

*А.А. Гладышева, В.С. Кантонист*

*Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, Российская Федерация*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются структурные составляющие здорового образа жизни, как сформировано это понятие у студентов, что молодые люди считают наиболее важными факторами поддержания своего здоровья. Более подробно рассмотрен вопрос реализации на практике основных положений здорового образа жизни у студентов. В частности, занятий физкультурой и спортом. Даны рекомендации по соблюдению основных требований к организации ЗОЖ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, факторы здоровья, физкультура и спорт, режим дня, баланс питания, эмоциональный фон.

*А.А. Gladysheva, V.S. Kantonist*

*Irkutsk State Transport University, Irkutsk, the Russian Federation*

## **THE HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE EYES OF YOUTH NOWADAYS**

**Abstract:** The structural components of a healthy lifestyle, the degree of formation this concept among students, what young people deem the most important to keep their health are discussing in the article. The issue of the practical implementation of the basic provisions of a healthy lifestyle among students is reviewed more detailed. In particular, we consider the physical education and sports. Recommendations on compliance with the basic requirements for the organization of a healthy lifestyle are given.

**Keywords:** healthy lifestyle, the factors of the healthy lifestyle, physical education and sports, mode of the day, power balance, emotional background.

### **Введение**

В настоящее время наблюдается явный перекокс общественного внимания к современным технологиям, развитию экономической и других сфер жизни человека, которые могут принести ему благосостояние. При этом, такой жизненный аспект, как здоровье, который напрямую зависит от здорового образа жизни, остается на втором плане. Декларируется, но не обеспечивается в полной мере.

Здоровый образ жизни – фактор, определяющий общее благополучие человека, а также степень возможности реализации остальных жизненных аспектов (от финансовых до личных взаимоотношений между членами семьи). Иногда под этим понятием подразумевают лишь очень узкую группу характеристик, относящихся к описанию деятельности индивидуума. Тем не менее, следует учитывать, что образ жизни здорового человека – это комплексная характеристика, где крайне важен, в том числе психологический аспект. Поэтому, этот вопрос не теряет актуальности и для старшего поколения, и для молодёжи, и для подростков.

В работе были использованы такие методы исследования как анализ научных публикаций, затрагивающих вопросы здорового образа жизни, анализ нормативных документов; анкетирование.

### **Определение изучаемого понятия.**

Понятие здорового образа жизни в понимании различных групп населения имеет некоторые отличия, поскольку формируется через различные каналы информации: СМИ, книги, телепередачи, личный опыт и прочее.

В рамках исследования было проведено анкетирование среди студентов Иркутского государственного университета путей сообщения, в которое были включены вопросы, касающиеся идентификации составляющих здорового образа жизни.

Респонденты ответили на следующие вопросы:

1. Какова для Вас роль спорта в Вашей жизни? (рис. 1).

2. Что для Вас является здоровым образом жизни? (рис.2).

Результаты исследования представлены далее.



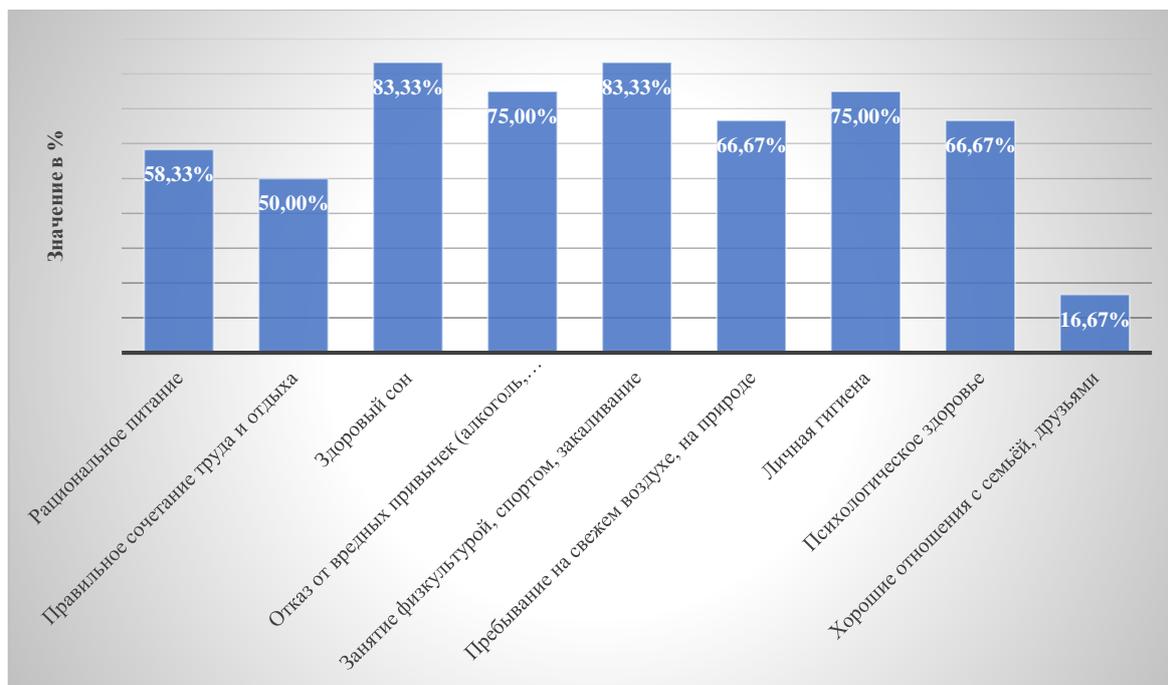
**Рис.1. Результаты опроса о роли спорта в жизни студентов Иркутского государственного университета путей сообщения**

Ответы респондентов показательны, 70% считают, что спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны и ассоциируются с сохранением хорошей физической формы и укреплением здоровья. Это означает, что данная категория должна быть не только обязательно отражена в определении данного понятия, но и раскрыта ее взаимосвязь с другими составляющими.

Ответы опрашиваемых на второй вопрос анкеты позволил выявить, с одной стороны значимость каждой из составляющих здорового образа жизни для респондента, с другой стороны, целостность сформированного понятия: соблюдение каких норм и правил позволит обеспечить хорошее здоровье на долгие годы (рис. 2).

Наибольшее число прошедших опрос отмечает, что понятие «здоровый образ жизни» включает в себя элементы разные по степени значимости для респондентов. Ранжируем их следующим образом:

- регулярные занятия спортом и закаливание – 83,33%;
- здоровый сон – 83,33%;
- соблюдение правил личной гигиены – 75%;
- отказ от вредных привычек – 75%;
- пребывание на свежем воздухе, на природе – 66,67%
- психологическое здоровье (положительный эмоциональный фон) – 66,67%;
- рациональное питание – 58%;
- рациональное сочетание труда и отдыха – 50%;
- хорошие отношения с семьей, друзьями – 16,67%.



**Рис.2. Составляющие понятия «Здоровый образ жизни» по мнению студентов ИрГУПС**

Таким образом, можно заключить, что наименьшее значение для студентов имеют те факторы, значимость которых они либо не осознали, либо еще не научились их выстраивать в силу возрастных особенностей. В свою очередь, значимость факторов, занявших наивысшие места в рейтинге неоспорима и действительно важна в любом возрасте.

Исходя из результатов исследования, можно сформулировать следующее понятие: «Здоровый образ жизни – это совокупность факторов, которые определяют деятельность человека на протяжении каждого дня, обеспечивая поддержание физиологических показателей организма на оптимальном уровне, путём работы с физической и духовной составляющими личности».

Это определение имеет сходство с другими, сформулированными ранее, что совершенно логично. Например, в нормативных документах Российской Федерации говорится о том, что «здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития инфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов» (Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года).

Рассматривая структурные составляющие, определяющие спектр понятия «здоровый образ жизни», их можно сгруппировать следующим образом:

1. Физиологические факторы (занятия физкультурой и спортом, направленные на профилактику заболеваний, развитие выносливости; соблюдение режима дня, сбалансированное питание и пр.).

2. Медицинские факторы (профилактика и своевременное лечение различных заболеваний, соблюдение графика прививок от инфекционных заболеваний);

3. Социальные факторы (анализ влияния семьи и социального окружения (моды на социальные привычки), влияние СМИ на формирование привычек человека, а также способ становления его личности, формы жизнедеятельности и уровень нагрузки в основных сферах жизнедеятельности личности).

4. Психологические факторы (формирование эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и прочих факторов, влияющих на качество взаимоотношений с людьми,

владение системами психофизической тренировки и аутотренинга, ценности личности, которые в принципе и определяют отношение к здоровому образу жизни [5].

Таким образом, понятие «здоровый образ жизни» – это многогранное представление о способе организации своей жизни, направленное на формирование и поддержание всех функций организма в оптимальном состоянии.

Почему не ослабевает внимание ученых к вопросу здорового образа жизни? Почему в программу по физическому воспитанию всех вузов по всем специальностям и направлениям подготовки в учебный план включена дисциплина «физическая культура и спорт», которая не является профильным предметом, но имеет порядка 400 часов. По-видимому, потому, что здоровый образ жизни – это тот стержень, который в наибольшей степени способствует обеспечению полного физического, духовного и социального благополучия человека, а также более качественному развитию других сфер его жизнедеятельности, а физкультура и спорт его основа

### **Значение здорового образа жизни**

Как было уже сказано, здоровый образ жизни – комплексное понятие. Это означает, что любая его составляющая не сможет в полной мере обеспечить человеку благополучие во всех аспектах – необходимо полноценное его использование.

Исследование спортивной составляющей ЗОЖ студентов выявило, насколько они систематично занимаются, ставя на первое место значение этого фактора.



**Рис.3. Исследование регулярности занятий спортом среди студентов**

В результате, понимая всю важность этой составляющей, 60% студентов спортом занимаются периодически. А 14% и вовсе не практикуют никакие занятия. Более того, есть основания полагать, что и эти нерегулярные занятия не дотягивают до гигиенической нормы двигательной активности [3]. И только 23% имеют систематическую спортивную практику. К ним примыкают 3% спортсменов.

Это очень важные результаты. Они означают, что один из основных пунктов здорового образа жизни выполняется в минимальной степени, студенты не осознают важность сохранения здоровья в современном обществе и влияние на него систематических занятий физкультурой и спортом, что сыграет пагубную роль для последующих поколений.

Дальнейшее изучение вопроса о понимании понятия здорового образа жизни более глубоко, позволило выявить следующие замечания о каждом из пунктов опроса, отмеченные нами, а также другими исследователями данного вопроса.

При очень высокой загруженности учеббой, необходимо помнить про режим дня, отдыха, еды и сна. Об этом говорят большинство учёных, которые занимаются исследованием влияния количество часов сна на продуктивность и моральное состояние [1]. Мы отметим, что режим дня включает в себя полностью индивидуальное определение примерного времени начала и

конца дня, а также количество приёмов пищи, что будет способствовать выработке у организма определённой привычки, которая поможет снизить нагрузку и улучшить ежедневное физическое и моральное состояние в целом. Отметим, что большинство студентов (около 60-70%) утверждают, что при установленном режиме дня, когда сон начинается в 22-23 часа, уровень продуктивности организма на следующий день повышается. Остальные опрошенные отмечают, что их режим сна сбив, либо они постоянно ложатся спать поздно, что, в большинстве исследуемых случаев, сказывается отрицательно на работоспособности.

Во время работы (в частности, если она сопровождается нагрузкой на нервную систему) необходимо делать перерывы [12]. Даже 8-часовой рабочий день способен привести к тяжёлым последствиям для организма человека – продолжительная напряжённая работа нервной и эндокринной систем без разгрузки может впоследствии перерасти в частичное разрушение клеток данных систем, а также нарушению работы гипофиза (влияющего на рост и репродукцию человека) [7]. Важность режима отдыха и работы также отметили 50% опрошенных среди молодёжи – отдых помогает им разгрузиться и быстрее завершить работу.

Так же, помимо перечисленных составляющих, особое внимание уделяется вредным привычкам. По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, вредные привычки существенно сокращают продолжительность жизни, а также влияют на здоровье будущего потомства, а в случае курения – окружающих людей. Стоит также отметить быстроразвивающуюся зависимость от вредных привычек, которая влияет не только на общее состояние организма, но и на самоощущение человека – так, например, при употреблении наркотиков очень быстро наступает деградация личности (почти в 20 раз быстрее, чем при алкоголизме, хотя и при зависимости от спиртного она приходит достаточно быстро). Конечно, ни о каком хорошем здоровье не следует говорить при наличии вредных привычек, поэтому их отсутствие очень важно при выстраивании образа жизни, благоприятного для человека [10].

Ко всему вышесказанному также стоит добавить, что достаточно важен не только режим, но и баланс питания. Питание – основной источник энергии, витаминов и питательных веществ. Однако некоторые воспринимают её неправильно и имеют нездоровое отношение к еде, считая, что еда, в первую очередь – удовольствие. Учёные выделяют следующие характеристики здорового отношения к пище:

1. Выбор свежих продуктов и еды, приготовленной самостоятельно.
2. Правильные перекусы, внедрение в питание продуктов с содержанием всех полезных веществ.
3. Учет калорийности продуктов и режим питания.
4. Физические нагрузки для улучшения пищеварения и появления чувства голода [2].

Однако среди молодёжи здоровому питанию уделяется не так много значения (около 58% респондентов отмечают, что это – важная составляющая здорового образа жизни). Большинство опрошенных более склонны улучшать другие направления их здорового образа жизни в большей степени – особенно это касается сна, спорта и большего времени пребывания на воздухе. Таким образом, можно сделать вывод, что в какой-то степени не совсем сбалансированный рацион питания может быть скомпенсирован физической активностью и другими путями укрепления здоровья, в том числе и работой с психоэмоциональным состоянием.

Значение физкультуры и спорта мы рассмотрели, уточним лишь, что благодаря регулярным физическим нагрузкам человек достигает следующих видимых результатов: улучшение работоспособности сердца; нормализация уровня содержания эритроцитов, гемоглобина в крови; улучшение работы желудочно-кишечного тракта; укрепление и баланс нервной системы [6].

Это даёт сделать вывод о том, что благодаря физическим нагрузкам наилучшим образом реализуется цель ведения здорового образа жизни – физическое, духовное и социальное благополучие.

## **Проблемы, связанные с отсутствием физической деятельностью и нежеланием ведения активного образа жизни у людей**

Большинство людей, относящихся к разным возрастным группам, не имеют такой привычки, как ведение здорового образа жизни. Проведя исследование среди людей разных возрастов, мы отметили общие причины, по которым в жизни человека отсутствует физическая нагрузка и желание заботиться о ментальном здоровье.

Первая группа – это дошкольники и младшие классы. Психологи утверждают, что дети в младшем возрасте берут пример с родителей, поскольку они являются их ближайшим окружением и практически единственными людьми, с которыми они проходят начальный этап социализации, в результате чего многие поведенческие привычки в различных аспектах, вплоть до сценария поведения в будущей семье, перенимаются. А родители обычно не соблюдают основные правила здорового образа жизни. Поэтому такой привычки у детей с самого младшего возраста нет. изначально

Далее мы проанализировали ответы детей возраста средней школы, а также их родителей. Детское окружение отличается большим разнообразием, а ребёнок такого возраста – желанием пробовать что-то новое, знакомиться с миром и завести друзей. В данном возрасте происходит желание приобщиться к какой-либо компании, чтобы не чувствовать себя одиноким. Но очень часто попадают дети, имеющие далеко не положительные для здоровья – курение, отсутствие спорта в жизни, манипуляции, которые отрицательно влияют на ещё не сформировавшуюся до конца личность и пр.

Во время взросления и перехода человека в более самостоятельный и ответственный возраст – старшая школа, студенчество – установки, цели на жизнь, привычки и приоритеты практически сформированы. Соответственно, намного сложнее воспитать в себе привычку следить за своим здоровьем. Тем более, у людей данной возрастной категории приоритеты расставлены в пользу получения образования и развития социальных связей, которые сыграют важную роль во взрослой жизни, поэтому чаще всего совсем отсутствует время на занятия спортом, а также понимание важности этого процесса. Однако результат проведённого опроса показывает, что, тем не менее, значительное большинство студентов старается уделять время, по крайней мере, минимальным физическим нагрузкам (не считая физическую культуру во время университетских пар).

Во взрослый период у человека фокус меняется на построение семьи и карьеры, а также на воспитание детей. Поэтому забота о собственном здоровье и внешнем виде становится второстепенной частью жизни и не оценивается, как одна из важнейших составляющих, способствующих поддерживать хорошую физическую форму и возможность выполнять гораздо больше задач. Именно поэтому в возрасте старше 50-60 лет у множества людей начинаются проблемы со здоровьем либо отсутствует должная физическая подготовка и опыт, чтобы начать заниматься спортом.

Таким образом, проведённое нами исследование показывает причинно-следственные связи отсутствия желания некоторых молодых людей заниматься спортом и возможные последствия в будущем. Те не менее, даже при отсутствии элементов здорового образа жизни у людей с самого детства, нами отмечено, что в более старшем возрасте (18-24 лет) человек начинает осознавать, что стиль жизни следует изменить на здоровый и вести его вне зависимости от обстоятельств, окружения и условий жизни, в связи с чем многие начинают приобщаться к культуре спорта, заботятся о положительном эмоциональном состоянии и пр.

## **Рекомендации по ведению здорового образа жизни, основанные на результатах опроса студентов**

Очень важно обладать силой воли, чтобы ввести в свой образ жизни регулярные занятия спортом и работу над психическим здоровьем. Однако, чтобы этот путь проходил легче, мы считаем, что стоит придерживаться определённых правил, которые будут способствовать развитию положительных привычек.

Следует подбирать те виды двигательной активности, которые интересны и подходят под темперамент человека. Так, кому-то интересна йога и другие более спокойные, но силовые

виды тренировок, а другой группе людей – активные тренировки с применением дополнительного веса. Также выбор активности зависит от морального состояния человека. Разнообразие спортивных интересов людей представлены, основываясь на результатах опроса среди студентов университета (рис. 4).



**Рис. 4. Виды тренировок, выбираемые респондентами**

Заметно, что интересы отличаются разнообразием: лишь на 10% склонны к одиночным тренировкам в зале. К счастью, среди способов организации тренировок существуют абсолютно разные, учитывающие все возможные интересы респондентов. Коллективные и групповые тренировки по разным видам спорта, занятия по индивидуальной программе, в том числе программам, составленным с помощью приложений. Также следует отметить, что не стоит забывать о ежедневной утренней гимнастике. По опыту респондентов, это не только является краеугольным элементом системы – даёт возможность организму пробудиться, но и стимулирует соблюдать другие здоровые привычки – стакан воды по утрам, систематические тренировки и прочее.

Необходимо стремиться по возможности приобщаться к любым физически активным мероприятиям: походам, дням здоровья, спортивным фестивалям и пр. Также следует продумывать выходные дни так, чтобы они включали в себя активную деятельность: прогулки, различные сезонные виды спорта, что даёт возможность увеличить время нахождения на свежем воздухе, которое большинство респондентов считают необходимым элементом здорового образа жизни.

Следует помнить также о важности физкультурных пауз – коротких активных перерывах в деятельности с целью разгрузить нервную систему и напряженные мышцы, избежать появления отёчности и застойных явлений в мышцах.

В психологическом плане – не следует подавлять эмоции, при необходимости находить способы их выхода, чтобы не ухудшать ментальное здоровье.

### **Выводы**

Таким образом, следует заключить, что здоровый образ жизни – довольно многогранное понятие, включающее в себя различные аспекты повседневной деятельности человека. Которое никогда не потеряет актуальности. Понимание, какие факторы обеспечат человеку здоровье на долгие годы формируется у человека постепенно, как и образ жизни, который он ведет. Поэтому, немаловажным будет молодым людям обратить внимание и самостоятельно провести фильтрацию потоков информации в социальных сетях, которая касается ведения здорового образа жизни, культуры общения и питания.

### Библиографический список

1. Артемьева, Т. Система Амосова / Т.Артемьева // Будь здоров. - 2011. - № 1. - С. 32-39
2. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018 г.
3. Гладышева А.А. Нормативные девиации двигательной нагрузки в оздоровительной физкультуре // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2021. – С. 131-133. <https://doi.org/10.36906/FKS-2021/24>
4. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Готовность бакалавров педагогического образования вести здоровый образ жизни как основа реализации принципа здоровьесбережения в образовании // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 г.
5. Жиллов Ю.Д., Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Ю.Д. Жиллов, Е.Н. Назарова. - М.: Академия, 2008. - 256 с.
6. Зыков А.В., Чудайкин А.М. Влияние физической культуры на качество жизни // Педагогический журнал Башкортостана, №2, 2021 г. С. 86-95
7. Киколов А.И. Умственно-эмоциональное напряжение за пультом управления. — М.: Медицина, 1967
8. Лобанова Э.Н. Формирование культуры здорового образа жизни // Вестник науки и образования, №5, 2021 г. С. 49-54
9. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2018 г. – С. 39-43
10. Составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://73.rosпотребнадзор.ru/content/156/7403/> (Дата обращения: 21.03.2022 г.)
11. Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества, 2010 г.
12. Юшкова О.И., Кузьмина Л.П., Порошенко А.С., Капустина А.В. Особенности формирования перенапряжения при высоких психоэмоциональных нагрузках и сменном режиме труда // Медицина труда и промышленная экология, №4, 2008 г. С. 1-8

### REFERENCES

1. Artemyeva T. Sistema Anosova / T. Artemyeva// Byd' zdorov– 2011. - № 1. – С. 32-39
2. Voronov N.A. Eda I sdorovii obraz zhizni // Mezhdunarodnii zhurnal gumanitarnih I estestvennih nauk, 2018 g.
3. Gladysheva A.A. Normativnye deviatsii dvigatel'noi nagruzki v ozdorovitel'noi fizkul'ture // Perspektivnie napravleniia v oblasti fizicheskoi kul'turi, sporta i turizma: Materiali XI Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (g. Nizhnevartovsk, 21 oktyabrya 2021 g.)/ Otv. Red. L.G. Pashenko. – Nizhnevartovsk: Izd-vo Nizhnevart. Gos. Yn-ta, 2021. – С. 131-133. <https://doi.org/10.36906/FKS-2021/24>
4. Dejкова T.N., Mishina E.G. Gotovnost' bakalavrov pedagogicheskogo obrazovaniya vesti zdorovyj obraz zhizni kak osnova realizacii principa zdorov'esberezheniya v obrazovanii // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya, 2019 g.
5. Zhilov Yu.D., Nazarova E.N. Zdorovyj obraz zhizni i ego sostavlyayushchie / Yu.D. Zhilov, E.N. Nazarova. – М.: Akademiya, 2008. – 256 s.
6. Zykov A.V., Chudajkin A.M. Vliyanie fizicheskoi kul'tury na kachestvo zhizni // Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana, №2, 2021 g. Str 86-95
7. Kikolov A.I. Umstvenno-emocional'noe napryazhenie za pul'tom upravleniya. — М.: Medicina, 1967
8. Lobanova E.N. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni // Vestnik nauki i obrazovaniya, №5, 2021 g. Str. 49-54

9. Pleshchev A.M. Glavnye sostavlyayushchie zdorovogo obraza zhizni // Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 2018 g. Str. 39-43
10. Sostavlyayushchie zdorovogo obraza zhizni [Elektronnyj resurs]. URL: <http://73.rospotrebnadzor.ru/content/156/7403/> (Data obrashcheniya: 21.03.2022 g.)
11. Shumakova Yu.A. Zdorovyj obraz zhizni // Sistema cennostej sovremennogo obshchestva, 2010 g.
12. Yushkova O.I., Kuz'mina L.P., Poroshenko A.S., Kapustina A.V. Osobennosti formirovaniya perenapryazheniya pri vysokih psihoemocional'nyh nagruzkah i smennom rezhime truda // Medicina truda i promyshlennaya ekologiya, №4, 2008 g. Str. 1-8

#### **Информация об авторах**

*Гладышева Анна Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: kaa\_03@mail.ru

*Кантонист Виталина Сергеевна*, студент 3 курса, гр. Э.9-19-1, Кафедра «Экономика и управление на железнодорожном транспорте», Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: Vkantunist@bk.ru

#### **Information about the authors**

*Gladysheva Anna Anatolyevna*, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department «Physical Culture and Sport», Irkutsk State Transport University, Irkutsk, e-mail: kaa\_03@mail.ru

*Cantonist Vitalina Sergeevna*, 3rd year student, gr. E.9-19-1, Department of «Economics and Management in Railway Transport», Irkutsk State Transport University, Irkutsk, e-mail: Vkantunist@bk.ru