

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

С.Е. Ревуненкова, старший преподаватель  
Мелитопольский государственный университет  
(Россия, г. Мелитополь)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-6-4-48-52

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы здоровья молодежи в РФ, предпосылки его ухудшения, методы формирования здорового образа жизни. Мало кто знает, что приоритетным направлением формирования здорового стиля жизни определено формирование у молодежи ответственного отношения к собственному здоровью, понимание и осознание преимуществ, обеспечивающих здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

В современном мире поменялся стиль жизни человека – это высочайший темп жизни, требующий внутренней гармонизации человека (духовной, психологической и физической). Необходимо подчеркнуть, что двигательная активность как раз является приоритетным звеном, описывает удачливость личности, потому что связана с умственной и производственной деятельностью в обществе. И действительно, нужно иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания. «Построение» индивидуально-типологических телесно-двигательных черт также связано с чертами высшей нервной деятельности и телосложением, многофункциональными способностями учащихся и студентов учреждений образования [7, 8].

Стиль жизни является одним из главных характеристик здоровья, степень влияния которого существенно превосходит действие почти всех остальных причин. Не для кого не секрет, что здоровье подростков и молодежи в РФ в последние годы усугубляется, а усилий страны и общественности по предотвращению данной тенденции пока недостаточно.

Проблема внедрения здорового образа жизни в молодежной среде наконец-то переходит в категорию определяющих уровень государственной сохранности РФ. Очень хочется подчеркнуть, что в современный период реформирования системы здравоохранения РФ первичная профилактика, базирующаяся на формировании

здорового стиля жизни, повышении ответственности каждого человека за свое здоровье, устранении деяния причин риска здоровья, актуальна. Мотивация к здоровому образу жизни, ее необходимости обязана также формироваться систематически, начиная с младшего возраста.

Анализ научных трудов также свидетельствует, что неувязка формирования здорового стиля жизни многоаспектна и связана с комплексом вопросов: гармоничного, физического, психического, культурного, духовного развития личности; соблюдение оптимальных для здоровья режимов дня, обучения и отдыха, питания, личной гигиены, двигательной активности, закалки, преодоления, вредных привычек. Главные подходы к определению понятия «здоровый образ жизни» освещены в работах Е. Вайнера, А. Волыка, А. Изуткина, Ю. Лисицына, Л. Сущенко и остальных.

Вопросы формирования здорового образа жизни с позиций медицины раскрыты в трудах М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтьева, Ю. Лисицына и остальных. Всем известно, что психолого-педагогические нюансы воспитания здорового образа жизни подростков и молодежи, рассмотрены в исследованиях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринского, Т. Круцевич, С. Лапаенко, В. Оржеховской [1-5].

Значимый вклад в теорию решения проблемы здоровья как в теоретическом,

так и в практическом плане сделали А. Балакирева, А. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жалило, Н. Комарова, А. Яременко, которыми проведен ряд социологических исследований почти по всем направлениям, связанных со здоровьем молодежи [6]. Обращаем внимание, что современное состояние здоровья российской молодежи не может удовлетворить общество и требует новейших подходов к формированию здорового образа жизни, активизации пропаганды здорового стиля жизни.

Надо сказать, что на нынешний день выделяют последующие составляющие здоровья: физическое, психическое (эмоциональное, интеллектуальное), социальное личностное, духовное. Хочется подчеркнуть, что процесс воспитания сознательного отношения молодежи к собственному здоровью, здоровью остальных людей, наконец, осуществляется методом передачи познаний и формирования умений и способностей укрепления и сохранения здоровья, выполнения практических действий здорового образа жизни. Главным составляющим, здорового стиля жизни считается:

1. Образ жизни, состоит из 4 категорий: экономической (уровень жизни); социологической (состояние жизни); социально-психологической (стиль жизни); социально-экономической (устройство жизни)

2. Уровень культуры. Культура с данной точки зрения – это самосознательное отношение к себе. Подрастающее поколение нередко пренебрегают своим здоровьем, ведут неверный образ жизни, не соблюдают режим, переедают, курят. Именно для этого необходимы познания, вошедшие в ежедневную привычку человека.

3. Здоровье в иерархии потребностей, занимает не постоянно 1-ое место, нередко отведенное иным вещам и материальным благам жизни, карьере, успеху. Сам собой, разумеется, в итоге это вредит не только собственному здоровью, но и здоровью будущих поколений.

4. Мотивирование. Необходимо отметить, что для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа в какой-то момент делает свое дело. Человек сам должен со-

вершать какие-то деяния. А для этого требуется мотив – осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-нибудь потребности человека.

5. Обратные связи – длительное испытание стойкости собственного организма (неверное питание, алкоголь, курение). Возможно, и то, что через некоторое время срабатывают обратные связи - последствия нездорового образа жизни. Нередко человек отказывается от вредных привычек, когда это уже очень поздно.

6. Наставление на долгую жизнь. В ежедневной жизни необходимо умело мобилизовать резервы собственного организма на преодоление проблем жизненного характера, на уменьшение риска болезней, что содействует долголетию.

Здоровый образ жизни предполагает познание и соблюдение режима обучения и отдыха, правил питания и личной гигиены, определение и обязательное выполнение физических упражнений, обеспечивающих лучший двигательный режим, также понимание вреда потребления наркотиков, алкоголя, табака. При всем этом огромное значение имеет верный выбор личных, оздоровительных систем, либо их сочетание и практическое внедрение в целях укрепления здоровья (самомассаж, закаливание, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка и т.п.).

Соблюдение здорового образа жизни влияет на формирование, сохранение и укрепление здоровья, содействует интеллектуальному и духовному развитию личности, успешному обучению, положительно влияя на состояние ее здоровья, на ее духовность, нравственные ориентиры, формирование, определенных черт характера (воли, оптимизма, целенаправленности) и другие качества, упрощает преодоление, психоэмоциональных нагрузок, стрессовых ситуаций, что свидетельствует, в свою очередь, о высочайшем уровне его психологического здоровья.

Здоровый стиль жизни человека помогает ему осознать, в чем состоит смысл жизни, он воспитывает в определенной степени сострадание, доброжелательность, терпимость к окружающим [6-7].

Формирование здорового образа жизни молодежи как принципиальной составляющей молодежной и социальной государственной политики подразумевает:

во-1-х – исследование представлений молодежи о здоровом стиле жизни и разработке способов оценки здоровья индивидуума;

во-2-х – формирование сознания и культуры здорового образа жизни;

в-3-х – разработку методик обучения молодежи здоровому стилю жизни;

в-4-х – внедрение социальных программ культивирования здорового образа жизни и сохранения здоровья;

в-5-х – разработку и внедрение системы скрининга и мониторинга здорового стиля жизни молодежи [7].

Тревожные тенденции по состоянию здоровья молодежи также нуждаются в внесении кардинальных конфигураций в формировании и реализации государственной социальной, молодежной политики, разработке и принятии на государственном и местном уровнях таковых политических и управленческих решений, которые позволили бы государству наиболее трепетно относиться к здоровью собственных людей и наконец-то поднять уровень личной ответственности за сохранение каждого человека.

Идет речь о последующем: Базисными принципами формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни подростков и молодежи являются:

- принцип, научность и доступность познаний, адаптация соответствующих научных знаний для всех звеньев образования с учетом особенностей различных возрастных категорий; связь науки о здоровье с практическим опытом;

- принцип системности и прозрачности значит, что процесс формирования здоровья человека, природных и социальных критерий его сохранения и укрепления организуется как системный педагогический процесс в логической связи всех его этапов; устремляется гармоничное и разностороннее развитие личности;

- принцип непрерывности и практической целенаправленности подразумевает преемственность в реализации направле-

ний и этапов данной работы на различных образовательных уровнях; охватывает все сферы жизнедеятельности подростков и учащейся молодежи; осуществляется в различных социальных институтах, в учебной и внеклассной воспитательной работе;

- принцип интегрирования подразумевает синтез теоретических, эмпирических и практических познаний в целостной картине о здоровье и здоровом стиле жизни;

- принцип открытости подразумевает систематическое пополнение, обновление, улучшение познаний о здоровом образе жизни;

- принцип плюрализма позволяет вариативность авторских проектов, планов и программ на базе инвариантного уровня познаний для разных интересов и склонностей всех объектов учебно-воспитательного процесса;

- принцип превентивности значит, что воспитательные влияния страны, всех воспитательных институтов на базе учета интересов личности и общества, направляются на профилактику негативных проявлений поведения подростков и учащейся молодежи, на помощь им и их защиту, выработку неприятия к отрицательным влияниям общественного окружения.

В данном случае нереально переоценить главные принципы конфигураций в физическом воспитании студенческой молодежи в системе образования: формирование у студентов потребности в укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта; повышение объема двигательной активности студентов в зависимости от психофизиологической потребности в движениях; увеличение качества учебного процесса и обеспечение процесса физического воспитания высококвалифицированными кадрами и современными научно-методическими комплексами; усовершенствование материально-технического обеспечения учебного процесса и т.д.

При таковых критериях будет обеспечиваться система мер экономического, правового, психолого-педагогического, социально-медицинского, информационно-образовательного характера, направ-

ленных на формирование положительных социальных установок, предотвращение потребления наркотических веществ.

- принцип гуманизма подразумевает ориентацию на подрастающую личность как высшую ценность, учет ее возрастных и личных особенностей, удовлетворение базовых потребностей исполнителя (в осознании, познании, принятии, справедливом отношении к ней); стимулирование развития у личности сознательного дела к собственному поведению, жизнедеятельности.

- принцип целенаправленности, который утверждает, направленность на достижение основной цели

- увеличение эффективности функционирования собственного организма и, сознательного положительного отношения к нему [7].

Аспектами формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у подростков являются:

- на уровне физического здоровья: рвение к физическому совершенству, отношение к собственному здоровью как к высочайшей социальной ценности, физическая развитость, общая физическая работоспособность, закаленность организма, соблюдение оптимального режима дня, выполнение требований личной гигиены, правильное питание;

- на уровне психического здоровья (психического удобства): соответствие познавательной деятельности календарному

возрасту, развитость произвольных психологических действий, наличие саморегуляции, адекватная самооценка, отсутствие акцентуаций нрава и вредных привычек [8].

- на уровне духовного здоровья: согласованность общечеловеческих и национальных моральных и духовных ценностей, наличие положительного эталона, трудолюбие, чувство прекрасного в жизни, в природе, в искусстве;

- на уровне общественного здоровья (общественного благополучия): сформирована общественная ответственность за последствия нездорового стиля жизни, социально направленная коммуникативность, доброжелательность в отношении человека, способность к самоактуализации, саморегуляции, самовоспитанию [7; 8].

Долголетие, здоровая, счастливая жизнь во многом зависят и от самого человека. Если люди нередко болеют, имеют избыточную массу тела, употребляют алкоголь, курят, раздражительны, некомфортно ощущают себя с окружающими, другими словами, не соблюдают здоровый образ жизни – это означает, что у них низкий уровень культуры здоровья. И действительно, аргументированное обоснование необходимости быть здоровым и стремиться стать таковым – это и есть элементы культуры здоровья, которыми должен обладать каждый современный человек.

#### **Библиографический список**

1. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здоровы, дети! Палитра педагога. – 2001. – № 1. – С. 3-7.
2. Смирнов В.В., Тарасишин Л.А. Корни СПИДа. – К.: О-во «Знания».
3. Талызов С.Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, №3. – С. 16.
4. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (научно-социологическое исследование). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zodub.uz.ua/vydav/formuvannja.html>.
5. Формирование здорового образа жизни. Формирование у учащихся положительной мотивации на здоровый образ жизни у подростков. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.dcprrkba.dp.ua/2011/aq1/t\\_zd\\_05.html](http://www.dcprrkba.dp.ua/2011/aq1/t_zd_05.html).
6. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (научно-социологическое исследование). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zodub.uz.ua/vydav/formuvannja.html>.
7. Фрейджер Р., Фейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб., 2002. – 864 с.

8. Шумилова, О.Н. Пути решения проблемы повышения качества здоровья студентов: опыт нижегородского государственного инженерно-экономического института / О.Н. Шумилова, А.Б. Евтин, А.Н. Гусев // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология, 2014. – №3 (18). – С. 225-226.

9. Яковлев А.Н., Яковлева М.А. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 274-277.

## **THE PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR MODERN YOUTH**

**S.E. Revunenkov**, *Senior Lecturer*  
**Melitopol State University**  
**(Russia, Melitopol)**

***Abstract.** The article deals with the problems of young people's health in Russia, the reasons for its deterioration, and the ways of forming a healthy lifestyle. The priority direction of the formation of a healthy lifestyle is the formation of a responsible attitude towards their health in the youth, awareness and understanding of the benefits of a healthy lifestyle.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, bad habits.*