УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

♦♦♦♦♦

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE HABIT IN YOUNG PEOPLE

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Васько Илья Алексеевич
студент группы 24-ЭБ-ЭК1,
Институт экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
Ilia-20067@mail.ru

Аннотация. Формирование привычек здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодежи является ключевым направлением в системе физического воспитания и профилактики заболеваний. Молодежь, как наиболее динамичная и восприимчивая к изменениям социальная группа, требует особого подхода в формировании устойчивых здоровых привычек. В данной статье рассматриваются основные подходы, методы и факторы, влияющие на формирование ЗОЖ у молодежи, с опорой на материалы научных конференций и исследований.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, профилактика, мотивация.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Vasko Ilya Alekseevich
Student of group 24-EB-EK1,
Institute of Economics,
Management and Business,
Kuban State University of Technology
Ilia-20067@mail.ru

Annotation. The formation of healthy lifestyle habits among young people is a key area in the system of physical education and disease prevention. Youth, as the most dynamic and susceptible to change social group, requires a special approach in the formation of sustainable healthy habits. This article examines the main approaches, methods and factors influencing the formation of a healthy lifestyle among young people, based on the materials of scientific conferences and research.

Keywords: healthy lifestyle, youth, prevention, motivation.

Формирование ЗОЖ у подрастающего поколения – это не только медицинская, но и социально-образовательная проблема. В условиях ухудшающейся экологической обстановки, возрастания психоэмоциональных нагрузок и цифровой зависимости особую значимость приобретает целенаправленная работа по формированию у молодежи устойчивых навыков самосохранительного поведения. По данным Минздрава РФ, за последние 10 лет наблюдается рост хронических заболеваний среди лиц в возрасте 18–30 лет, что напрямую связано с низким уровнем физической активности и нездоровыми поведенческими установками. Исследователи в области физической культуры наблюдают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах [1]. Несомненно, физические нагрузки являются важным фактором для здоровой жизни человека [2],

При исследовании поставленного вопроса необходимо уделить внимание воспитательному процессу личности [3, 4]. ЗОЖ трактуется как образ мышления и стиль поведения, которые основаны на биологических и морально-нравственных законах, и соответствуют исторически сложившимся национальным, духовным и культурным традициям общества [5].

Он включает:

1. Питание.
2. Физическая активность.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Соблюдение режима труда и отдыха [6].

На основании исследований выделяются следующие эффективные подходы:

1. Интегративный подход – сочетание физкультурного, валеологического, психологического и педагогического аспектов в образовательной среде.

2. Компетентностный подход – акцент на формировании у студентов личной ответственности за здоровье и умения принимать обоснованные решения.

3. Социокультурный подход – использование массовых культурных и спортивных мероприятий для популяризации ЗОЖ.

4. Интерактивные формы обучения – игровые технологии, тренинги, фитнес-квесты, медиаплатформы.

Способствующие факторы:

- Поддержка семьи и близкого окружения;
- Наличие спортивной инфраструктуры;
- Привлекательность ЗОЖ как тренда (через медиа и соцсети);
- Участие в студенческих спортивных объединениях.

Препятствующие факторы:

- Недостаток времени из-за учебной нагрузки;
- Стресс и эмоциональное выгорание;
- Пассивность и зависимость от гаджетов;
- Отсутствие личной мотивации.

Согласно опросам студентов, проведённым в вузах Юга России, около 62% респондентов осознают важность ЗОЖ, но лишь 28 % придерживаются его на практике постоянно.

Для усиления эффективности программ по формированию ЗОЖ предлагаются следующие меры [7]:

1. Регулярность
2. Умеренная физическая активность
3. Интенсивная физическая активность.
4. Упражнения на гибкость и растяжку.
5. Упражнения на силу

Также важную роль играет развитие студенческого самоуправления и проектной деятельности – участие в инициативах, связанных с экологией, урбанистикой и медициной, помогает молодежи выстраивать личностную идентификацию с идеей ЗОЖ.

С учетом стремительного развития цифровых технологий актуальными остаются вопросы:

- Эффективности использования фитнес-приложений и умных гаджетов;
- Влияния социальных сетей на здоровье (цифровой детокс, культура тела);
- Гендерных и этнокультурных особенностей восприятия ЗОЖ;
- Внедрения искусственного интеллекта в мониторинг здоровья студентов.

Будущие исследования также могут касаться разработки стандартов ЗОЖ для разных возрастных и социальных категорий молодежи.

Формирование привычек к здоровому образу жизни у молодежи требует целенаправленной, системной и междисциплинарной работы. Образовательные учреждения, семья, медиа и органы власти должны выступать как союзники в этом процессе. Только при условии формирования благоприятной среды возможно устойчивое закрепление ЗОЖ как жизненной ценности. Инвестируя в здоровье молодежи, мы инвестируем в здоровье нации.

Подводя итог, можно однозначно сказать, что ведение здорового образа жизни улучшает общее состояние человека и его продуктивность. В рассматриваемом вопросе, работа мозга является ключевым фактором, способствующим производительности студента, поэтому приведенные рекомендации помогут в развитии продуктивности мозга и как следствие качеству обучения студента [8].

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова. – 2023. – № 3(217). – С. 366–369.
2. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
3. Питкин В.А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности / В.А. Питкин, А.М. Барышева, Ю.А. Юшко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 295–299.

4. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.А. Питкин, В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
5. Метелкин Л.А. Влияние ЗОЖ на здоровье человека, исследование вовлеченности в ЗОЖ студентов медицинского института / Л.А. Метелкин, В.П. Селиванова, Д.Н. Иванова // Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 марта 2023 года. – Пенза : Наука и Просвещение, 2023. – С. 219–222.
6. Васильев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность в системе мероприятий по формированию здорового образа жизни молодежи. – Краснодар : Изд-во «Кубань», 2022.
7. Смирнов А.В. Здоровый образ жизни: принципы, подходы, методики / А.В. Смирнов, А.Е. Морозова. – Екатеринбург : Изд-во «УралПресс», 2018
8. Питкин В.А. Повышение продуктивности студентов через здоровый образ жизни / В.А. Питкин, И.В. Герасимов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 1. С. 244–246.

References

1. Pitkin V.A. The influence of physical activity on mental activity / V.A. Pitkin, M.D. Lisitskaya, M.I. Baskova. – 2023. – № 3(217). – P. 366–369.
2. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
3. Pitkin V.A. Physical culture and sport as a means of educating a spiritual and moral personality / V.A. Pitkin, A.M. Barysheva, Yu.A. Yushko // Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2023. – № 6(220). – P. 295–299.
4. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education among students / V.A. Pitkin, V.N. Eremenko, G.E. Tyupenkova // Contemporary educational research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
5. Metelkin L.A. The Impact of a Healthy Lifestyle on Human Health, a Study of the Involvement of Medical Institute Students in a Healthy Lifestyle / L.A. Metelkin, V.P. Selivanova, D.N. Ivanova // collection of articles from the IV International Scientific and Practical Conference, Penza, March 05, 2023. – Penza : Science and, 2023. – P. 219–222.
6. Vasiliev V.V. Physical Culture and Sports Activities in the System of Events to Form a Healthy Lifestyle among Young People. – Krasnodar : Kuban Publishing House, 2022.
7. Smirnov A.V. Healthy lifestyle: principles, approaches, methods / A.V. Smirnov, A.E. Morozova. – Yekaterinburg : Publishing house «UralPress», 2018.
8. Pitkin V.A. Increasing students' productivity through a healthy lifestyle / V.A. Pitkin, I.V. Gerasimov // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2024. – № 1. – P. 244–246.