

УДК 371.7

Формирование здорового образа жизни обучающихся

Дедов Д.В.¹, Вайсбург А.В.², Кузнецова С.М.³, Гаврилова М.А.³

¹ ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

²Тверской государственный технический университет, Тверь

³Тверской государственный университет, Тверь

Авторы:

Аннотация

Цель исследования. Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты исследований проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся.

Материал и методы. Выполнено изучение данных отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты исследований проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся.

Результаты и их обсуждение. Молодежная политика любого государства отражала уровень его социально-экономического, политического, духовно-культурного развития. Здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, которое определялось мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивалось путем проведения мероприятий, которые были направлены на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации и условий к ведению здорового образа жизни, в том числе, для занятий физической культурой и спортом. Обучение основам здорового образа жизни и формирование культуры здоровья у студентов оказалось способно оказать положительное воздействие на их физическое состояние, умственную, эмоциональную устойчивость к стрессу в период их обучения в вузе. Формирование у студентов мотивации придерживаться здорового образа жизни, во многом, предопределялось их положительными психологическими установками. Отмечено, что традиции семьи формировались в условиях конкретного социокультурного контекста, который мог влиять на семейное отношение как, в целом, к здоровому образу жизни, так и, в частности, к физической активности.

Заключение. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи включало три базовых компонента: физическое, психологическое, нравственное здоровье. Для приверженности к здоровому образу жизни подростков необходимо формировать у них умения самоорганизации, мотивацию, в том числе, на основе положительного эмоционально-психологического подкрепления со стороны семьи. Всесторонняя просветительская работа, опирающаяся на современные цифровые ресурсы, правовые и организационные механизмы государства, социальные инициативы

гражданского общества, явилась важнейшим путем сохранения здоровья нации, улучшения качества жизни населения.

Ключевые слова: обучающиеся, здоровый, образ, жизнь, формирование

Formation of a healthy lifestyle for students

Dedov D.V.¹, Weisburg A.V.², Kuznetsova S.M.³, Gavrilova M.A.³

¹Tver State Medical University, Tver

²Tver State Technical University, Tver

³Tver State University, Tver

Authors:

Abstract

Purpose of the study. Study the data of domestic and foreign literature, which reflect the results of a study of the problem of the formation of a healthy lifestyle for students.

Material and methods. A study of the data of domestic and foreign literature was carried out, which reflects the results of a study of the problem of the formation of a healthy lifestyle for students.

Results and their discussion. The youth policy of any state reflected the level of its socio-economic, political, spiritual and cultural development. A healthy lifestyle is an optimal quality of life, which was determined by the motivated behavior of a person aimed at preserving and promoting health, in conditions of exposure to natural and social environmental factors. The formation of a healthy lifestyle among citizens, starting from childhood, was ensured by carrying out measures that were aimed at informing citizens about risk factors for their health, the formation of motivation and conditions for leading a healthy lifestyle, including for physical education and sports. Teaching the basics of a healthy lifestyle and the formation of a culture of health among students was able to have a positive impact on their physical condition, mental, emotional resistance to stress during their studies at the university. The formation of students' motivation to adhere to a healthy lifestyle was largely predetermined by their positive psychological attitudes. It is noted that family traditions were formed in a specific sociocultural context, which could affect family attitudes both in general to a healthy lifestyle and, in particular, to physical activity.

Conclusion. The formation of a healthy lifestyle for student youth included three basic components: physical, psychological, moral health. For adolescents to adhere to a healthy lifestyle, it is necessary to form their self-organization skills, motivation, including on the basis of positive emotional and psychological reinforcement from the family. Comprehensive educational work, based on modern digital resources, legal

and organizational mechanisms of the state, social initiatives of civil society, was the most important way to preserve the health of the nation and improve the quality of life of the population.

Keywords: learners, healthy, image, life, formation

Введение. Молодежная политика (МП) любого государства отражала уровень его социально-экономического, политического, духовно-культурного развития. Повышенное внимание к молодежи не случайно – эта наиболее социально активная и подвижная часть нашего общества. Отмечено, что она составила более 21 % населения. Одним из основных направлений реализации МП являлось воспитание здорового поколения, способного решать задачи, стоящие перед страной. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи включала в себя три базовых компонента: физическое, психологическое, нравственное здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ЗОЖ – это оптимальное качество жизни, которое определялось мотивированным поведением человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Формирование ЗОЖ у граждан начиная с детского возраста обеспечивалось проведением мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации и условий к ведению ЗОЖ, в том числе, для занятий физической культурой и спортом [1].

Цель исследования. Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты исследований проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся.

Материал и методы. Выполнено изучение данных отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты исследований проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся.

Результаты и их обсуждение. В работе Косолаповой Н.В. и соавт. (2025г.) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова (г. Москва) указано, что в документах ВОЗ и научных исследованиях рассмотрены различные составные компоненты ЗОЖ. Среди них: индивидуальный индекс здоровья, правильное, сбалансированное питание; физическая активность; гигиенический уход; соблюдение режима дня; закаливание и укрепление иммунитета; эмоциональный настрой; гигиена умственного труда; отсутствие вредных привычек (демотивирующих факторов ЗОЖ); контроль веса, управление стрессом. Отмечено, что одним из важных аспектов элементов ЗОЖ человека явилось его психологическое здоровье (ПЗ). В отечественной науке ПЗ по примеру физического определили как отсутствие психических или психосоматических заболеваний, нормальное развитие возрастной психики, благоприятное функциональное состояние, с чем не согласны иностранные авторы, настаивающие на том, что ПЗ –

это нечто большее, чем отсутствие психических расстройств. По мнению авторов, ПЗ индивида есть гармоническое сочетание потребностей индивида с возможностями их обеспечить (удовлетворить) в целях достижения душевного благополучия. Отсутствие такой гармонии свидетельствовало о наличии у человека серьезных проблем психологического характера [1]. Наряду с этим, в статье Шихгафизова П.Ш. и соавт. (2025 г.). из Финансового университета при Правительстве Российской Федерации» (г. Москва), Курского государственного медицинского университета (г. Курск), Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (г. Санкт-Петербург) были обсуждены вопросы здоровьесберегающего поведения молодежи (ЗСПМ). Указано, что оно напрямую связана с с условий жизнедеятельности современных молодых людей, характеризующих совершенно новую эпоху – период активного развития цифровой среды, а также многих трансформационных процессов общества, в рамках которого экономическая и социокультурная реальность продолжала стремительно изменяться. В данном случае важную роль играла адаптивные способности молодежи, которые ассоциированы с организационными изменениями в самой структуре общества, открывающими новые риски, соответствующие новому образу мышления и наличию навыков. По мнению авторов, на формирование (ЗСПМ) влияли социальные нормы, устоявшиеся убеждения, ценности, унаследованные от предыдущих поколений [2]. Вместе с тем, в статье Сурмач М.Ю. и соавт. (2025 г.) из Гродненского государственного медицинского университета (г. Гродно, Республика Беларусь) и Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Минздрава России (г. Москва) обсуждена проблема недостаточности физической активности (ФА) у подростков. При этом, отмечена замена ФА контактом с цифровыми устройствами [3]. В публикации Косолаповой Н.В. и соавт. (2025г.) отражена связь между регулярной ФА и развитием когнитивных способностей по шести направлениям: саморазвитие, адаптация к различным кризисным, некомфортным ситуациям, саморегуляция и самоорганизация, управленческие навыки, решение нестандартных задач [1]. Наряду с этим, учеными Рзун И.Г. и соавт. (2025 г.) из Новороссийского филиала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации и Новороссийского политехнического института (филиал) Кубанского государственного технологического университета (г. Новороссийск) рассмотрены вопросы медицинского просвещения (МП), саногенная функция которого предполагала распространение не только знаний о строении и функциях тела человека и гигиене, но и общемедицинских знаний, формирующих осознанную необходимость ЗОЖ, определяющих раннее обращение к специалистам, раннюю диагностику заболеваний, владение элементарными навыками оказания само- и взаимопомощи при травмах, внезапных острых заболеваниях. В работе показано, что МП должно защищать от ненаучных форм информации и безнравственных влияний. Авторы признали, что техногенное развитие цивилизации и повсеместная компьютеризация привели к разнонаправленности информационных потоков,

фрагментированному восприятию реальности, постоянной адаптации к новым реалиям бытия, ускорению ритма и темпа работы, повышению психического напряжения. В связи с изложенным, формирование мотивации к ЗОЖ для сохранения физического и духовного здоровья представлялось весьма актуальным [4]. Кроме этого, в литературе отражена статья авторов García-Pérez L. et al. (2025 г.) из Университета Гранады (Испания). Установлено, что недостаточность сна связана с более высоким уровнем психологического стресса. Показано, что бессонница могла быть ассоциирована с психоэмоциональным стрессом, а адекватный отдых, напротив, способствовал улучшению нейрокогнитивного функционирования и ПБ [5]. В статье ученых Zafra-Agea J.A et al. (2025 г.) из Центрального университета Каталонии и Севильского университета (Испания) указано, что подростковый возраст явился ключевым этапом развития человека. Он характеризовался физическими, эмоциональными, социальными и когнитивными изменениями, которые формировали и благополучие и служили предикторами здоровья во взрослом возрасте. При этом, в этот трансформационный период подростки сталкивались с такими проблемами как формирование идентичности и социальной интеграцией. В целом, это влияло на настроение, поведенческие модели, привычки. Авторы установили, что подростки проводят в среднем 6,8 часов в день на цифровых устройствах, в социальных сетях и видеоиграх. Это, с одной стороны, было связано с отсутствием ФА, а с другой стороны, усугубляло проблемы с психическим здоровьем. Отмечено, что около 40% испанских подростков в возрасте от 14 до 17 лет не соблюдали рекомендуемые восемь часов ежедневного сна. В свою очередь, это негативно отражалось на успеваемости и ПБ. Сделан вывод, что пропаганда ЗОЖ имела важное значение для снижения долгосрочного риска хронических заболеваний и гармоничное развития обучающихся [6]. Формирование у студентов мотивации придерживаться ЗОЖ во многом предопределялось их положительными психологическими установками [1]. Установки семьи формировались в условиях конкретного социокультурного контекста, который может влиять на семейное отношение как, в целом, к ЗОЖ, так и, в частности, к ФА. Для приверженности к ЗОЖ подростков необходимо формировать у них умения самоорганизации, мотивацию, в том числе, на основе положительного эмоционально-психологического подкрепления со стороны семьи [3].

Заключение. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи включало три базовых компонента: физическое, психологическое, нравственное здоровье. Для приверженности к здоровому образу жизни подростков необходимо формировать у них умения самоорганизации, мотивацию, в том числе, на основе положительного эмоционально-психологического подкрепления со стороны семьи. Всесторонняя просветительская работа, опирающаяся на современные цифровые ресурсы, правовые и организационные механизмы государства, социальные инициативы гражданского общества, явилась важнейшим путем сохранения здоровья нации, улучшения качества жизни населения.

Литература

1. Косолапова, Н. В. Концептуальные Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в рамках государственной молодежной политики России / Н. В. Косолапова, Ю. С. Жариков, М. С. Азаров // *Человек. Спорт. Медицина.* – 2025. – Т. 25, № S1. – С. 160–168. – DOI 10.14529/hsm25s120
2. Установки, формирующие здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи / П. Ш. Шихгафизов, П. В. Ткаченко, М. В. Селюков, Н. П. Шалыгина // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.* – 2025. – Т. 33, № 6. – С. 1393–1398. – DOI 10.32687/0869-866X-2025-33-6-1393-1398
3. Факторы образа жизни белорусских подростков, ассоциированные с физической активностью, в аспекте социально-экономических характеристик семьи / М. Ю. Сурмач, О. А. Езепчик, Р. Е. Тарабрин [и др.] // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.* – 2025. – Т. 33, № 6. – С. 1432–1438. – DOI 10.32687/0869-866X-2025-33-6-1432-1438
4. Гигиеническое воспитание и просвещение молодежи: ресурсы и технологии / И. Г. Рзун, Н. А. Гаража, И. Н. Вобляя [и др.] // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.* – 2025. – Т. 33, № 6. – С. 1386–1392. – DOI 10.32687/0869-866X-2025-33-6-1386-1392
5. Influence of Lifestyle Habits on Psychological Well-Being of University Students: A Quantitative Cross-Sectional Study / L. García-Pérez, R. Padial-Ruz, M. Cepero-González, J. L. Ubago-Jiménez // *Healthcare.* – 2025. – Vol. 13, No. 10. – P. 1197. – DOI 10.3390/healthcare13101197
6. Predictive Markers and Self-Perceived Health in Adolescents: An Exploration Through a School-Based Public Health Survey / J. A. Zafra-Agea, M. Vilafranca-Cartagena, D. García-Gutiérrez [et al.] // *Adolescents.* – 2025. – Vol. 5, No. 2. – P. 16. – DOI 10.3390/adolescents5020016