

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Гикалова С.А.**

Студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар, Россия. E-mail: sofia.gikalova@inbox.ru



**Аннотация:** В представленной научной работе раскрывается актуальная, на сегодняшний день, тематика, посвященная изучению особенностей и сущности здорового образа жизни современных условиях жизнедеятельности общества. В данной статье автор обращает особое внимание на структуру здорового образа жизни, а также формирование наиболее объективного и содержательного определения данного термина. Вместе с этим, в указанной работе подвергаются анализу несколько научных работ наиболее выдающихся авторов в данной области. В заключении сформированы выводы, относительно изученного материала.



**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, социальная ценность, физические нагрузки, моральные качества.



**Актуальность.** Начиная изучение представленной тематики необходимо обратить свое внимание на значение и сущность такого понятия «Здоровый образ жизни». Так, по общему правилу, под здоровым образом жизни, который также может именоваться как Здоровый образ жизни (ЗОЖ), следует понимать не что иное, как определенную совокупность духовных ценностей, а также благоприятных для человека форм жизнедеятельности, которые положительно влияют на его физическое состояние. В купе представленные факторы и духовные ценности влекут за собой полноценное удовлетворение всех необходимых для лица потребностей и интересов.

Исходя из указанного выше определения, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни представлен в качестве двух основных структурных компонентов, а именно:

- биологический компонент;
- социальный компонент.

В своей совокупности они формируют здоровый образ жизни как самостоятельную социальную ценность [1]. При этом как законодатель, так и каждый человек в отдельности должны ставить перед собой цель, суть которой заключается в развитии и укреплении данной социальной ценности. Так, многие авторы писали о том, что

развитие и укрепление здорового образа жизни является ни чем иным как основой формирования здоровой личности, во всех ее проявлениях, а именно в физическом плане или же духовно-моральной области

Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка для познания окружающего мира, для самоутверждения и счастья человека. Активная длительная жизнь является важной частью человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудолюбивый, закаливающий и в то же время защищающий от негативного воздействия окружающей среды, позволяющий до старости оставаться морально, психически и физически здоровым [5].

Стоит сказать о том, что здоровый образ жизни и его поддержание зависит от множества различных факторов. Так, к наиболее характерным из них следует относить:

– социально-экономический фактор, который на прямую влияет на поддержание человеком здорового образа жизни. Благоприятное экономическое положение в целом во всей стране предоставляет возможность приобретения качественных продук-

тов питания, которые лежат в основе здорового образа жизни. Также данный фактор может проявляться в строительстве спортивной инфраструктуры, что возможно только в экономически развитом государстве;

– конкретно взятые формы жизнедеятельности, предусматривающие активное поддержание здорового образа жизни. Представленный фактор, в большей степени, носит субъективный характер, так как у разных людей совершенно различные формы жизнедеятельности, а также физической активности;

– совокупность общественных отношений, а также сформированных в обществе ценностей, которые фактически направляют активность граждан в направлении здорового образа жизни.

Приобретенный статус лидера в спортивной команде является ценностной ориентацией для других членов спортивной команды. Он побуждает к стремлению овладеть необходимыми качествами, характерными для лидера команды, с целью повышения своего статуса во внутрикомандном межличностном взаимодействии. Любые качества, направленные на эффективное достижение поставленных целей, могут выступать как ценностные ориентации в процессе самосовершенствования и самоорганизации членов спортивной команды.

Влияние лидера зависит от его личного вклада в эффективность целедостижения команды, что является основным критерием его восприятия в качестве лидера. Лидер же трансформирует социальное ожидание спортсменов, состоящее из системы поощрений и порицаний, оказывающей влияние на становление мотивации членов команды [4].

В рамках представленной тематики необходимо обратить внимание на то обстоятельство, что подавляющее число специалистов в области физической культуры считают, что здоровый образ жизни выступает в качестве системы, включающей в себя социально-психологические и медико-биологические компоненты различных мероприятий, обладающих профилактическим характером [1].

В данном случае следует выделить такие важные структурные аспекты как [3]:

– уровень физического воспитания человека, а также его физическая подготовка;

– корректное сочетание физических нагрузок, а также времени отдыха между активной физической деятельностью;

– применение различных мер, направленных на скорейшее устранение, например, гипокинезии;

– формирование психической и моральной устойчивости к внешним агрессивным факторам.

В настоящее время выделяется одна актуальная и весьма важная проблема, сущность которой заключается в том, что у большинства современных людей, в силу загруженного графика, попросту не хватает времени на ведение здорового образа жизни, который, в свою очередь, предусматривает соблюдение целого комплекса различных аспектов. Для преодоления и разрешения данной проблемы необходимо сформировать в умах людей приоритет и важность здорового образа жизни, а также его позитивного влияния, которое оказывается как на моральное, так и на физическое здоровье человека.

По мнению выдающегося специалиста и академика РАМН Ю.П. Лисицина, здоровье любого человека основывается на четырех весьма важных факторах [2]. К таким факторам, по мнению ученого, необходимо относить следующее:

– половина всех факторов, определяющих качество здоровья человека напрямую зависят от здорового образа жизни;

– более двадцати процентов всех внешних факторов, воздействующих на здоровье человека носят экологический характер;

– также двадцать процентов факторов, влияющих на здоровье человека относятся к наследственности;

– только десять процентов от всего числа факторов можно отнести на долю здравоохранения, в чьи обязанности входит поддержание и развитие общего уровня здоровья населения.

Представленная выше информация позволяет сформировать один промежуточ-

ный вывод, суть которого заключается в том, что здоровый образ жизни во многом зависит от субъективных факторов, а именно прямом желании человека поддерживать свое здоровье. Именно здоровый образ жизни лежит в основе формирования здоровой, гармоничной и развитой во всех направлениях личности.



### Литература

1. Служителев А.В. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов / А.В. Служителев, Д.И. Михайлова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. 2020. С. 422-428.
2. Славинский Н.В. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека / Н.В. Служителев, А.В. Служителев, А.Р. Брянцева // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 79-3. С. 129-133.
3. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю. П. Лисицына. Т. 1. М., 1987.
4. Мельников А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А.И. Мельников, А.В. Служителев, С.А. Печерский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания. Краснодар, 2020. С. 337-342.
5. Мельников А.И. Современные методические подходы преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях эпидемиологических ограничений / А.И. Мельников, А.В. Служителев // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 339-340.

---

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

---

**Для цитирования:** Гикалова С.А. Здоровый образ жизни / С.А. Гикалова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 12. С. 10-13.

---

### Сведения об авторе

**Гикалова София Андреевна**

Студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар, Россия.

**E-mail:** sofia.gikalova@inbox.ru

### Руководитель

**Клименко Андрей Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания  
Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар, Россия.

**E-mail:** klimenkoa71@mail.ru

## **HEALTHY LIFESTYLE**

**Gikalova S.A.**

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin  
Krasnodar, Russia. E-mail: sofia.gikalova@inbox.ru



**Abstract:** The presented scientific work reveals the current, to date, topics devoted to the study of the features and essence of a healthy lifestyle in modern conditions of society. In this article, the author pays special attention to the structure of a healthy lifestyle, as well as the formation of the most objective and meaningful definition of this term. At the same time, several scientific works of the most prominent authors in this field are analyzed in this work. In conclusion, conclusions are formed regarding the studied material.



**Keywords:** Healthy lifestyle, social value, physical activity, moral qualities.

---

### **Information about the author**

**Gikalova Sofia Andreevna**

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin  
Krasnodar, Russia. **E-mail:** sofia.gikalova@inbox.ru

---

Поступила в редакцию 14.11.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 14.01.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>