

УДК 371.7

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1020

Кузнецова В. Д., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Kuznetsova V. D., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни

Characteristics of the main components of a healthy lifestyle

В статье рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена и психоэмоциональное равновесие. Обоснована их взаимосвязь и синергетический эффект. Подчёркивается значимость комплексного подхода к формированию ЗОЖ в современных условиях. Сделаны выводы о роли семьи, образовательных учреждений и государственной политики в укреплении здоровья населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, питание, профилактика, здоровье, гигиена, стресс

The article examines the key components of a healthy lifestyle, such as balanced nutrition, physical activity, work-rest schedule, rejection of bad habits, hygiene, and emotional well-being. Their interconnection and synergistic effect are substantiated. The importance of a comprehensive approach to health in modern conditions is emphasized. The role of family, educational institutions, and government policy in strengthening public health is highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, nutrition, prevention, hygiene, stress, health

В современном мире, характеризующемся высоким темпом жизни, стрессами и экологическими проблемами, вопрос здорового образа жизни приобретает особую актуальность. ЗОЖ представляет собой комплекс мер,

направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья человека, повышение качества жизни и долголетия.

Ключевыми компонентами ЗОЖ являются рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены и поддержание психоэмоционального равновесия. Каждый из этих элементов играет важную роль в поддержании здоровья, а их взаимодействие создаёт синергетический эффект, усиливающий общее влияние на организм [6, 7].

Рациональное питание включает сбалансированный рацион с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Не менее важны режим питания и его соответствие индивидуальным потребностям организма.

Физическая активность – необходимый элемент, обеспечивающий поддержание нормальной массы тела, профилактику сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния. Рекомендуется не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Режим труда и отдыха, включая полноценный сон, способствует восстановлению ресурсов организма, повышению работоспособности и устойчивости к стрессу. Чередование умственной и физической активности позволяет избежать переутомления.

Отказ от вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, имеет решающее значение для предупреждения хронических заболеваний и улучшения качества жизни [5].

Поддержание личной гигиены – важнейшее условие профилактики инфекционных заболеваний. Регулярные гигиенические процедуры, чистота одежды и бытовых условий способствуют формированию здоровых привычек.

Психоэмоциональное равновесие достигается за счёт навыка управления стрессом, социальной поддержки и методов релаксации. Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим благополучием и требует внимания наравне с другими аспектами ЗОЖ.

Здоровый образ жизни должен формироваться с участием семьи, образовательных учреждений и государства. Комплексный подход, учитывающий все вышеперечисленные компоненты, позволяет достичь устойчивых результатов в сохранении здоровья и профилактике заболеваний.

Синергетический эффект компонентов ЗОЖ заключается в том, что взаимодействие нескольких здоровьесберегающих практик усиливает эффект каждой из них. Например, сочетание сбалансированного питания и регуляр-

ной физической активности не только способствует поддержанию нормального веса, но и улучшает общее самочувствие, ускоряет метаболизм и повышает уровень энергии.

Игнорирование одного из компонентов может привести к снижению эффективности всей системы. Так, недостаток сна и отдыха может нивелировать положительные результаты от занятий спортом и правильного питания. Поэтому формирование здорового образа жизни должно основываться на комплексном подходе, включающем все ключевые элементы [1].

Особую роль в формировании ЗОЖ играют образовательные учреждения, где молодёжь получает первые системные знания о здоровье и формирует устойчивые привычки. Программы физического воспитания, лекции по гигиене и питанию, проведение тематических мероприятий способствуют формированию осознанного отношения к своему телу и психике [3, 4].

Также важна государственная политика в области здравоохранения. Пропаганда здорового образа жизни через СМИ, создание условий для занятий спортом, борьба с распространением табака и алкоголя – всё это элементы комплексной государственной стратегии, направленной на снижение заболеваемости и повышение продолжительности жизни населения [2].

Нельзя не отметить значение личной ответственности в поддержании здоровья. Человек должен осознавать, что именно его ежедневные привычки определяют качество и продолжительность жизни. Формирование навыков самоконтроля, планирования и рефлексии – основа осознанного подхода к здоровью.

В перспективе развитие технологий позволит ещё более эффективно внедрять ЗОЖ в повседневную жизнь. Приложения для отслеживания питания и физической активности, телемедицина, онлайн-консультации психологов делают заботу о здоровье более доступной и персонализированной.

С целью выявления отношения студентов к основным компонентам здорового образа жизни было проведено анкетирование среди молодёжи студенческого возраста. В опросе приняли участие студенты различных курсов в возрасте от 17 до 23 лет и старше.

Результаты показали, что большинство участников оценивают свой образ жизни на уровне 6–7 баллов по десятибалльной шкале, что свидетельствует о стремлении к поддержанию ЗОЖ, но также указывает на наличие нерешённых проблем. Наиболее регулярной практикой среди респондентов оказалась физическая активность – более половины опрошенных занимаются ею несколько раз в неделю, а часть – ежедневно. В то же время один из наиболее уязвимых компонентов – режим сна: только часть студентов придерживается стабильного графика, большинство жалуется на сбитый режим.

Питание также остаётся слабым звеном: значительное число студентов признались в нерегулярном приёме пищи или употреблении «на ходу». Несмотря на это, немногие придерживаются строгих диет или специально составленного рациона. Стресс – повседневное явление для большей части респондентов, при этом около половины из них используют техники его саморегуляции, такие как прослушивание музыки, спорт, дыхательные практики.

В открытых вопросах участники отметили, что здоровый образ жизни для них – это, прежде всего, *режим, баланс и забота о себе*. Среди привычек, которые они хотели бы изменить, чаще всего назывались: нормализация сна, снижение уровня сахара и увеличение физической активности. В качестве основных препятствий на пути к ЗОЖ были названы: *высокий уровень стресса, злоупотребление гаджетами, дефицит мотивации и осознанности, а также недостаточная пропаганда ЗОЖ в студенческой среде*.

Таким образом, здоровый образ жизни требует усилий на всех уровнях – личном, семейном, образовательном и государственном. Только при интеграции усилий всех участников можно достичь устойчивого результата и улучшить здоровье нации в целом.

Важным аспектом, заслуживающим отдельного рассмотрения, является адаптация принципов здорового образа жизни к индивидуальным особенностям человека. Универсальные рекомендации являются лишь отправной точкой – для достижения максимального эффекта необходимо учитывать возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья и психоэмоциональный фон. Например, рацион пожилого человека, очевидно, будет отличаться от рациона молодёжи, как и допустимая физическая нагрузка.

В последние годы особое внимание уделяется психическому здоровью как неотъемлемой части ЗОЖ. Пандемия COVID-19 продемонстрировала уязвимость населения к стрессам, тревожным расстройствам и депрессии. Это обусловило рост популярности различных техник саморегуляции, а также обращение к специалистам в области ментального здоровья. Программы по психогигиене всё чаще становятся частью образовательных и корпоративных инициатив.

Существуют и региональные особенности формирования ЗОЖ. Уровень урбанизации, климатические условия, доступность медицинской помощи и спортивной инфраструктуры – всё это влияет на то, какие стратегии наиболее эффективны в конкретном регионе. В сельской местности одним из актуальных направлений остаётся пропаганда личной гигиены и рационального питания, тогда как в крупных городах – борьба с гиподинамией и хроническим стрессом.

Международный опыт показывает, что наиболее успешными являются страны, где государственная политика в области ЗОЖ носит системный характер. Например, в Финляндии реализуются программы, направленные на развитие велосипедной инфраструктуры, популяризацию здорового питания в школах и рабочую культуру, ориентированную на баланс между трудом и отдыхом. Эти меры сопровождаются информационной поддержкой и стимулирующими льготами для граждан.

Научные исследования в области здорового образа жизни продолжают развиваться. В настоящее время ведётся работа по оценке влияния микробиоты кишечника на общее состояние организма, исследуется связь между сном и когнитивными способностями, разрабатываются персонализированные подходы к тренировочным нагрузкам и диетам на основе генетического тестирования. Это открывает новые горизонты для практического применения знаний о ЗОЖ.

Особое внимание следует уделять раннему формированию привычек здорового образа жизни у детей и подростков. Исследования показывают, что именно в раннем возрасте закладываются основные модели поведения, влияющие на здоровье на протяжении всей жизни. Важную роль здесь играют совместные семейные активности, например регулярные прогулки, спортивные игры и соблюдение правил гигиены. Родители, демонстрируя собственным примером важность здоровья, помогают ребёнку осознать значимость ЗОЖ.

Одним из современных вызовов, стоящих перед здравоохранением и общественными организациями, является борьба с распространением нездоровых диетических привычек и дезинформацией в сфере питания. Социальные сети и реклама часто способствуют популяризации сомнительных диет и препаратов, что может приводить к серьёзным нарушениям обмена веществ и развитию хронических заболеваний. Просветительские кампании, основанные на научных данных, становятся ключевым инструментом в противодействии подобным явлениям.

Также важно учитывать влияние экологических факторов на здоровье человека. Ухудшение экологической обстановки в городах, загрязнение воздуха и воды, использование агрессивной бытовой химии — всё это требует дополнительных мер со стороны граждан и государства по снижению негативного воздействия окружающей среды на организм. ЗОЖ должен включать в себя и экологическое сознание, выражающееся в выборе экологически безопасных продуктов и средств ухода, а также в сознательном отношении к потреблению ресурсов.

Библиографический список

1. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. – М.: Панорама, 2010. – 816 с.
2. Драпкина О.М., Дроздова Л.Ю., Лищенко О.В. Методические рекомендации по повышению физической активности. – Воронеж: ООО 'Канцтовары', 2019. – 54 с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека: Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 752 с.
4. Королёв А.А. Гигиена питания: Учебник. – 4-е изд. – М.: Академия, 2014. – 544 с.
5. Чучалин А.Г. Табакокурение и болезни органов дыхания // Русский Медицинский Журнал. – 2008. – №22. – С. 1477.
6. Завьялов А.Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни // Интерактивная наука. – 2017. – №13. – С. 104-105.
7. Герасимович В.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодёжи // Научный диалог. – 2021. – № 2. – С. 150–162.