

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© 2021 И. В. Григорьева¹, А. А. Плотников², Е. Г. Волкова¹

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

В данной статье рассматривается здоровый образ жизни как условие существования и развития различных аспектов жизни. Программа здорового образа жизни должна быть комплексной, направленной на формирование целей, взглядов, личностных ориентаций, стандартов поведения, которые в свою очередь обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивное воспитание.

Здоровье молодежи является важным показателем будущего потенциала нашей страны. Здоровье – это физический ресурс для поддержания социального капитала, который может приносить доход. Поэтому изучение условий и факторов формирования здоровья молодежи представляет большой интерес в научном сообществе. Одним из таких факторов является поведение самосохранения. Это сложная система взаимосвязанных элементов, которые непосредственно влияют друг на друга. Как правило, в структуре самосохранительного поведения выделяют два уровня: витально-поведенческий, связанный с индивидуальными решениями и действиями, и витально-настроенный. Последнее включает в себя ожидания, мотивы, ценности и эмоционально-оценочные компоненты. Ожидания выступают в качестве жизненно важного когнитивного компонента отношения и выражаются в принятых нормах общего здорового образа жизни.

Мотив – это когнитивный элемент, который характеризуется ориентациями на самосохранительное поведение. Эмоционально-оценочный компонент отвечает за эмоции и переживания, на основе которых человек совершает действия, связанные с его здоровьем. Жизненные установки определяют качество здоровья личности и формируют здоровый образ жизни. Неотъемлемой его частью является спорт. Кроме того, здоровье

является частью социального капитала, который позволяет молодому поколению реализовать себя как будущих специалистов.

В современном российском обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления духовного и физического здоровья граждан и формирования здорового образа жизни. В этой связи в настоящее время уделяется пристальное внимание физической культуре и спорту как приоритетному направлению социальной политики государства.

Многочисленные исследования, проведенные в последнее время различными исследователями, свидетельствуют о том, что население страны не соотносит здоровый образ жизни со способностью вести полноценную активную жизнь. При ранжировании ценностей “спорт и физкультура” она занимает лишь 10-е место в рейтинге, уступая позиции “деньги”, “жизнь без конфликтов”, “иметь друзей”, “престижная работа” и т. д.

В то же время только треть респондентов понимают значение понятия “здоровый образ жизни”, остальные либо имеют о нем мало представления, либо вообще никогда не сталкивались с этим вопросом.

Основой формирования здорового образа жизни является личностно-мотивационное отношение конкретного человека к воплощению своих социальных, физических, интеллектуальных и умственных способностей и возможностей.

Здоровый образ жизни – это способ деятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья. В то же время здоровый образ жизни рассматривается как условие существования и развития различных аспектов жизни.

Все, что положительно влияет на здоровье, можно отнести к здоровому образу

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, gr11ya@mail.ru.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук., доцент, e-mail gr11ya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель gr11ya@mail.ru.

жизни, и здесь особую роль играет физическая культура или спорт. Здоровый образ жизни благоприятно влияет на процесс поддержания и укрепления здоровья и является основополагающим компонентом в вопросе профилактики заболеваний. По данным ряда исследований, проведенных отечественными и зарубежными специалистами, здоровье населения любой страны более чем на 50 % зависит от образа жизни.

Физическая культура – это часть социальной культуры, способствующая усвоению и воспроизведению человеком социального опыта. В процессе становления и развития социальных образовательных и воспитательных систем физическая культура на современном этапе приобретает роль доминирующего фактора в формировании и развитии физических качеств. Физическая культура и спорт в этом случае должны стать основой для формирования всесторонне развитой личности посредством выработки навыков здорового образа жизни.

Программа здорового образа жизни в данном случае должна представлять собой комплексную программу, направленную на формирование целей, установок, личностных ориентаций, норм поведения, которые в свою очередь обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения.

Среди основных элементов физической культуры принято выделять ряд элементов: культуру тела, культуру здоровья и двигательную культуру. Ряд исследователей выделяют показатели, характеризующие физическую культуру личности, к ним относятся:

- отношение человека к своему здоровью как ценности, а также степень проявления этого отношения;
- произвольность или декларативность этих отношений;
- средства, которые используются для поддержания и укрепления здоровья, а также возможность их использования;
- уровень знаний о собственном физическом состоянии, средствах, способах поддержания и укрепления здоровья;
- желание и способность оказывать сильную помощь другим людям с целью их выздоровления и физического совершенствования.

Таким образом, системный подход к формированию ценностей здорового образа жизни должен строиться с учетом факторов, влияющих на здоровье населения страны и ее различных социальных слоев. К таким

факторам относятся особые социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место на рабочем месте, в процессе получения образования; формирование целостных наборов, привычек и правил поведения.

В связи с этим для формирования культуры здорового образа жизни важно придерживаться в развитии общества нескольких аспектов: формирование представлений о положительных факторах, влияющих на здоровье человека, обучение выполнению правил личной гигиены; формирование представлений о правильном питании; формирование представлений о правильном режиме дня и ценности его выполнения; формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. Реализация этой деятельности зависит не только от представителей образования и медицины, но и от каждого из нас.

Среди основных элементов физической культуры принято выделять ряд элементов: культуру тела, культуру здоровья, двигательную культуру. Ряд исследователей выделяют показатели, характеризующие физическую культуру личности, к ним относятся:

- отношение человека к своему здоровью как ценности, а также степень выраженности этого отношения;
- произвольность или декларативность этих отношений;
- средства, которые используются для поддержания и укрепления здоровья, а также возможность их использования;
- уровень знаний о собственном физическом состоянии, средствах, способах сохранения и укрепления здоровья;
- желание и способность оказывать сильную помощь другим с целью их выздоровления и физического улучшения.

Физическая культура – это часть социальной культуры, которая способствует усвоению и воспроизведению человеком социального опыта. В процессе становления и развития социальных образовательных и воспитательных систем физическая культура на современном этапе приобретает роль доминирующего фактора в формировании и развитии физических качеств. Физическая культура и спорт в этом случае должны стать основой формирования всесторонне развитой личности путем выработки навыков здорового образа жизни.

Программа здорового образа жизни в этом случае должна быть комплексной программой, направленной на формирование

целей, взглядов, личностных ориентаций, стандартов поведения, которые в свою очередь обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения.

Таким образом, системный подход к формированию ценностей здорового образа жизни должен быть построен с учетом факторов, влияющих на здоровье населения страны и различных ее социальных слоев. Эти факторы включают особые социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место на рабочем месте в процессе получения образования; формирование комплектаций, привычек и правил поведения.

В связи с этим для формирования культуры здорового образа жизни важно придерживаться в развитии общества нескольких аспектов: формирование представлений о положительных факторах, влияющих на здоровье человека, обучение соблюдению правил личной гигиены.

Выводы

Таким образом, подготовка конкурентоспособной личности играет важную роль в системе образования, что требует изучения проблемы формирования конкурентоспособности.

По результатам исследований можно предположить, что большинство людей могут быть отнесены к традиционалистам, каждый десятый из них является новатором, и около 1/5 из них дофенисты, которые считают, что им не нужно поддерживать свое здоровье.

Многие рассматривают здоровье как результат собственных усилий и считают, что здоровый образ жизни необходим для того, чтобы поддерживать себя в хорошей форме.

В целом степень вовлеченности людей в различные формы двигательной активности достаточно высока. Более половины отмечают, что их физическая активность прояв-

ляется в первую очередь: в физкультурно-спортивном воспитании, что позволит сделать вывод о том, что система занятия физической культурой формируют устойчивую практику регулярной двигательной активности и способствуют развитию самосохранительного поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высших технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Григорьева И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2011. – Вып. 8. – С. 254-256.

3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Петрова Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 35-41.

6. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов, М. Ю. Щенникова, А. А. Германова. – СПб.: [б.и.], 2014. – 223 с.

FORMATION OF VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE

© 2021 I. V. Grigoreva¹, A. A. Plotnikov², E. G. Volkova¹

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹
Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

This article examines a healthy lifestyle as a condition for the existence and development of various aspects of life. A healthy lifestyle program should be comprehensive, aimed at the formation of goals, attitudes, personal orientations, standards of behavior, which in turn ensure the preservation and strengthening of the physical and mental health of the population.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical culture, sports, physical culture and sports education.