



УДК 796

СТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПОВСЕДНЕВНОЙ НЕОБХОДИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сорокин Кирилл Иванович

студент

Московских Ольга Александровна

преподаватель

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Работа посвящена исследованию значимости ЗОЖ в обществе. Целью исследования является определение факторов, влияющих на становление ЗОЖ как необходимости, и анализ его роли в минимизации негативного воздействия риск-факторов на здоровье человека. Результаты исследования могут быть использованы для разработки эффективных стратегий популяризации ЗОЖ и формирования осознанного отношения к собственному здоровью в обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, общество.

Следование здоровому образу жизни было актуально во все времена существования человечества: с давних пор люди стремились заниматься спортом, еще в первом тысячелетии до нашей эры среди народа Древнего Китая была популярна игра «чжу кэ» - командная игра в мяч, многие старались поддерживать физическую форму с помощью легкой атлетики: в Древней Греции особенно популярными видами спорта были бег, борьба, метание диска и состязание на колесницах. Историческая траектория концепции ЗОЖ не является линейной, она характеризуется эволюционным развитием, приведшим к формированию качественно нового понимания в современном обществе. Под здоровым образом жизни следует понимать поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены [1, с.17]. Таким образом, современная интерпретация здорового образа жизни выходит за рамки простой физической активности и диетических ограничений, представляя собой комплексную систему, интегрирующую различные аспекты человеческого существования. Данная система включает в себя осознанное и сбалансированное питание, полезную физическую нагрузку, поддержание психологического благополучия, отказ от деструктивных привычек, оптимизацию режима труда и отдыха, регулярный мониторинг состояния здоровья посредством медицинских обследований, а также экологически ответственное поведение. В



условиях постоянно ускоряющегося темпа жизни, увеличения информационного потока и роста числа риск-факторов, характерных для современного общества, следование принципам ЗОЖ становится не просто желательным, а необходимым условием для сохранения работоспособности, поддержания психического равновесия и обеспечения активного долголетия.

Для обоснования необходимости внедрения ЗОЖ в повседневную жизнь всех людей, прежде всего, стоит определить факторы, влияющие на становление здорового образа жизни как необходимого явления в информационном обществе. Во-первых, вследствие масштабного развития промышленности и сельского хозяйства человеческое общество поневоле все в большей степени меняет биосферу[2, с.47]. Изменения же в окружающей среде пагубно сказываются на здоровье людей: загрязненный воздух, содержащий твердые частицы, повышает риск развития респираторных заболеваний, охваченная загрязнениями вода насыщается патогенными микроорганизмами, превращаясь в источник инфекционных и хронических отравлений, шумовое загрязнение, вызванное близостью автомобильных дорог к жилым домам, приводит к стрессу, нарушениям сна, ухудшению слуха. Во-вторых, с развитием производства человечество все чаще и больше потребляет некачественные продукты питания: многие продукты питания подвергаются высокой степени переработки, что приводит к потере питательных веществ и добавлению вредных ингредиентов: сахар, канцерогены, излишнее количество жира, а сельскохозяйственные культуры часто обрабатываются пестицидами и гербицидами – веществами, которые могут оставаться в продуктах питания и оказывать негативное воздействие на внутренние органы человека. В-третьих, одним из факторов, оказывающих крупнейшее разрушительное воздействие на жизнь и здоровье людей, является характер трудовой деятельности граждан: по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения в 2019 году у 45% опрошенных россиян «сидячая» работа, лишь 56% респондентов могут позволить сделать разминку в рабочее время [3]. Факторы риска в трудовой деятельности приводят к гиподинамии, увеличивая риск развития заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Это негативно сказывается на здоровье работников и снижает их общую работоспособность. Существует также множество других факторов-риска, оказывающих существенное влияние на здоровье человека. Такие факторы могут быть отнесены к разным группам: экологические, социально-экономические, факторы, связанные с питанием, факторы, связанные с физической активностью человека. Для полного понимания сущности и степени негативного влияния данных факторов на физиологические, психологическое здоровье человека, представляется возможным сгруппировать их, проводя классификацию (табл. 1).

Таблица 1 – Факторы, оказывающие негативное влияние на жизнь и здоровье человека



Название группы факторов	Сущность	Примеры
Экологические факторы	Воздействие загрязненной окружающей среды на организм	Загрязнение воздуха, загрязнение воды (промышленные стоки, сельскохозяйственные удобрения), загрязнение почвы, шумовое и световое загрязнение
Факторы, связанные с питанием	Употребление продуктов питания, не отвечающих требованиям здорового питания	Высокая степень переработки продуктов, использование пестицидов и гербицидов в сельском хозяйстве, генетически модифицированные организмы, высокое содержание сахара, соли и трансжиров в продуктах
Социально-экономические факторы	Условия жизни, которые ограничивают возможности ведения здорового образа жизни.	Высокий уровень стресса, связанный с работой, учебой и личной жизнью, недостаток времени на приготовление здоровой пищи и занятия спортом
Факторы, связанные с физической активностью	Ограничение физической активности	Зависимость от транспорта и малоподвижный образ жизни

Проведенный анализ позволил сделать вывод о том, что риски окружают современного человека повсеместно. Здоровый образ жизни же в свою очередь представляет для человечества многогранный инструмент, направленный на минимизацию негативного влияния таких риск-факторов. В контексте экологических факторов, следование принципам ЗОЖ, таким как, например, регулярная физическая активность, способствует укреплению иммунной системы и повышению устойчивости организма к токсическому воздействию загрязнителей воздуха, воды и почвы.

Правильное питание и физическая активность являются важными способами для сохранения самого ценного, что есть у человека – здоровья [4]. В отношении факторов, связанных с питанием, ЗОЖ подразумевает осознанный выбор продуктов, минимизирующий потребление обработанной пищи с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров, а также предпочтение натуральных и органических продуктов, выращенных без использования пестицидов и гербицидов. Это способствует нормализации метаболических процессов, поддержанию оптимального веса и снижению риска развития хронических заболеваний.

В сфере социально-экономических факторов, ЗОЖ играет важную роль в управлении стрессом и поддержании психологического благополучия. Практики, такие как медитация, йога, а также поддержание социальных связей и активное участие в общественной жизни, помогают снизить уровень тревожности и депрессии, повысить устойчивость к жизненным трудностям и улучшить качество жизни.

Наконец, для противодействия факторам, связанным с физической активностью, ЗОЖ предполагает регулярные занятия спортом, активный отдых и увеличение физической



активности в повседневной жизни. Это способствует укреплению мышечной системы, улучшению сердечно-сосудистой деятельности, поддержанию здорового веса и повышению общей работоспособности организма.

Подводя итог, можно с уверенностью заключить, что в современном обществе здоровый образ жизни должен перестать быть исключением из правил, перейдя в категорию общепринятых и повсеместных норм. Стремление к следованию принципам ЗОЖ – не просто желательный атрибут, а неотложная потребность, диктуемая растущим воздействием многочисленных факторов риска на здоровье человека.

Список литературы:

1. Гавронина Г.А. Физическая культура. Здоровый образ жизни. – Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. – 129 с.
2. Дерябин В.А., Фарафонтова Е.П. Экология. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 138 с.
3. ВЦИОМ представляет данные исследования о том, какие условия труда у нынешних работающих россиян и сколько часов работают наши сограждане. // ВЦИОМ Новости : сайт. – URL: <https://clck.ru/3GdP5E> (дата обращения: 26.02.2025).
4. Соломахина, Т.Р. Роль здорового образа жизни в сохранении долголетия человека // Региональный вестник. – 2020. – № 17(56). – С. 27-28.