Шаров Павел Викторович
старший преподаватель
Сорокина Вероника Александровна
курсант, рядовой полиции
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент
Российская академия естественных наук (РАЕН), полковник полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПРИЧИНЫ И МОТИВАЦИЯ

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодёжи. Обосновывается актуальность формирования здоровых привычек у школьников и студентов. Раскрываются основные компоненты ЗОЖ, приводятся аргументы в пользу его необходимости (энергия, настроение, свобода). Развенчиваются распространённые мифы о ЗОЖ как о скучном и ограничивающем занятии. Предлагаются простые шаги для начала ведения здорового образа жизни. Материал изложен в доступной форме, ориентированной на широкую аудиторию, включая школьников.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровые привычки, физическая активность, мотивация, профилактика, молодёжь.*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения приобретает особую значимость. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 70% факторов, влияющих на здоровье, связаны с образом жизни человека. При этом среди школьников и студентов наблюдается тенденция к снижению физической активности, увеличению времени, проводимого за экранами гаджетов, и несбалансированному питанию. В связи с этим популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) становится одной из приоритетных задач образования и воспитания.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Целью данной работы является обоснование необходимости ведения здорового образа жизни и демонстрация его привлекательности для молодёжи. Задачи: раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни», привести аргументы в пользу его значимости, опровергнуть распространённые мифы и предложить практические рекомендации.

В научной литературе под здоровым образом жизни понимается совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья. К основным компонентам ЗОЖ относятся: рациональное питание, оптимальная двигательная активность, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, психоэмоциональная устойчивость и личная гигиена.

Важно подчеркнуть, что ЗОЖ не сводится к жёстким ограничениям. Это система гибких привычек, которые в долгосрочной перспективе повышают качество жизни человека. Как отмечают исследователи, устойчивые поведенческие паттерны формируются в детском и подростковом возрасте, что обусловливает необходимость раннего просвещения в данной сфере.

Анализ научных данных и практического опыта позволяет выделить три ключевых аргумента, объясняющих, зачем нужен ЗОЖ.

Первый аргумент – энергия. Регулярная физическая активность и сбалансированное питание способствуют повышению работоспособности и снижению утомляемости. Исследования показывают, что школьники, соблюдающие режим дня и занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие результаты в учёбе и лучше справляются с нагрузками.

Второй аргумент – настроение. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов, отвечающих за хорошее самочувствие и снижение уровня стресса. Таким образом, ЗОЖ является естественным способом профилактики тревожности и депрессивных состояний, что особенно актуально для подростков.

Третий аргумент – свобода. Здоровый человек обладает большими возможностями для самореализации: он может путешествовать, заниматься активными

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

видами спорта, выбирать профессии, связанные с физическими нагрузками. Здоровье выступает ресурсом, расширяющим жизненные перспективы.

Среди молодёжи распространены стереотипы, препятствующие формированию здоровых привычек. Рассмотрим три основных мифа и дадим им научно обоснованное опровержение.

Миф 1: ЗОЖ – это скучно. В действительности здоровый образ жизни открывает широкий спектр возможностей: от выбора разнообразных видов спорта (скалолазание, плавание, единоборства, танцы) до кулинарных экспериментов с полезными продуктами. Современные технологии и доступность информации позволяют сделать ЗОЖ творческим процессом.

Миф 2: ЗОЖ – только для взрослых. Напротив, основы здорового поведения закладываются в детстве. Многие известные спортсмены и общественные деятели начинали свой путь в школьном возрасте. Раннее формирование привычек является залогом успешной и активной жизни в будущем.

Миф 3: ЗОЖ требует идеального соблюдения правил. Научные данные свидетельствуют о том, что принцип «80/20» (80% полезных привычек и 20% умеренных послаблений) является более устойчивым и психологически комфортным, чем строгие ограничения. Перфекционизм в вопросах здоровья часто приводит к срывам и отказу от полезных начинаний.

Для формирования здорового образа жизни не требуется радикальных изменений. Достаточно начать с небольших шагов, которые постепенно войдут в привычку.

1. Нормализация сна (не менее 8 часов).

2. Замена одного перекуса в день на фрукты или орехи.

3. Ежедневная прогулка на свежем воздухе продолжительностью.

4. Выполнение простого комплекса упражнений.

5. Увеличение потребления воды и сокращение напитков с высоким содержанием сахара.

Данные шаги доступны каждому школьнику и не требуют специального оборудования или финансовых затрат.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Подводя итог, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни является неотъемлемым условием гармоничного развития личности и сохранения здоровья на протяжении всей жизни. Вопреки распространённым стереотипам, ЗОЖ не ограничивает, а расширяет возможности человека, повышая его энергию, настроение и свободу действий. Формирование здоровых привычек в школьном возрасте создаёт основу для успешной самореализации в будущем. Начинать следует с малого – с одного шага, сделанного сегодня.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : ВОЗ, 2010.

2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2007. – 256 с.

3. Никишкин, А. В. Влияние оздоровительных средств физического воспитания на динамику адаптационных процессов обучающихся / А. В. Никишкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов медицинских вузов : под ред. Е. О. Явдошенко. – Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, 2026. – С. 436–441.

4. Никишкин, А. В. Основные пути повышения эффективности физической подготовки студентов вузов / А. В. Никишкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов медицинских вузов : под ред. Е. О. Явдошенко. – Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, 2026. – С. 463–467.

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (действующая редакция).

6. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (действующая редакция).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)