

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Н. А. Михайлюк¹, С. А. Хазова¹, В. А. Михайлюк²

¹ Кубанский государственный университет г. Краснодар, Россия

² Краснодарский университет МВД России г. Краснодар, Россия

В статье раскрываются вопросы состава факторов формирования здорового образа жизни личности, включая субъективные и объективные, индивидуальные и групповые и пр. Особенности влияния форм трудовой занятости, режимов труда и отдыха, характера профессиональной деятельности и пр. на образ жизни личности. В результате акцентированно раскрыта оптимальная двигательная активность, как показатель здорового образа жизни и комплексный фактор оптимизации социально-психологического самочувствия и физического состояния трудящейся молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесбережение, образ жизни, трудящаяся молодежь, социально-психологическое самочувствие, физическое состояние.

Введение

Проектирование педагогических процессов формирования/развития/воспитания каких-либо качеств и свойств личности изначально требует знания определяющих данный процесс факторов и требуемых для эффективности его протекания условий. Известно, что факторы понимаются как внутренние детерминанты, а условия — как внешние детерминанты каких-либо процессов, явлений. В связи с этим факторами здорового образа жизни можно считать индивидуальные особенности личности во всей их совокупности, а условиями — индивидуальные обстоятельства жизнедеятельности человека.

Актуальность исследования определяется тем, что сам факт соблюдения человеком правил здорового образа жизни, а также уникальные характеристики жизненного стиля зависят и от его социально-экономических возможностей (во многом производных от социальных и государственных факторов), и от условий жизнедеятельности. Указанные факторы в значительной степени обуславливаются демографическими характеристиками определенной группы населения, в нашем случае — возрастными особенностями и социально-статусными параметрами

образа жизни трудящейся молодежи. Определение групповой специфики данных факторов требуется для построения системы формирования здорового образа жизни группы трудящейся молодежи средствами физического воспитания, что объясняет постановку соответствующей цели исследования.

Соответствующими **задачами** исследования стали: уточнить структурный состав факторов формирования здорового образа жизни личности; теоретически определить характер влияния особенностей трудовой занятости на образ жизни личности; выделить факторы оптимизации социально-психологического самочувствия и физического состояния молодежи в контексте здорового образа жизни; акцентированно раскрыть оптимальную двигательную активность как показатель здорового образа жизни и комплексный фактор оптимизации социально-психологического самочувствия и физического состояния трудящейся молодежи в соответствии с целью и задачами. Исследование выполнено с применением **методов** теоретического анализа и синтеза научных данных, обобщения и конкретизации полученных выводов.

Цель исследования — определение групповой специфики факторов формирования здорового

стиля жизни группы трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

Научная новизна заключается в теоретическом определении факторов оптимизации социально-психологического самочувствия и физического состояния молодежи в контексте здорового образа жизни, уточнении роли физического воспитания в данном аспекте.

Теоретической базой исследования стали работы, посвященные педагогическим, социологическим, психологическим аспектам здоровьесбережения разных групп населения, условиям эффективности средств физического воспитания в данном процессе, структуры, содержания и основ оптимизации образа жизни молодежи в контексте укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

Практическая значимость результатов работы определяется возможностью проектировать содержание физического воспитания трудящейся молодежи, эффективно обеспечивающего здоровьесберегающую оптимизацию образа жизни, благодаря целенаправленному отбору и культуросообразной реализации средств, методов, форм организации двигательной деятельности трудящейся молодежи с учетом специфики их жизнедеятельности.

Основная часть

В число факторов здорового стиля жизни можно включить «особенности возрастно-половых, типологических и психофизиологических функций организма, обеспечивающих здоровье человека, <...> свойства человека (типы), определяемые наследственностью и составляющие нейрофизиологический статус, который может находиться в различных функциональных состояниях» [8].

В данный перечень также входят жизненные цели и приемлемые для конкретной личности способы их достижения; интересы и потребности личности в области двигательной активности, в области содержания, форм проведения досуга; мотивированность человека к полноценной жизни, к занятиям теми или видами культурных практик; индивидуальные представления о том, как правильно и как не правильно жить, трудиться, отдыхать, о том, какие виды жизнедеятельности признавать и не признавать достойными человека и т. д. [6].

Естественно, вышеназванные индивидуально-личностные факторы во многом определяются как социальным, так и семейным воспитанием. Кроме того, существенное значение имеют возможности человека, связанные с материальным положением, с физическими силами, физиологическим и пси-

хоэмоциональным состоянием; с объективными и субъективными жизненными условиями и ситуациями.

Анализ монографического исследования Е. П. Демкиной, обобщающего значительное количество теоретических положений отечественных и зарубежных ученых, которые эмпирически проверены, уточнены и конкретизированы применительно к российской специфике, позволяет вычлениить некоторые факторы и условия, влияющие на здоровье и определяющие стиль жизни человека:

(1) **Факторы:** взаимосвязанные демографические характеристики (пол, возраст) и генетические факторы (наследственность). Непосредственно влияют на состояние здоровья и, тем самым, определяют индивидуально и дифференцированно (для возрастных, гендерных, нозологических групп) приемлемые и целесообразные формы, методы, средства, содержание жизнедеятельности, включая двигательную активность в ее структуре.

(2) **Условия:**

(а) **макроуровня**

— система здравоохранения — «важное значение в области укрепления и сохранения здоровья имеет профилактическая медицина, направленная на предотвращение заболеваний, а не на их лечение» [2];

— экологическая ситуация в месте проживания — определяет первостепенные направления жизнедеятельности с позиции нивелирования вреда здоровью со стороны экологически неблагоприятных условий жизнедеятельности.

(б) **мезоуровня**

— социально-психологическая среда — возможности для социализации, существующие социальные группы, общественные организации и т. п., степень стрессогенности социума, возможности для организации досуга;

— экономические условия жизнедеятельности — региональный уровень заработной платы, потребительские возможности, объем и характер товаров и услуг здоровьесбережения (медицинского, физкультурного, рекреационного характера).

(в) **микроуровня:**

— социально-психологическая среда — включенность в социальные группы; сфера коммуникации, включая близкие межличностные связи с родственниками, друзьями; особенности профессиональной среды; наличие стрессовых ситуаций в жизнедеятельности, характер досуга;

- экономическое положение — финансово-экономическое благополучие, финансовая культура, культура потребления;
- здоровый образ жизни — реализация практик здорового образа жизни, а именно, занятия физической культурой и спортом, соблюдение рационального режима труда и отдыха, режима питания и пр. [2].

В свою очередь, специфика трудовой деятельности оказывает определяющее влияние практически на все перечисленные группы условий, точнее, на их индивидуальные характеристики у конкретного человека, в том числе, в контексте возможностей оптимально организовать свою двигательную активность. В связи с этим можно сказать, что трудовой статус является комплексным условием становления здорового стиля жизни трудящейся молодежи.

Трудовой статус — это правовой статус субъекта трудового права, характеризующий человека с позиции правосубъектности (право-дееспособности), основных трудовых прав и обязанностей, юридических гарантий трудовых прав и свобод, ответственности самого субъекта за неисполнение или ненадлежащее исполнение трудовых обязанностей. Под трудовой занятостью понимается определённая деятельность гражданина, направленная на удовлетворение как личных, так и общественных потребностей в рамках действующего законодательства и приносящая ему некий доход — заработную плату. Существует множество классификаций трудовой занятости в зависимости от контекста:

- по характеру деятельности: личное или коллективное хозяйство, самостоятельная занятость, наёмная трудовая деятельность, индивидуальная деятельность;
- по типу социального класса: наёмные рабочие, предприниматели, самостоятельно занятые (иначе, свободная занятость, фриланс), безработные;
- по разновидности рабочего графика: временная, сезонная работа, постоянная основа, трудовой договор, ненормированный график [4].

Несмотря на то что зачастую человек может заниматься несколькими видами трудовой и хозяйственной деятельности, из-за недостатка статистических данных, в научных исследовательских работах одному гражданину соответствуют единственный статус занятости.

С точки зрения трудового участия, можно выделить четыре группы граждан: предприниматели (чья деятельность официально оформляется, ве-

дется отчетность, при необходимости привлекаются наемные сотрудники), наемные сотрудники (занятость по найму, официальная включенность в государственный или коммерческий сектора экономики), самостоятельно занятые (официально оформленная личная трудовая деятельность, фриланс), безработные (не имеющие официального места работы).

В российских реалиях подавляющее большинство граждан, считающихся безработными, по факту трудятся либо в формате самостоятельной занятости, либо по найму, не оформляя свой статус юридически. Трудящиеся по найму, особенно представители молодежи, часто помимо основной работы находят способы дополнительного заработка, также, не фиксируя это юридически, то есть, по факту являются частично самозанятыми. Это справедливо и для предпринимателей.

Заметим, что смешанные типы трудовой занятости молодежи, как распространенная характеристика образа жизни, существенно влияет на самочувствие личности. Так, она увеличивает долю рабочего времени в режиме дня/недели/т.д., уменьшая время отдыха. Ввиду очевидного роста физических и психологических нагрузок ожидается ухудшение психофизического состояния, притом, что рост доходов может благоприятно воздействовать на социально-психологическое самочувствие. Кроме того, как показывает анализ теории и практики, при увеличении трудовых нагрузок люди склонны проводить свободное время все более пассивно, не оптимально для поддержания здоровья должным образом.

Учитывая специфику предмета нашего исследования, считаем важным остановиться на факторах социально-психологического самочувствия в контексте здорового образа жизни и физического воспитания трудящейся молодежи. Его влияние на социально-психологическое самочувствие человека необходимо дополнительно обосновать, проанализировав известные в науке факторы социально-психологического благополучия и сопоставив их с показателями здорового образа жизни.

Состав влияющих на социально-психологическое самочувствие факторов предполагает рассмотрение всех сторон жизнедеятельности человека, при этом число их не должно быть чрезмерно велико, чтобы не увеличивать трудоёмкость аналитической работы, а сами они должны представлять собой определённые базовые ценности, имеющие свои антиподы. В качестве примера составим набор подобных факторов:

- благоприятная среда обитания: отсутствие резких перепадов давления и температуры, стихийных бедствий, соответствие погодных условий временам года;
- благоприятная среда жизнедеятельности: развитость социальной инфраструктуры, хорошие экологические условия, социальная стабильность и уверенность в будущем;
- физическое и психологическое здоровье: отсутствие серьёзных травм и хронических заболеваний, фатальных отклонений;
- личная и семейная безопасность: низкий уровень преступности и криминализации, отсутствие техногенных катастроф и риска для жизни и здоровья;
- благоприятные межличностные взаимоотношения: гармоничные отношения с близкими, дружба, общение;
- материальное благополучие: наличие хорошего жилья, питания, возможность самообеспечения;
- творческая самореализация: возможность самовыражения в любых сферах жизнедеятельности;
- плодотворный досуг: наличие свободного времени и способов его использования, доступ к культурным ценностям;
- социальный статус: возможность достижения желаемой должности, получения звания, награды [1; 3; 7].

Можно видеть, что факторы социально-психологического самочувствия полностью соответствуют факторам (благоприятная среда обитания и жизнедеятельности; личная и семейная безопасность, материальное благополучие, социальный статус), показателям (благоприятные межличностные взаимоотношения, творческая самореализация, плодотворный досуг) или результатам (физическое и психологическое здоровье) здорового образа/стиля жизни. Поэтому правомерно считать, что обеспечение соблюдения правил здорового образа жизни, формирование у трудящейся молодежи здорового стиля жизни обеспечивает и оптимизацию социально-психологического самочувствия.

Итак, резюмируем состав и специфику факторов формирования здорового стиля жизни и особенности их влияния на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие трудящейся молодежи. Прежде всего, отметим, что среди комплексных факторов можно выделить:

(1) характеристики трудовой занятости и связанные с ними особенности жизнеобеспечения:

- доходы (величина и стабильность) — с одной стороны, существенно влияют на социально-психологическое самочувствие личности, с другой стороны, определяют финансовые возможности человека систематически заниматься физической культурой и спортом (в контексте оздоровительно-рекреативной физической культуры), а также обеспечивать себе здоровое питание;
- организация труда (нормированность — четкий и стабильный график работы) и продолжительность рабочего дня, недели, года). Определяет, во-первых, количество времени, которое человек может уделить физкультурно-активному отдыху, физкультурно-оздоровительным занятиям в течение дня. Во-вторых, негативно или позитивно влияет, прежде всего, на психофизическое самочувствие;
- социальный пакет (социальные гарантии, социальная защищенность), непосредственно способствующие (или препятствующие, или нейтральные) здоровьесбережению. Известно, что социальный пакет, не юридически, но фактически, в теории и практике менеджмента и производственной экономики, представляет собой некий комплекс льгот, услуг, возможно, материальных товаров, которые оплачивает работодатель, и которые не входят в объем заработной платы; они выходят за рамки обязательных, государственно заданных, гарантий (оплата ежегодного отпуска, временной нетрудоспособности, льготы несовершеннолетним работникам, женщинам и др.). К числу входящих в социальный пакет льготных товаров, услуг и т. д. В частности, относятся и корпоративные льготы и возможности: «пользоваться учреждениями здравоохранения, объектами социальной сферы, образовательными учреждениями и принимать участие в мероприятиях (профессиональных, спортивных, культурно-досуговых), финансируемых предприятием» [5];
- характер профессиональной ответственности (за свою работу, за коллективный труд, за производство в целом). Определяются не столько формой трудовой занятости, сколько характером деятельности и должностной позицией; влияют и на психологическое здоровье (степень стрессовости), и на социальное самочувствие (статус), и опосредованно, как следствие, на психофизическое здоровье.

(2) характеристики двигательной активности:

- объем и интенсивность нагрузок;
- содержание и формы двигательной активности — разнообразие форм организации двигательной активности (важно наличие и организованных, и самодеятельных форм двигательной активности — только так может быть обеспечена оптимальность двигательного режима для среднего человека, не являющегося спортсменом или иным физкультурным работником) и их соответствие интересам личности; соответствие содержания двигательной активности (средств ФВ) интересам, желаниям и объективным потребностям (с т. з. состояния здоровья/физического состояния/социально-психологического самочувствия) личности;
- структура двигательной активности в режиме дня/недели — включена ли двигательная активность в рабочее время или осуществляется только в свободное время; реализуются ли занятия физическими упражнениями только в выходные дни или представлены и в будние дни в специально отведенное время;

(3) индивидуальные характеристики личности:

- физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные интересы и предпочтения;
- реальные/объективно существующие показатели, характеристики здоровья человека (физического, социального, психологического)
- реальные/объективно существующие показатели, характеристики физического состояния человека (физического развития и подготовленности, состояния физиологических функций);
- общие смысложизненные установки, ценностные ориентации личности;
- мотивация здорового образа жизни и, в частности, двигательной активности (индивидуальная иерархия мотивов и соответствующих им потребностей);
- знания и убеждения в области сущности и значимости здорового образа жизни, двигательной активности в его составе, средств и способов их организации и осуществления;
- индивидуальные убеждения, установки относительно оптимального (правильного, модного, полезного и пр.) досуга, его содержания, организации, места проведения и пр.

С позиции управляемости факторы формирования здорового стиля жизни можно подразделить на:

- управляемые — двигательная активность в режиме труда и отдыха;

— учитываемые — трудовая занятость, определяющая индивидуальные, объективно заданные, частично субъективно корректируемые, параметры образа жизни:

- комплексные (и учитываемые, и управляемые) — индивидуальные и групповые физические, психологические особенности личности, корректируемые характеристики образа жизни, связанные с трудовой занятостью.

Заключение

Физическое воспитание обеспечивает оптимизацию стиля жизни; здоровый стиль жизни обеспечивают оптимизацию физического состояния и социально-психологического самочувствия. Отбор и проектирование содержания физического воспитания, включая организационные (формы занятий физическими упражнениями, режимы двигательной активности и пр.), содержательные (средства физического воспитания, виды физкультурной активности и пр.). Обуславливаются объективно сложившимися параметрами образа жизни людей, а также их индивидуальными и групповыми особенностями: характеристиками физического состояния, состояния морально-волевой, эмоциональной, мотивационно-потребностной, ценностной, когнитивной и пр. сфер. Следовательно, характеристики образа жизни, включая особенности трудовой занятости, и психо-физическо-социальные личностные характеристики являются важными основаниями для проектирования физического воспитания трудящейся молодежи.

Список литературы

1. Баталова, Н. Л. Социальное самочувствие молодёжи в условиях изменяющегося общества (региональный аспект) : автореф. дисс...канд. социол. наук / Н. Л. Баталова. — Тюмень : Тюменский государственный университет, 2009. — 26 с.
2. Дёмкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан) : дис. ...канд. социол. наук / Е. П. Демкина. — Казань: Центр перспективных экономических исследований Академии наук Республики Татарстан, 2016. — 188 с.
3. Карамельский, Р. В. Проблемы измерения социального самочувствия / Р. В. Карамельский // Вестник Чувашского университета. — 2011. — № 4. — С. 178—182.
4. Мустафаева, А. Э. Категории правового статуса (правового положения) и трудовой

правосубъектности в науке трудового права / А. Э. Мустафьева // Пробелы в российском законодательстве. 2009. — № 4. — С. 194—197.

5. Черкасова, Г. В. Социальный пакет: инвестиции в персонал или расходы организации / Г. В. Черкасова // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. — 2014. — № 3(47). — С. 200—204.

6. Карасева, Т. В. Развитие ценностно-мотивационного компонента культуры здоровья будущего педагога средствами физического воспитания /

Т. В. Карасева, О. В. Турбачкина, А. М. Лощаков // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 3. — С. 25—27.

7. Симонович, Н. Н. Социальное самочувствие человека с точки зрения психолога и педагога / Н. Н. Симонович, Г. Н. Симонович, Н. В. Бокова // Аграрное образование и наука. — 2018. — № 1. — С. 21.

8. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокопра. — М. : Мир науки, 2018.

Поступила в редакцию 10 июля 2022 г.

Для цитирования: Михайлюк, Н. А. Факторы формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания / Н. А. Михайлюк, С. А. Хазова, В. А. Михайлюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 4. — С. 26—32.

Сведения об авторах

Михайлюк Николай Александрович — соискатель, кафедра общей и социальной педагогики. Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия, **E-mail:** nickolas.m2016@yandex.ru

Хазова Снежана Александровна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры общей и социальной педагогики. Кубанский государственный университет. Краснодар, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5652-6269 **SPIN-код:** 6981-1603 **AuthorID:** 463794 **E-mail:** snkhazova@gmail.com

Михайлюк Виталий Александрович — кандидат социологических наук, доцент кафедры тактико-специальной подготовки. Краснодарский университет МВД России. Краснодар, Россия. **SPIN-код:** 6025-3491 **AuthorID:** 770989 **E-mail:** viktor_1408@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 4, pp. 26—32.

Factors of healthy lifestyle formation among working youth by means of physical education

Mikhaylyuk N.A.¹, Khazova S.A.², Mikhaylyuk V.A.³

¹ *Kuban State University, Krasnodar, Russia.* ^{1.a}nickolas.m2016@yandex.ru

² *Kuban State University, Krasnodar, Russia.* snkhazova@gmail.com

³ *Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar, Russia.* viktor_1408@mail.ru

The article reveals the issues by the composition of factors for the formation of a healthy lifestyle of an individual, including subjective and objective, individual and group, etc. the influence features in forms of employment, work and leisure modes, the nature of professional activity, etc. on the lifestyle of an individual. As a result, optimal motor activity is accentuated as an indicator of a healthy lifestyle and a complex factor in optimizing the social-psychological well-being and physical condition of working youth.

Keywords: *physical culture, health care, lifestyle, working youth, social-psychological well-being, physical condition.*

References

1. Batalova N.L. *Socialnoe samochuvstvie molodyozhi v usloviyah izmenyayushegosya obshchestva (regionalnyj aspekt)* [Social well-being of young people in a changing society (regional aspect)]. Abstract of thesis. Tyumen, 2009. 26 p. (In Russ.).

2. Dyomkina E.P. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak faktor povysheniya kachestva zhizni sovremennogo rossijskogo studenchestva (na materialah Respubliki Tatarstan)* [The formation of a healthy lifestyle as a factor in improving the quality of life among modern Russian students (based on the materials of the Republic of Tatarstan)]. Thesis. Kazan, 2016. 188 s. (In Russ.).

3. Karamelskij R.V. Problemy izmereniya socialnogo samochuvstviya [Problems of measuring social

well-being]. *Vestnik Chuvashskogo universiteta* [Bulletin Chuvash University], 2011, no. 4, pp. 178—182. (In Russ.).

4. Mustafaeva A.E. Kategorii pravovogo statusa (pravovogo polozheniya) i trudovoj pravosubektnosti v nauke trudovogo prava [Categories of legal status (legal precept) and labor legal standing in the science of labor law]. *Probely v rossijskom zakonodatelstve* [Gaps in Russian legislation], 2009, no. 4, pp. 194—197. (In Russ.).

5. Cherkasova G.V. Socialnyj paket: investicii v personal ili rashody organizacii [Social package: investments in staff or spendings of an organization]. *Izvestiya Orenburgskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta* [Investment of the Orenburg State Agrarian University], 2014, no. 3 (47), pp. 200—204. (In Russ.).

6. Karaseva T.V., Turbachkina O.V., Loshakov A.M. Razvitie cennostno-motivacionnogo komponenta kultury zdorovya budushego pedagoga sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Development of the value-motivational component in the health culture of the future teacher by means of physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 3, pp. 25—27. (In Russ.).

7. Simonovich N.N., Simonovich G.N., Bokova N.V. Socialnoe samochuvstvie cheloveka s toчки zreniya psihologa i pedagoga [Social and personal well-being from the point of view of a psychologist and a teacher]. *Agrarnoe obrazovanie i nauka* [Agrarian education and science], 2018, no. 1, pp. 21. (In Russ.).

8. Bondin V.I., Manujlenko E.V., Tolstokora O.N. *Zdorovyj stil zhizni* [Healthy lifestyle]. Moscow, 2018. (In Russ.).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.



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