

Научная статья

УДК 374.3:378.17:316.614

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ В АСПЕКТЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Юлия Сергеевна Жданова¹, Олег Юрьевич Малоземов²,

¹ Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург, Россия

² Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

¹ zhdanovaus@m.usfeu.ru

² malozemovou@m.usfeu.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема самосохранения здоровья человека, переориентация медицины и общественного сознания на самосберегающую активность населения. На примере учащейся молодежи обсуждаются вопросы использования образа тела, Я-образа, физической культуры, имиджа молодого человека, его валеоустановок для использования данных феноменов в проявлении самостоятельной здоровьесохранной активности.

Ключевые слова: здоровье, стиль жизни, социализация, учащаяся молодежь

Для цитирования: Жданова Ю. С., Малоземов О. Ю. Проблемы здорового стиля жизни в аспекте социализации учащейся молодежи // Эффективный ответ на современные вызовы с учетом взаимодействия человека и природы, человека и технологий = Effective reaction to modern challenges of the interaction between human and nature, human and technologies : материалы XVI Международной научно-технической конференции. Екатеринбург : УГЛТУ, 2025. С. 556–561.

Original article

PROBLEMS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE ASPECT OF SOCIALIZATION OF STUDENTS

Yulia S. Zhdanova¹, Oleg Yu. Malozemov²

¹ Ural State Forest Engineering University, Ekaterinburg, Russia

² Ural State Medicine University, Ekaterinburg, Russia

¹ zhdanovaus@m.usfeu.ru

² malozemovou@m.usfeu.ru

© Жданова Ю. С., Малоземов О. Ю., 2025

Abstract. The article deals with the problem of self-preservation of human health, the reorientation of medicine and public awareness to the self-saving activity of the population. Using the example of young students, the issues of using the body image, self-image, physical culture, the image of a young man, his valedictory installations for using these phenomena in the manifestation of independent health-preserving activity are discussed.

Keywords: health, lifestyle, socialization, students

For citation: Zhdanova Yu. S., Malozemov O. Yu. (2025) Problemy zdorovogo stilya zhizni v aspekte socializacii uchashchejsya molodyozhi [Problems of a healthy lifestyle in the aspect of socialization of students]. Effektivnyi otvet na sovremennye vyzovy s uchetom vzaimodeistviya cheloveka i prirody, cheloveka i tekhnologii [Effective reaction to modern challenges of the interaction between human and nature, human and technologies] : proceedings of the XVI International Scientific and Technical Conference. Ekaterinburg : USFEU, 2025. P. 556–561. (In Russ).

Социализация личности как процесс подразумевает не только гармоничное взаимодействие человека и общества, но и решение многих проблем, связанных с формированием, сохранением и повышением уровня здоровья человека. Не имея биологического иммунитета, человек просто погибает. Чтобы выжить в обществе, человек должен приобрести так называемый «социальный иммунитет», без которого невозможно быть здоровым и полноценным. «Социальный иммунитет», являясь одним из результатов социализации, приобретается в молодости. Таким образом, качество социализации молодого человека и показатели его здоровья тесно взаимосвязаны.

В настоящее время проблемы здоровья экспертами ВОЗ рассматриваются во многом в связи с индивидуальной активностью людей по самосохранению здоровья. Создана даже специальная методика расчета и показатели заботы людей о собственном здоровье. Часто констатируется, что потребность в самообеспечении здоровья и опора на него в целом в обществе отсутствует. В иерархии потребностей социальная выживаемость является преобладающей. Это понятно, поскольку в связи с развитием медицины эпидемии инфекционных заболеваний заменяются эпидемиями неинфекционных болезней. Можно назвать это эпидемиологической революцией конца XX века. В это же время эксперты ВОЗ прогнозировали к двадцатым годам XXI века резкое увеличение уровня проблем в психической сфере человечества. Таким образом, патология, возникающая и накапливающаяся в человеческой популяции, в основном детерминирована психологическими, поведенческими факторами. Это означает, что социально-экономические факторы уступили место в развитии патологии поведенческим факторам, в которых личная ответственность за собственное здоровье является доминирующей. В связи с этим, во многих странах произо-

шла переориентация в сфере здравоохранения в сторону готовности населения к самообеспечению здоровья. Ответственность за индивидуальное здоровье в первую очередь возлагается на самого человека, поскольку в парадигме рыночной экономики государственные издержки по лечению заболеваний резко снижены – бóльшая часть медицины платная. В этой ситуации человек находится перед выбором: либо постоянная собственная забота о своем здоровье с минимизацией обращения к медицине, либо снижение качества жизни в связи с постоянными заболеваниями, материальными затратами на лечение. В целом же в рамках биосоциальной и ценностно-социальной моделях здоровья человека социальным факторам отдается предпочтение.

Более того, поскольку человек представляет собой целостную биосоциальную систему, то отдать приоритет психической или соматической его составляющей неправомерно. То, что все в человеке взаимосвязано, доказывается наличием целых классов таких заболеваний, как психосоматические и обратные им по первопричине – соматопсихические. Психическая и соматическая составляющие находятся в диалектической взаимосвязи. Физическая составляющая влияет на психическую в виде личностных переживаний, желаний по поводу своей внешности, вызывает у окружающих определенные чувства, эмоции, ожидания и пр., которые оказывают влияние на последующее поведение и деятельность человека. В социальной психологии изучены и описаны многочисленные разнообразные социальные установки относительно внешности, влияющие на взаимовосприятие и поведение людей.

Подобные человеческие феномены особенно остро проявляются на уровне молодых людей, подростков. Так, установлена взаимосвязь длины тела и морфотипа подростка с его социальным статусом в референтном микросоциуме, группе. Степень успешности в физкультурно-спортивной деятельности также влияет на статусное положение подростка в группе.

Важность изучения соотношения психической и физической составляющей при социализации личности обусловлена также и тем, что удовлетворение/неудовлетворение образом физического «Я» связано с Я-концепцией, с уровнем и направлением мотивации к различным формам деятельности. В этом важно изучение тех форм деятельности и активности, которые требуют проявления физических качеств и определяют степень включенности двигательной, телесной культуры в индивидуальный стиль жизни.

Для нас важно, что образ тела формируется не сразу, а постепенно в онтогенезе. Многие человеческие феномены оказывают влияние на данный процесс (общая Я-концепция, концепция тела, собственный двигательный опыт, способы овладения двигательной сферой, социокультурные нормы и представления о телесно-двигательной сфере и пр.). Концепция тела возникает исключительно при взаимодействии людей, их сравнении по

внешним показателям. На основе этого индивидуально формируется ценность тела, проявления его красоты, и, как следствие, степень ценности развития двигательных качеств. Многие исследования показывают, что именно подростково-юношеский возраст зачастую связан со многими психологическими затруднениями и неудовлетворенностью относительно самопринятия физического Я.

Образ («имидж») современного молодого человека (девушки), возникает не сам по себе, а формируется в социуме и с помощью социума. Он является той установкой, тем жизненным идеалом, который личность стремится достичь. Данный образ связан в основном социально-психологическими характеристиками личности. Относительно же валеоустановок в молодежной среде наблюдается в основном дефицитарный их тип. Это означает, что молодые люди (так же, как и более старшее поколение) не готовы полностью отвечать за собственное здоровье. Они чаще апеллируют к внешним дестабилизирующим здоровью факторам. Поэтому просто ожидать изменения отношения молодых людей относительно сохранения здоровья непродуктивно и опасно, поскольку чревато снижением показателей здоровья на уровне социума, а в дальнейшем поглощением его более здоровым социумом. Однако психолого-педагогическими средствами можно инициировать осознание молодым человеком прямой или опосредованной связи здорового стиля жизни с актуальными для него проблемами социализации. Связь категорий «здоровый стиль жизни» и «социализация» в социально-педагогическом смысле существует исходя из понимания данных феноменов. Здоровый стиль жизни есть личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостная система жизненных проявлений личности, являющаяся средством ее самореализации [1]. Социализация предполагает активное участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений, развитие саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции [2]. Общим семантическим основанием данных феноменов является осознанная собственная активность человека, инициированная изначально какими-либо факторами.

Важно отметить, что разрыва между поколениями по вопросам важности здоровья и его сохранения нет. Способы его сохранения все понимают примерно одинаково. Как терминальная ценность здоровье во всех возрастных категориях является превалирующей ценностью, от него никто не отказывается. Однако, переходя в категорию инструментальной ценности, здоровье как таковое и его сохранность заменяются социальными факторами выживания, а само оно (здоровье) становится лишь инструментом по их достижению. Это особенно актуально для учащейся молодежи, поскольку запасов здоровья в силу возрастных особенностей зачастую еще хватает. Важно понять и наиболее эффективно использовать именно те

средства сохранения здоровья, которые важны в конкретной социокультурной действительности. Иначе теория не подтвердится практической деятельностью.

В нашем понимании, здоровье, его сохранение и социализация – исключительно взаимопроникающие процессы. Именно процессы, а не состояния, поскольку в человеке, обществе и природе все имеет процессуальный характер. Иметь здоровье и сохранять здоровье – фактически одно и то же, одно без другого не существует. Здоровый же человек, выражаясь рыночной терминологией, более выгоден обществу. Поэтому, человек, сохраняющий индивидуальное здоровье (т. е. по принципу антиципации – и общественное здоровье) должен быть более востребован, иметь реальные преимущества в обществе, а индивидуальное здоровье, по сути, является конкурирующим фактором.

В сфере сохранения здоровья социальные институты, воспитывающие и социализирующие молодого человека, должны учитывать, что, например, улучшение двигательных, физических показателей для большинства учащейся молодежи не самоцель. Их значимость усиливается по мере инструментализации данных видов деятельности, т. е. как способа проявления себя, реализации своих возможностей [3]. Поэтому оздоровление с помощью реализации двигательной деятельности у молодежи возможно в случае формирования данной деятельностью доминирующих имиджеобразующих личностных качеств: уверенность, образованность, самостоятельность, независимость, коммуникабельность, социальная активность и т. п. Потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности у молодежи должна быть социально обусловлена. Это важно понимать и учитывать в педагогическом процессе, поскольку превалирующий в общественном сознании адаптационный эталон здоровья [4] предполагает, прежде всего, приспособленность индивида к окружающей социальной среде. Поэтому рассматриваемые категории (здоровье, здоровый стиль жизни, социализация) для социальной страты «учащаяся молодежь» вновь соединяются и обнажают новые стороны данной проблематики.

Список источников

1. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. № 11. 2004. С. 2–7.
2. Современный словарь по педагогике / сост. Е. С. Рапацевич. Минск : «Современное слово». 2001. 928 с.
3. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. М. : Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. 240 с.

4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие. М. : Академия, 2001. 352 с.

References

1. Vilensky M. Ya., Avchinnikova S. O. Methodological analysis of the general and special in the concepts of “healthy lifestyle” and “healthy lifestyle” // Theory and practice of physical culture. № 11. 2004. P. 2–7.

2. Modern dictionary of Pedagogy / comp. Rapatsevich E. S. Mn. : “Modern word”. 2001. 928 p.

3. Zhuravleva I. V. Adolescent health: a sociological analysis. M. : Publishing House of the Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences, 2002. 240 p.

4. Vasilyeva O. S., Filatov F. R. Psychology of human health: standards, ideas, attitudes: Textbook. M. : Academy, 2001. 352 p.