

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2025-12-17>

УДК 316.4



Attribution  
cc by

## СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пономарев И.Е., Косинов С.С., Самыгин С.И.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению социальных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни молодых людей. Введение посвящено актуализации выбранной проблематики за счет его практической значимости. Далее рассматривается терминология, такие понятия, как «здоровый образ жизни» и его функции, «физическая активность», а также «гиподинамия». Концептуальной для исследования является работа А.Ш. Абдрахмановой [1], посвященная сравнительному анализу академических успехов студентов ВУЗа, в жизни которых присутствует и отсутствует физическая нагрузка. Особое внимание в работе уделено принципам, обеспечивающим здоровый образ жизни студенческой молодежи. В заключение исследования представлены эффективные социальные технологии, направленные на формирование здорового образа жизни молодых людей.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; социальные технологии; гиподинамия; физическая культура; спорт.

**Финансирование:** инициативная работа.

Original article

## SOCIAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Igor E. Ponomarev, Sergey S. Kosinov., Sergey I. Samygin

Rostov State University of Economics

**Abstract.** The research is devoted to the study of social technologies that contribute to the formation of a healthy lifestyle for young people. The introduction is devoted to the actualization of the chosen problem due to its practical significance. The following terminology is considered, such concepts as "healthy lifestyle" and its functions, "physical activity", as well as "physical inactivity". Conceptual for the study is the work of A.S. Abdrakhmanova [1], devoted to a comparative analysis of the academic success of university students, in whose lives there is and is no physical activity. Special attention is paid to the principles that ensure a healthy lifestyle for students. The conclusion of the study presents effective social technologies aimed at shaping a healthy lifestyle for young people.

**Keywords:** healthy lifestyle; social technologies; physical inactivity; physical culture; sports.

**Funding:** Independent work.

### Введение.

Известно, что сохранение здоровья граждан России и, прежде всего, молодежи, является первостепенной задачей социальной политики государства. Снижение физического потенциала молодежи провоцирует подрыв экономического потенциала страны. Даные положения определяют актуальность выбранной проблематики.

Здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную систему физического здоровья человека, которая напрямую влияет на социальное и психологическое благополучие.

Здоровый образ жизни является фактором, который обеспечивает продолжительность жизни человека, реализацию жизненных целей за счет преодоления различных трудностей. При этом, поддержка здорового образа жизни зависит от человека.

Здоровье обеспечивает способность человека к осуществлению трудовой деятельности, развития себя как личности.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких компонентов: режим дня; отказ от вредных привычек; физическая активность.

Таким образом, именно здоровый образ жизни определяет психологическую устойчивость, хорошее общее самочувствие.

Здоровье молодежи определяет качество подготовки к реализации профессиональной и творческой деятельности. Перечисленные факторы также влияют и на конкурентоспособность молодых людей на рынке труда.

Следует отметить, что поступление молодых людей в высшие учебные и средне-специальные заведения изменяют их образ жизни. В процессе обучения студенты находятся в процессе умственного труда за счет переработки большого количества информации, происходит мобилизация памяти, концентрация внимания. В период аттестации, молодые люди склонны испытывать стресс, что вызывает переутомление и снижение трудоспособности.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении эффективных социальных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни молодежи, которые направлены не только на сохранение и укрепление здоровья, но и на формирование навыков у студенческой молодежи для поддержания здорового образа жизни [3].

Социальные технологии формирования здорового образа жизни используются, прежде всего, в сфере образования и направлены на молодежь.

#### Обсуждение.

Стоит начать рассуждение с ключевого понятия для исследования – «здоровый образ жизни».

Итак, здоровый образ жизни - особая система поведения человека, обеспечивающая социальное и душевное благополучие в социуме. Именно от здорового образа жизни зависят условия протекания психофизиологических процессов, продолжительность жизни человека.

Здоровье подразделяется на три вида: физическое, психическое, нравственное.

Физическое здоровье представляет собой биологическое состояние человека, обусловленное функционированием естественных процессов [4].

Психическое здоровье определяется здоровьем головного мозга, способностью человека мыслить, концентрировать внимание, контролировать эмоции.

Нравственное здоровье имеет социальный характер. Данный тип здоровья определяется нормами, принятыми в обществе и моральными принципами. Нравственное здоровье определяет сознательное отношение человека к трудовой деятельности, приобщение к культуре, формирование гражданской позиции.

Не секрет, что студенчество является переходным этапом в жизни человека – от юности к зрелости, который включает в себя формирование интеллектуальной базы для совершения трудовой деятельности.

Труд представляет собой целенаправленную деятельность человека, направленную на достижение собственных целей.

Трудовая деятельность является важнейшим компонентом формирования личности.

Данное положение актуализируются в следующих факторах [6]:

- приобретение новых знаний, умений и навыков;
- установление коммуникаций;
- формирование гражданской позиции.

Как и любая категория, связанная с жизнедеятельностью человека, трудовая деятельность имеет следующие функции [2]:

- удовлетворение потребностей - благодаря собственной реализации в профессиональном аспекте, человек способен обеспечить свои базовые потребности;

- трудовая деятельность способствует социальной сплоченности, работе в команде, межличностных связей;

- благодаря созданию благ, человек выступает в роли творца.

Важнейшим компонентом здорового образа жизни молодежи выступает физическая активность. Известно, что долгое отсутствие двигательной активности приводит к антифизиологическим факторам, разрушающим организм, что приводит к ранней нетрудоспособности.

Особую опасность упомянутые факторы представляют для молодежи, так как растущий организм, в отличие от взрослого, не способен в полной мере восполнить эффект повреждений двигательной активности - гиподинамию.

Гиподинамия является частным явлением в современном обществе, что определяется не только в автоматизации производственных процессов, но также с постоянным использованием транспорта для передвижения, что сказывается на снижении нагрузки на мускулатуру.

У молодежи гиподинамия возникает в следствие неправильного распорядка дня обучающихся. Она вызвана высокими нагрузками, проведение большей части времени за компьютером.

Таким образом, у молодых людей остается мало времени на занятия, требующие физической нагрузки.

Далее необходимо систематизировать последствия гиподинамии для молодежи [8]:

- кислородное голодаание, что снижает активность мозга; нарушения гормональной и нервной системы;
- атрофия мышц – уменьшение объема мышечной массы;
- нарушение обмена веществ;
- нарушение нервной системы, что приводит к излишней эмоциональной возбудимости;
- ухудшению состояния кровеносных сосудов.

Из вышеизложенных положений, можно сделать вывод о том, что гиподинамия в целом пагубно сказывается на развитие молодого организма.

На сегодняшний день, многочисленные исследования ученых подтверждают факт того, что занятия спортом способствуют не только укреплению мышц, но также положительно сказываются на когнитивных процессах молодых людей: внимание, мышления, памяти.

Помимо этого, физическая активность положительно сказывается на глубине дыхания, способствует сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Стоит отметить, что между физической работоспособностью и академической успеваемостью студентов установлена зависимость. Данного факта обосновывается тем, что физические нагрузки в виде различных упражнений формируют способность нервной системы быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Именно это обеспечивает повышение умственной работоспособности молодежи.

Исследование влияния кратковременной физической нагрузки на показатели когнитивной способности, проведенное Абдрахмановой А.Ш. [1] показало, что студенты, выполняющие утреннюю зарядку, показали работоспособность выше, чем студенты, в режиме дня которых не включены физические нагрузки. Помимо этого, студенты, занимающиеся физической культурой, способны уделять внимание дольше, чем те молодые люди, которые не занимаются физической активностью.

Таким образом, физические нагрузки способствуют тонизированию центральной нервной системы. Очень важны упражнения, которые являются гигиеническими, то есть - утренними. Утренняя зарядка помогает воспроизвести мощный поток импульсов, направленных на пробуждение организма, восстановление работоспособности [7].

В совокупности с водными процедурами, выступающими в роли внешних раздражителей, организм повышает собственную сопротивляемость, то есть - закаляется. Помимо этого, утренняя зарядка способствует устранению отеков, совершенствованию двигательной активности человека. Интенсивность упражнений зависит от индивидуальных особенностей человека.

Очевидным является тот факт, что неправильное выполнение упражнений не гарантирует оздоровительный эффект, а наоборот, может спровоцировать различные проблемы.

Поэтому важно указать принципы, которыми следует руководствоваться при выполнении физических нагрузок:

- постепенность;
- последовательность;
- системность.

Выполнение незначительных нагрузок подготавливает организм для широкого спектра физических нагрузок.

Социальные технологии применяются для формирования здорового образа жизни молодежи через различные методы и формы социального взаимодействия, направленных на формирование системы ценностей ведения здорового образа жизни, выработку знаний, умений и навыков, необходимых для успешной реализации потенциала в спорте.

Страна рассмотреть термин «социальные технологии» подробнее. Итак, социальные технологии представляют собой систему методов и приемов для достижения определенных целей. В широком смысле слова, социальные технологии представляют собой этапы социального взаимодействия, формирующих социальную действительность.

Конкретно в формировании здорового образа жизни социальные технологии применяются в следующих видах:

- в просвещении;
- в использовании информационных технологий;
- в использовании социальных сетей;

- в организации свободного времени.

Далее, необходимо рассмотреть перечисленные виды подробнее.

Итак, просвещение реализуется за счет проведения консультаций, тренингов, деловых игр, бесед.

Социальная технология по организации свободного времени реализуется за счет посещения студентами кружков, а также различных организаций, направленных на физическое развитие.

Использование информационных технологий необходимо для распространения рекламы о негативных факторах риска, влияющих на здоровье и советах по ведению здорового образа жизни.

Социальные сети являются своеобразной площадкой для социальных коммуникаций, а также проектной деятельности.

Реализация социальных технологий для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи происходит с использованием следующих методов [5]:

- групповых технологий;
- квест-игр;
- интерактивные методы;
- тематических дискуссий.

Следует отметить, что здоровый образ жизни напрямую связан с социальной жизнью человека. Это определяется, прежде всего, индивидуальными особенностями человека и его социальной реализации.

Таким образом, здоровый образ жизни напрямую связан с социальной реальностью человека и следующими факторами:

- с системой ценностей человека и его жизненными приоритетами;
- с формой ведения деятельности;
- с социально-политическими условиями.

Многие эмпирические исследования в аспекте исследования здорового образа жизни больших социальных групп - молодежи, происходят через следующие этапы:

- исследование образа жизни населения за счет анкетирований и социальных опросов;
- выявление комплекса проблем, которые мешают поддерживать молодым людям здоровый образ жизни;
- разработка мероприятий, направленных на минимизацию рисков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социальные технологии напрямую влияют на актуализацию здорового образа жизни среди молодежи. В завершение исследования нами представлены наиболее эффективные из существующих.

### Заключение.

Социальные технологии являются важнейшим компонентом в формировании представлений о здоровом образе жизни у студенческой молодежи. Они способствуют не только укреплению здоровья молодых людей, но также влияют на социальную активность,

готовность к саморазвитию, а также регуляцию поведения в связи с принятыми в обществе социальными нормами.

Стоит отметить, что социальные технологии представляют собой комплекс мероприятий, которые применяются в разных сферах:

- в СМИ;
- в образовании;
- в медицине.

В сфере образования наиболее эффективными технологиями выступают физкультурно-оздоровительные технологии, реализация которых происходит за счет уроков физкультуры, секций, спортивных мероприятий.

Учебно-воспитательные технологии реализуются в процессе практических занятий и представляют собой комплекс мероприятий, включающий в себя знания касательно профилактики вредных привычек, пропаганде здорового образа жизни и формирования знаний о поддержании физической активности.

В социальной работе оздоровительные социальные технологии реализуются в следующем [9]:

- в просветительской работе;
- в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- в организации питания.

Просветительская работа представляет собой пропаганду ценностей здорового образа жизни. Для этого зачастую используются тематические лекции, физминутки, видеоматериалы.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на организацию мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, что способствует привлечению молодежи и распространению принципов по поддержанию здорового образа жизни.

Организация питания в школах, высших учебных и средние специальных учреждениях необходима для формирования культуры здорового приема пищи молодежи.

#### Конфликт интересов

Не указан.

#### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

#### Список источников:

1. Абдужанов, Т. Р. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни: анализ взаимосвязи между физическим воспитанием и здоровым образом жизни, а также способы поощрения здорового образа жизни среди студентов / Т. Р. Абдужанов, С. В. Сень // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 111-5. С. 8-10. DOI: 10.18411/trnio-07-2024-229 EDN: SMQOOY
2. Абрахманова А.Ш. Влияние кратковременной интенсивной физической нагрузки на показатели когнитивных функций / А. Ш. Абрахманова, Е. В. Тарасова, Н. Х. Давлетова [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 3(41). С. 42-52. EDN: YPNIBK
3. Буряков, И. П. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека / И. П. Буряков, В. В. Шеронов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 116-118. DOI: 10.18411/trnio-04-2024-450 EDN: TYGYWI
4. Гарифова, А. И. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры / А. И. Гарифова // Вестник Науки и Творчества. 2024. № 8(99). С. 22-28. EDN: DATFDT
5. Ефремова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Ефремова // Форум. 2021. № 1(24). С. 187-190. EDN: QOTVLL

Средства массовой информации являются вторичным социальным институтом, и поэтому оказывают воздействие на формирующихся личностей.

Социальные технологии, использующиеся в СМИ, направлены на широкую аудиторию. В первую очередь, к ним относятся аудио и видеоролики, посвящённые темам о борьбе с вредными привычками и пропагандой здорового образа жизни, а также различные публицистические сайты, содержащие информацию о поддержании здорового образа жизни и эффективных тренировках для молодежи.

В медицине также применяются социальные технологии. К ним относятся профилактическое консультирование - вид консультирования, которые направлены на предоставление информации о том, каким образом физическая активность влияет на здоровье, и какая активность лучше всего подойдет пациентам.

Проведение медицинских осмотров также сопровождается социальными технологиями. Они имеют вид проведения оздоровительных мероприятий, направленных на поддержания здоровья и физической активности.

Следующей социальной технологией, использующей в медицине, является технология создания особых условий для физической активности – установление спортивных комплексов, облагораживание территории, создание инфраструктуры для занятий спортивными упражнениями, а также зон для активного отдыха.

Стоит отметить, что социальные технологии способствуют распространению культуры здорового образа жизни среди молодежи, созданию межличностных коммуникаций, благодаря чему молодые люди поддерживают общий интерес к спортивной культуре.

Таким образом, здоровый образ жизни выступает не только фактором поддержки здоровья молодых людей, но также основой трудового капитала страны.

#### Conflict of Interest

None declared.

#### Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

- 
6. Помещикова, Ю. А. Сущность здорового образа жизни. Факторы формирования здорового образа жизни / Ю. А. Помещикова, А. А. Коновалова // Вестник науки. 2018. Т. 1, № 9(9). С. 55-56. EDN: YPCXZB
7. Тирова, С. С. Здоровое население - здоровое государство / С. С. Тирова // Аллея науки. 2019. Т. 1, № 4(31). С. 179-182. EDN: JQQWYP
8. Хасянов, А. Т. Здоровое тело, здоровый ум: как физическая активность влияет на успех в учебе и общее благополучие / А. Т. Хасянов, А. В. Авдеева // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. - 2024. - № 4(59). С. 35-38. EDN: BOERTD
9. Чернышева, А. И. Основы здорового образа жизни студента и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни / А. И. Чернышева, Ю. Е. Мандрикина, А. Е. Захарченко // E-Scio. 2021. № 3(54). С. 303-309. EDN: GHRCQM

**References:**

1. Abdyuzhanov, N. R. The role of physical education in the formation of a healthy lifestyle: an analysis of the relationship between physical education and a healthy lifestyle, as well as ways to strengthen a healthy lifestyle among students / T. R. Abdyuzhanov, S. N. V. Sen // Trends in the development of science and education. 2024. No. 111-5. pp. 8-10. DOI: 10.18411/trnio-07-2024-229 EDN: SMQOOY
2. A. Abrakhmanova. N. The influence of short-term intense physical activity on cognitive function indicators / A. N. Abdراكманова, Е. В. Тарасова, Н. Н. Давлетова [et al.] // Physical education and sports training. 2022. No. 3(41). pp. 42-52. EDN: YPHIBK
3. Buryakov, N. P. The role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle / I. P. Buryakov, V. N. V. Sheronov // Trends in the development of science and education. 2024. No. 108-8. pp. 116-118. DOI: 10.18411/trnio-04-2024-450 EDN: TYGYWI
4. Garifova, N. I. Formation of the foundations of a healthy lifestyle by means of physical culture / A. A. kravchenko. I. Garifova // Bulletin of Science and Creativity. 2024. No. 8(99). pp. 22-28. EDN: DATFDT
5. Efremova, E. N. Fundamentals of a healthy lifestyle / E. N. Efremova // Forum. 2021. No. 1(24). pp. 187-190. EDN: QOTVLL
6. Landowner, Yu. N. A. The essence of a healthy lifestyle. Factors of formation of a healthy lifestyle / Yu. A. Landowner, A. N. A. Konovalova // Bulletin of Science. 2018. N. 1, No. 9(9). pp. 55-56. EDN: YPCXZB
7. Tirova, N. S. Population-people (). S. Tirova // Alley of Science. 2019. N. 1, No. 4(31). pp. 179-182. EDN: JQQWYP
8. Khasyanov, A. N. N. Healthy body, healthy mind: how physical activity affects academic success and general well-being / A. A. kiselyova. N. Khasyanov, A. N. V. Avdeeva // Russian science and education today: problems and prospects. - 2024. - № 4(59). Pp. 35-38. EDN: BOERTD
9. A. Chernysheva, I. Fundamentals of a student's healthy lifestyle and its components. Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle / A. N. I. Chernysheva, Yu. N. E. Mandrikina, A. N. E. Zakharchenko // E-Scio. 2021. No. 3(54). pp. 303-309. EDN: GHRCQM

**Информация об авторах:**

**Пономарев Игорь Евгеньевич**, кандидат социологических наук, профессор кафедры физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, город Ростов-на-Дону, ponomarevigor54@gmail.com

**Самыгин Сергей Иванович**, доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры финансового и HR-менеджмента, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), samygin78 @yandex.ru

**Косинов Сергей Сергеевич**, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, город Ростов-на-Дону (РИНХ), ssk28.81@mail.ru

**Igor E. Ponomarev**, candidate of Sociological Sciences, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Tourism, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don, Russia

**Sergey S. Kosinov**, candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Tourism, Rostov State University of Economic

**Sergey I. Samygin**, doctor of sociological sciences, professor, professor of the department of financial and HR management, Rostov State University of Economics

**Вклад авторов:**

все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

**Contribution of the authors:**

All authors contributed equally to this article.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 11.11.2025;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 09.12.2025;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.12.2025.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.