

## МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Слепуха Д.В., студент 3 курса факультета Государственного  
и муниципального управления  
Научный руководитель – Курылев С.В., старший преподаватель  
кафедры Физической и специальной подготовки  
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС**

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, мотивация, мотивационные факторы.*

*Цель настоящего исследования заключается в анализе ключевых мотивационных факторов, способствующих принятию и ведению здорового образа жизни.*

Современное общество испытывает значительное давление в сфере здоровья, сталкиваясь с целым рядом вызовов. Ускоренные темпы жизни, характерные для XXI века, вынуждают многих людей жить в состоянии постоянного напряжения и стресса. Работа часто требует высокой производительности и многозадачности, что ведет к хроническому переутомлению и эмоциональному выгоранию. Эти факторы усугубляются ухудшением экологической обстановки, которая оказывает негативное влияние на здоровье через загрязнение воздуха, воды и почвы. Кроме того, современные тенденции в питании, связанные с распространением фастфуда и полуфабрикатов, богатых сахаром, солью и трансжирами, существенно ухудшают качество рациона большинства людей [1,2, 3].

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс мер, направленных на укрепление здоровья и профилактику болезней. Это регулярная физическая активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и отдыха, а также эмоциональный баланс. Однако, не всегда легко следовать этим рекомендациям, особенно если отсутствуют достаточные внутренние стимулы и внешние поддержки [1].

Мотивация занимает центральное место в решении вести здоровый образ жизни. Она формирует готовность человека изменять устоявшиеся привычки и соблюдать определенные правила поведения.

Целью данного исследования является изучение основных мотивационных факторов, которые способствуют выбору здорового образа жизни. Мы рассмотрим различные аспекты мотивации, как они взаимодействуют между собой и каким образом они могут влиять на поведение человека в отношении здоровья.

Выбор здорового образа жизни обусловлен множеством различных факторов, которые варьируются в зависимости от индивидуальных потребностей, ценностей и жизненных обстоятельств каждого человека. Один из важнейших мотивирующих аспектов – забота о собственном здоровье [4].

Осознавая, что неправильный образ жизни может привести к увеличению числа хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, сахарный диабет второго типа, ожирение и даже онкологические заболевания, люди начинают стремиться к поддержанию хорошего самочувствия. Ведь в обстановке сниженного качества жизни в связи с физическим недомоганием, сниженной работоспособностью и общим ухудшением самочувствия ведение здорового образа жизни становится критически важным элементом для поддержания и укрепления здоровья [2].

Ещё одной значимой причиной является стремление к повышению уровня физической активности и спорту. Постоянные занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, кости и суставы, улучшая общее физическое состояние. Это выражается в повышении выносливости, гибкости и силы.

Не стоит забывать и о влиянии здорового образа жизни на психологическое благополучие. Правильно подобранное питание, умеренная физическая нагрузка и качественный сон оказывают непосредственное воздействие на эмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и депрессии. Умение контролировать эмоции становится важным шагом на пути к гармонии с самим собой. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов, которые помогают поднять настроение, улучшить эмоциональное состояние и повысить сопротивляемость к негативным

воздействиям внешней среды. Это естественный механизм борьбы со стрессом и тревогой [2, 4].

Эстетика тоже занимает важное место среди причин выбора здорового образа жизни. Желание улучшить внешний вид, избавиться от лишнего веса или просто хорошо выглядеть может стать серьёзной мотивацией для изменения пищевых привычек и повышения физической активности. Красивое тело, ухоженная кожа и волосы придают уверенности в себе и повышают самооценку.

Многие выбирают здоровый образ жизни, желая стать примером для окружающих, особенно если речь идёт о родителях или наставниках. Воспитывая детей или управляя коллективом, они демонстрируют важность дисциплины и ответственности, что служит мощным стимулом для подражания.

Саморазвитие и личностный рост неразрывно связаны со здоровым образом жизни. Дисциплинированность, которую мы развиваем, занимаясь спортом и следя за питанием, переносится и на другие сферы нашей жизни, помогая достигать успеха в работе, учебе и личных отношениях. Улучшение эффективности и продуктивности, достигаемое через здоровый образ жизни, открывает перед нами новые горизонты и возможности.

Наконец, экологические и этические соображения также могут влиять на решение перейти к здоровому образу жизни. Растущее число людей переходит на растительную диету или отказывается от продуктов животного происхождения из-за заботы об окружающей среде и защиты прав животных. Это ещё одно проявление осознанного отношения к своему здоровью и миру вокруг.

Таким образом, понимание механизмов мотивации имеет важное практическое значение. Оно позволяет разрабатывать эффективные программы по продвижению здорового образа жизни среди различных групп населения, учитывать индивидуальные потребности и предпочтения при создании профилактических мероприятий, а также формировать общественные инициативы, направленные на улучшение здоровья нации. Важно помнить, что в условиях современных реалий здоровый образ жизни выступает как важнейший инструмент для предотвращения заболеваний, повышения качества жизни и обеспечения долголетия. Его принципы должны стать неотъемлемой

частью повседневной жизни каждого, кто стремится сохранить свое здоровье.

### **Библиографический список:**

1. Помещикова, Ю. А., Коновалова, А. А. Сущность здорового образа жизни. Факторы формирования здорового образа жизни // Вестник науки. 2018. №9 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-zdorovogo-obraza-zhizni-factory-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni>.

2. Семенова, М. А., Железнякова, М. В., Щербакова, Е. Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №5 (159). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka>

3. Трухан, Е. А., Ролевое выгорание: концептуальное осмысление феномена // ОмГУ. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rolevoe-vygoranie-kontseptualnoe-osmyslenie-fenomena>

4. Хомутова, Е. В., Игнашкина, М. В. Здоровый образ жизни: укрепление здоровья // Наука-2020. 2022. №4 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovy-obraz-zhizni-ukreplenie-zdorovya>

## **MOTIVATIONAL FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

**Slepukha D.V.**

**Scientific supervisor - Kurylev S.V.**

**Volgograd Institute of Management – Branch of RANEPА**

***Keywords:** healthy lifestyle, health, motivation, motivational factors.*

*The purpose of this study is to analyze the key motivational factors that contribute to the adoption and maintenance of a healthy lifestyle.*