

Мир науки. Социология, филология, культурология <https://sfk-mn.ru>

World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies

2022, №4, Том 13 / 2022, No 4, Vol 13 <https://sfk-mn.ru/issue-4-2022.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf>

DOI: 10.15862/59SCSK422 (<https://doi.org/10.15862/59SCSK422>)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Воротилкина, И. М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И. М. Воротилкина, Н. Г. Баженова, Р. И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf> DOI: 10.15862/59SCSK422

**For citation:**

Vorotilkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Modern trends in a healthy lifestyle of students. *World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies*. 2022; 13(4): 59SCSK422. Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.15862/59SCSK422

*Научное исследование проведено при поддержке средств государственной программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030», в рамках реализации договора № 66 от 28.11.2022 г.*

### **Воротилкина Ирина Михайловна**

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема», Биробиджан, Россия  
Заведующий кафедрой «Социальной работы»  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: btb-irina@rambler.ru

### **Баженова Наталья Геннадьевна**

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема», Биробиджан, Россия  
Ректор  
Кандидат педагогических наук, доцент

### **Баженов Руслан Иванович**

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема», Биробиджан, Россия  
Заведующий кафедрой «Информационных систем, математики и правовой информатики»  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: r-i-bazhenov@yandex.ru

## **Современные тренды здорового образа жизни студентов**

**Аннотация.** В статье представлен исторический и современный подход к понятиям здоровья и здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни специалисты понимают интеграцию форм и способов ежедневной здоровой жизнедеятельности человека, основа которой — ценностные нормы и правила, укрепляющие возможности организма человека, его дух и волю. Здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию личности, способствует сохранению и укреплению здоровья, способствует высокой продуктивности в учебной и трудовой деятельности, обеспечивает раскрытие морально-нравственных качеств личности необходимых для развития общества.

Выделены современные тренды здорового образа жизни студентов. Определено: здоровый образ жизни настраивает молодежь на то, что они сами творцы своего будущего и то, в каком физическом состоянии они его встретят зависит его образ жизни в молодые годы. Анализ исследования показал, что процент ведущих здоровый образ жизни уменьшается в группах с 17 по 20 лет, а потом постепенно увеличивается с 21 года до 25 лет и старше.

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы: направления по формированию здорового образа жизни молодежи должны реализовываться, по крайней

мере, в двух стратегиях: одна будет направлена на укрепление рационального подхода к своему здоровью, т. е. целевая аудитория этого направления — молодежная группа, ведущая ЗОЖ, а вторая — к широкой пропаганде правильного образа жизни без вредных привычек в сочетании с физической активностью среди не ведущих ЗОЖ и неопределившихся.

**Ключевые слова:** молодежь; студенты; здоровье; здоровый образ жизни; исследование; тренды; мотивация; мотив

За последние годы тренд на крепкое здоровье и здоровый образ жизни стремительно развивается. Невозможно дать характеристику ЗОЖ без оценки самого понятия — здоровья. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Это состояние физического, душевного и социального благополучия. Об этом говорили эксперты всемирной организации здравоохранения ещё в прошлом столетии. В частности, они отмечали, что на 50–55 % здоровье человека зависит от его образа жизни, на 20–25 % — от состояния окружающей среды, на 15–20 % — от генетики и только на 10–15 % — от медицины.

Проблема здоровья на протяжении многих столетий вызывает повышенный интерес. Ещё в трудах древних мыслителей (Гиппократ, Демокрит) научно обоснованы не проблемы болезни, а здоровья. В V в. до н.э. Алкмеоном здоровье рассматривалось, как гармония и равновесие противоположно направленных сил. Платон считал здоровье как соотношение душевного и телесного, согласие противоположностей. Стоики (Марк Аврелий, Сенека) здоровье рассматривали как состояние, при котором душа и тело подчиняются законам целостности природы. Исцеление же в античном мире рассматривается как восстановление утраченной целостности. По мнению греческих и римских философов, для здоровья недостаточно совершенствовать тело и душу, необходимо прочувствовать их оптимальное соотношение. В средние века Авиценна разработал систему сохранения здоровья, которая актуальна и в настоящее время.

В концепциях здоровья философов XVI–XIX веков, к примеру, в работах Ф. Бэкона, Р. Декарта здоровье определяется как одно из главных человеческих благ и основание всех других благ жизни. Этот тезис звучит в работах немецкого философа Гегеля и физиолога Бернара, а также отечественных клиницистов Г.А. Захарьина, С.П. Боткина, А.С. Остроумова.

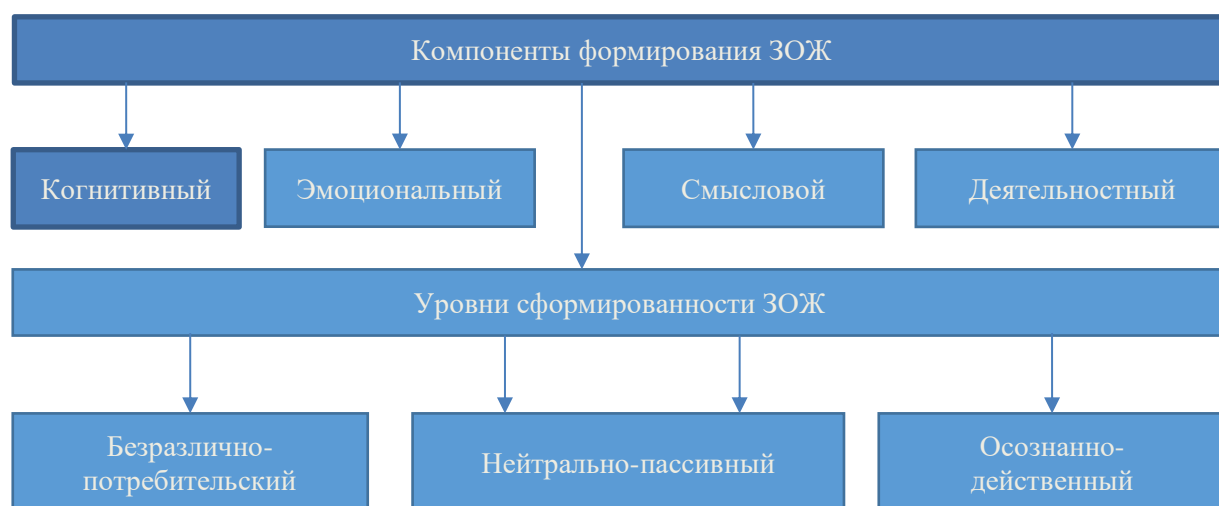
Тема здоровья российского народа всегда волновала учёных. В.М. Бехтерев (1857–1927) уже в начале своей карьеры отмечает, что борьба за свободу личности есть борьба за её здоровое развитие и выделил три важных компонента: психогигиена, психопрофилактика и воспитание. Ещё в 30-е годы прошлого столетия советский психолог Р.А. Лурия отмечал взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами, о субъективной оценке человека своего здоровья. Академик Н.М. Амосов считал, что медицина может извлечь большинство болезней, но она не в силах подарить человеку здоровье [1].

Анализ специальной литературы [2–7] позволил выделить виды здоровья: психологическое здоровье (гармония между потребностями индивида и общества), личностное душевное здоровье (духовно-нравственная составляющая здоровья), физическое здоровье (состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы).

Проблемы формирования ценностно-мотивационного отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи разрабатывались и разрабатываются в рамках различных направлений: медико-биологического, санитарно-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, психолого-педагогического, социально-экологического. Авторы научных исследований делают акцент на смыслообразующих мотивах ЗОЖ [8–12].

Основная идея концепции формирования смыслообразующих конструктов здорового образа жизни Е.А. Юговой<sup>1</sup> — поиск, активизация, актуализация ресурсов университета, обеспечивающих трансформацию знаний по вопросам здорового образа жизни в личные смыслы здоровой жизнедеятельности студенческой молодежи.

В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин [13] выделили 4 компонента направленных на формирование ЗОЖ: (когнитивный, эмоциональный, смысловой, деятельностный) и показатели сформированности у студентов отношения к ЗОЖ (когнитивный — полнота и системность знаний о ценности ЗОЖ; эмоциональный — характер отношения к ЗОЖ; смысловой — личностный смысл ценности ЗОЖ; деятельностный — владение средствами, методами и навыками для сохранения и укрепления собственного здоровья). Авторы также выделили уровни сформированности у студенческой молодежи отношения к ЗОЖ как ценности: безразлично-потребительский (ЗОЖ носит избирательно-ситуативный характер, отсутствует потребность в ЗОЖ), нейтрально-пассивный (осознание ответственности за своё здоровье, знания о ЗОЖ имеют личностный характер, не регулярно используют знания на практике) и осознанно-действенный (осознание социальной значимости и ценности ЗОЖ) (рис. 1).



*Рисунок 1. Компоненты и уровни ЗОЖ*

Стремление к идеалу, совершенству сыграло свою роль. Глянцевые журналы в этом вопросе — в помощь. Фотографии людей с безупречным внешним видом и идеальными пропорциями тела притягивают взгляд и желание им подражать. В молодежной среде здоровый образ жизни вместе с ухоженным внешним видом — символ успеха.

Тренд на wellness (хорошее здоровье) предполагает целый комплекс составляющих: физическая культура, спорт, правильное питание, психофизическое благополучие.

Приверженцев здорового образа жизни отличает желание проводить свой досуг в парке, спортивном, тренажерном залах, в специальных клубах по интересам, на соревнованиях, в бассейне и т. п. Активные занятия физической культурой и спортом помогают снять стресс от большого города. Поэтому чаще всего молодых людей можно увидеть за занятиями экстремальными видами спорта.

<sup>1</sup> Югова Е.А. Теоретико-методологические основания формирования смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов педагогического вуза // Екатеринбург, Автореферат дисс. д.п.н., 13.00.08. — 2016. 36 с.

Здоровый образ жизни настраивает молодежь на то, что они сами творцы своего будущего и то, в каком физическом состоянии они его встретят, зависит его образ жизни в молодые годы.

Здоровый образ жизни — профилактика заболеваний, сохранение физического, нравственного здоровья. Всё это позволяет достигнуть жизненных целей и справляться с трудностями.

Здоровый образ жизни — это активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

На снижение активности в ЗОЖ влияют объём учебной нагрузки, дефицит двигательной активности, организация питания в студенческих столовых, гигиенические требования к организации учебного процесса и предметной среды.

В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, А.Е. Батулин [14] разработали 5-уровневую модель формирования ЗОЖ у студентов: 1 — формирование представлений о здоровье; 2 — формирование потребности к занятиям физической культурой и индивидуальной здоровьесберегающей культуры; 3 — формирование мотивации на здоровую жизнь; 4 — формирование потребности в самовоспитании личностных качеств средствами физической культуры; 5 — определение в своем индивидуальном образе жизни нравственных идеалов, социальных ценностей, жизненного призвания, формирование личных убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

В работах И.М. Добрынина, В.А. Шемятихина [15] представлена модель 3-этапной подготовки формирования у молодежи здорового образа жизни: 1 этап — информационно-познавательный; 2 этап — вовлеченность в активные занятия физической культурой и спортом, поддержка здорового образа жизни; 3 этап — участие в спортивных мероприятиях

Данная проблема находит отражение в работах З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой [16], которые определили детерминанты процесса формирования здорового образа жизни молодежи. К числу детерминант процесса формирования здорового образа жизни они отнесли следующие: пространственно-средовые, мотивационно-рефлексивные, деятельностно-методические, тьютерско-проектные.

Под здоровым образом жизни специалисты понимают интеграцию форм и способов ежедневной здоровой жизнедеятельности человека, основа которой — ценностные нормы и правила, укрепляющие возможности организма человека, его дух и волю. Здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию личности, способствует сохранению и укреплению здоровья, способствует высокой продуктивности в учебной и трудовой деятельности, обеспечивает раскрытие морально-нравственных качеств личности необходимых для развития общества [17].

Нормативно-правовое поле здоровья молодежи России достаточно обширно. Следует выделить основные документы, где регламентированы главные ключевые постулаты в данном аспекте:

- Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. В стратегии дано определение ЗОЖ. Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся

употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов<sup>2</sup>.

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (с изменениями на 13 июля 2022 года). Представлены основные принципы охраны здоровья — соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья, социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья, приоритет профилактики в сфере охраны здоровья и др. представлены права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья.<sup>3</sup>

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации, где представлены стратегия и основные направления его развития до 2024 года<sup>4</sup>.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года; Основное направление — формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, формирование мотивации к ЗОЖ, занятиям физической культуры и спортом и др.<sup>5</sup>

- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года ориентирована на сохранение и укрепление здоровья населения, формирование мотивации к здоровому образу жизни<sup>6</sup>.

- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р) Акцент на формирование системы ценностей с учетом многонациональной основы нашего государства, предусматривающей создание условий для воспитания и развития молодежи, развитие в молодежной среде культуры созидательных межэтнических отношений. Реализация этой задачи предусматривает осуществление следующих мероприятий: расширение сети молодежных, физкультурно-спортивных, военно-патриотических и компьютерных клубов, библиотек, художественных кружков и других организаций, доступных для молодежи<sup>7</sup>.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.11.2022) "Об образовании в Российской Федерации". Статья 41. Охрана здоровья обучающихся<sup>8</sup>.

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». В Указе отмечается необходимость достижения следующих целевых показателей: увеличение граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан,

---

<sup>2</sup> Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактика и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (дата обращения 10 декабря 2022).

<sup>3</sup> Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения 15 декабря 2022).

<sup>4</sup> Национальная доктрина образования в Российской Федерации <https://docs.cntd.ru/document/901771684> (дата обращения 15 декабря 2022).

<sup>5</sup> Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf> (дата обращения 13 декабря 2022).

<sup>6</sup> Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года <https://docs.cntd.ru/document/902064587> (дата обращения 15 декабря 2022).

<sup>7</sup> Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. <https://docs.cntd.ru/document/420237592> (дата обращения 17 декабря 2022).

<sup>8</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.11.2022) "Об образовании в Российской Федерации" [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/) (дата обращения 11 декабря 2022).

систематически занимающихся физической культурой; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой, массовым спортом, в том числе обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва<sup>9</sup>.

• Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития российской Федерации на период до 2030 года» В документе установлены следующие целевые показатели, которые характеризуют достижение национальных целей к 2030 году: обеспечение роста численности населения Российской Федерации; повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов<sup>10</sup>.

С целью выявления и анализа отношения к здоровому образу жизни у современной молодежи нами проведено исследование.

Для проведения исследования составлена анкета (<https://forms.yandex.ru/u/637252076938726cca751536/>).

Вопросы концентрируются вокруг следующих тем:

- информация о респонденте;
- ведение ЗОЖ;
- источники получения информации о ЗОЖ;
- понимание ЗОЖ.

Вопросы из различных тем хаотично разнесены.

В анкету занесено несколько проверочных вопросов об одном и том же понятии для проверки правдивости ответов.

Для проведения опроса оценим квоту для выборки при доверительном интервале.

В теории социологических опросов используются термины: доверительная вероятность, доверительная погрешность. Доверительная вероятность — это показатель точности измерений. Доверительная погрешность — это возможная ошибка результатов исследования.

Например, при генеральной совокупности более 500 тыс. человек выборка будет равняться 384 человека при доверительной вероятности 95 % и погрешности 5 % или при доверительном интервале  $95 \pm 5$  % (<https://blog.anketolog.ru/2015/12/vyborka/>). Соответственно получим репрезентативную выборку с минимальной вероятностью статистической ошибки.

Генеральная совокупность студентов в Дальневосточном федеральном округе составляет более 30 тыс. человек. Получаем минимальную оценку репрезентативной выборки в 379 человек при доверительном интервале  $95 \pm 5$  %.

В опросе приняло участие 2608 студентов разных курсов, возрастов, направлений, университетов, регионов.

Таким образом, получена репрезентативная выборка в 2608 человек при доверительной вероятности 95 % и погрешности 5 % или при доверительном интервале  $95 \pm 5$  %.

---

<sup>9</sup> Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» <https://mvd.consultant.ru/documents/1056500?items=1&page=1> (дата обращения 16 декабря 2022).

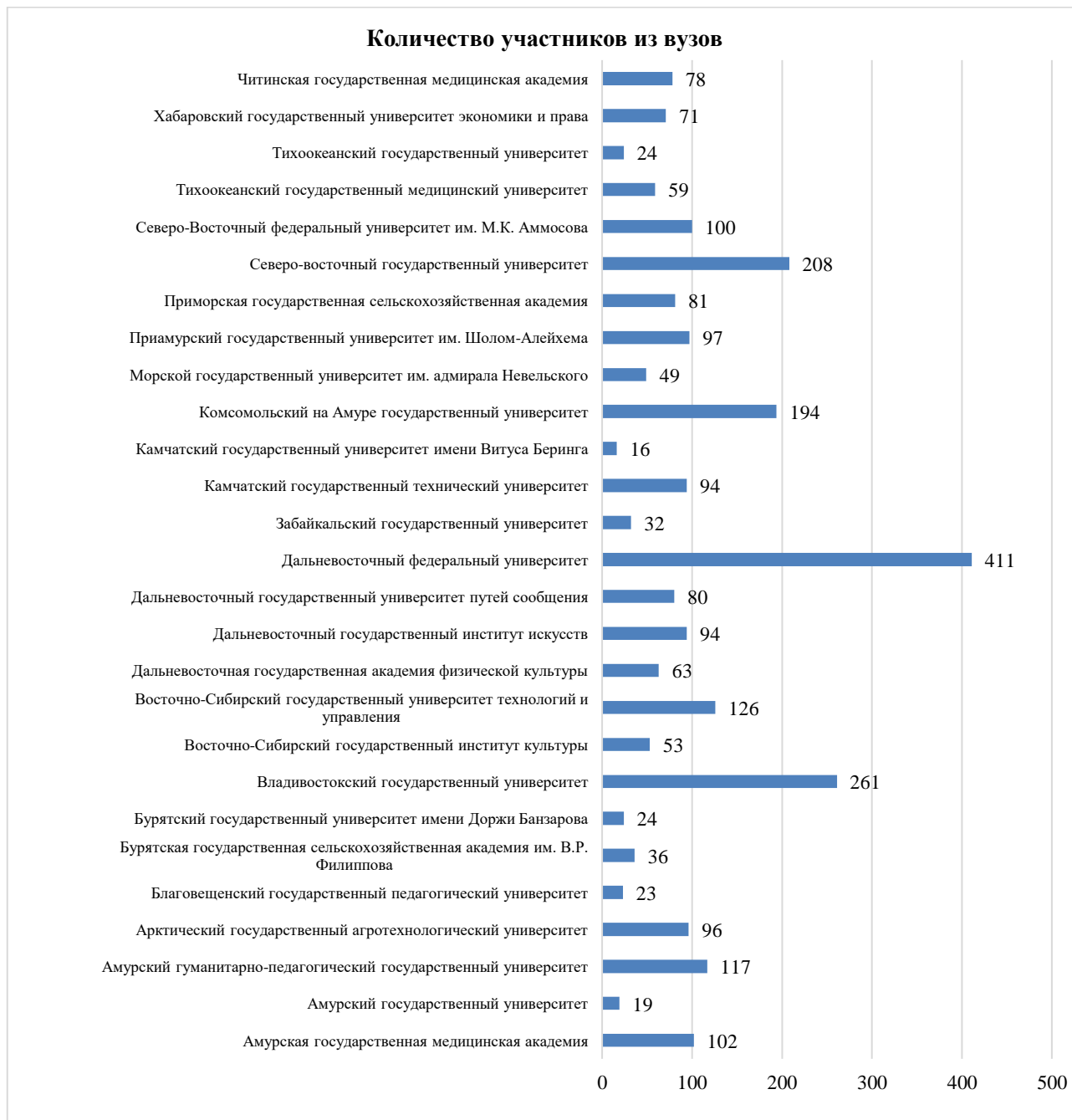
<sup>10</sup> Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007210012> (дата обращения 15 декабря 2022).

Опрос проводился через яндекс-форму. После окончания осуществлена выгрузка в xls-формате.

С помощью MSExcel сделана предобработка данных, кодирование ответов, подготовка новых групп, обработка ответов на вопросы на основе сводных таблиц, построение диаграмм.

Для проведения факторного анализа применялась программа SPSS.

Распределение по количеству принявших представлено на (рис. 2). Наблюдаем, что представлен большой спектр из различных регионов ДФО.



*Рисунок 2. Количество участников от вузов ДФО (составлено авторами)*

Распределение по полу на рисунке 3 — мужской 37,69 %, женский 62,31 %. Имеется превышение респондентов женского пола.



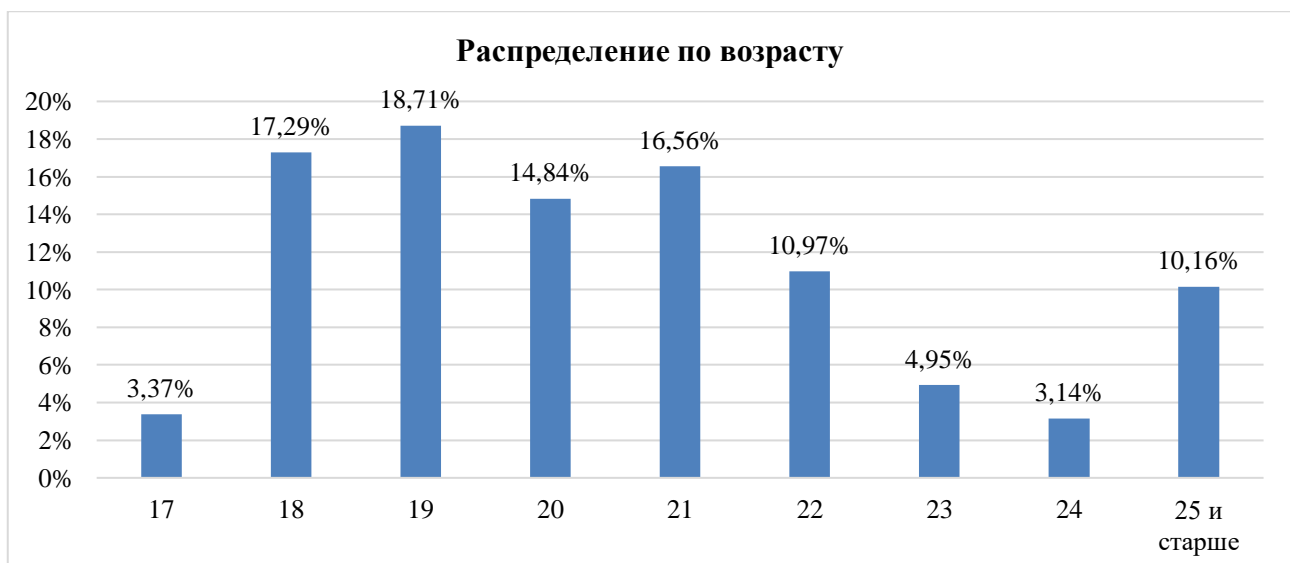
*Рисунок 3. Распределение по полу (составлено авторами)*

Распределение по ступеням высшего образования (аспирантура 4,72 %, бакалавриат 63,88 %, магистратура 9,16 %, специалитет 22,24 %) соответствует соответствующему спектру в университетах.

Для полноты понимания спектра проведено объединение бакалавриата и специалитета, так как они соответствуют одному уровню высшего образования. Распределение по ступеням образования получилось следующим: бакалавриат + специалитет 86,12 %, магистратура 9,16 %, аспирантура 4,72 %.

Возрастной состав выборки представлен следующим образом: 17 лет 3,37 %, 18 лет 17,29 %, 19 лет 18,71 %, 20 лет 14,84 %, 21 лет 16,56 %, 22 лет 10,97 %, 23 лет 4,95 %, 24 лет 3,14 %, 25 лет и старше 10,16 % (рис. 4).

Покажем распределение по возрасту в разрезе гендерного признака. Видим, что процентное отношение «женский пол»: «мужской пол» примерно на уровне 60 %:40 %. У 21-летних студентов отношение 69 %:31 %.



*Рисунок 4. Распределение по возрасту (составлено авторами)*

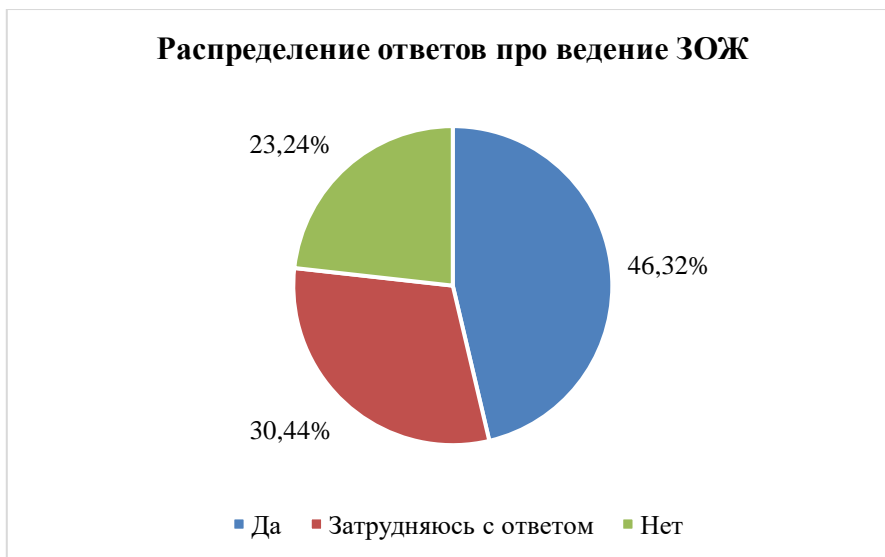
Для полноты представления возрастного состава проведено объединение в группы 17–20 лет 54,22 %, 21–24 лет 35,62 %, 25 и старше 10,16 %. Можно учесть, что часто у



студентов происходит переломный период в обучении после 20 лет, то можно предложить группы 17–20 лет 54,22 %, 21 и старше 45,78 %.

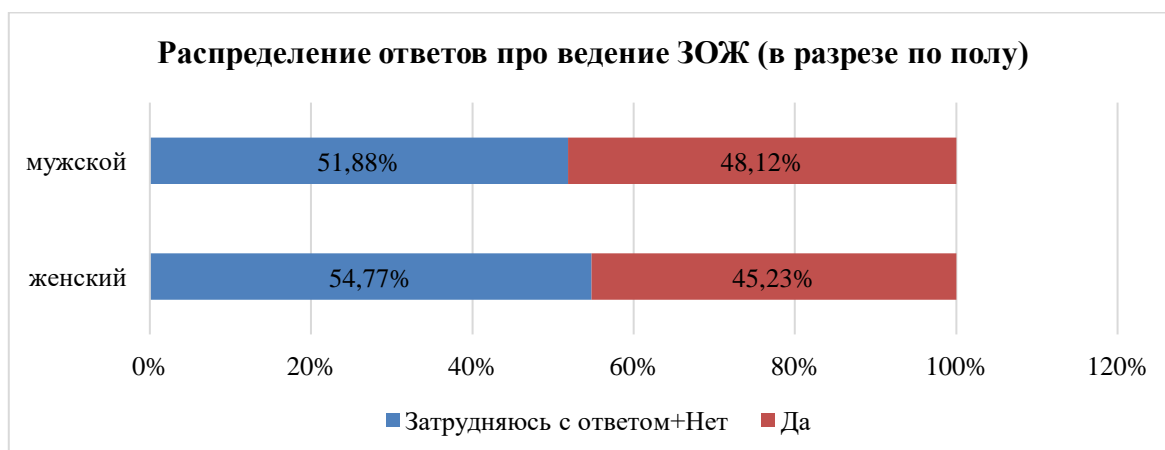
Распределение ответов на ключевой вопрос о ведении респондентами здорового образа жизни получилось следующим образом: Да — 46,32 %; Затрудняюсь с ответом — 30,44 %; Нет — 23,24 % (рис. 5).

Можно утверждать, что если студент не ответил положительно, то он не ведет ЗОЖ. Соответственно ответы можно сгруппировать по следующим основаниям: «Затрудняюсь с ответом + Нет» — 53,68 %, «Да» — 46,32 %. Такое наименование будет использоваться в дальнейшем как «ЗОЖ-нет» и «ЗОЖ-да». Студентов ведущих ЗОЖ, немного меньше половины респондентов (46,32 %).



*Рисунок 5. Распределение ответов про ведение ЗОЖ (составлено авторами)*

На рисунке 6 представлено распределение ответов про ведение ЗОЖ в разрезе по полу. Наблюдается, что 48,12 % мужчин и 45,23 % женщин ведут ЗОЖ.

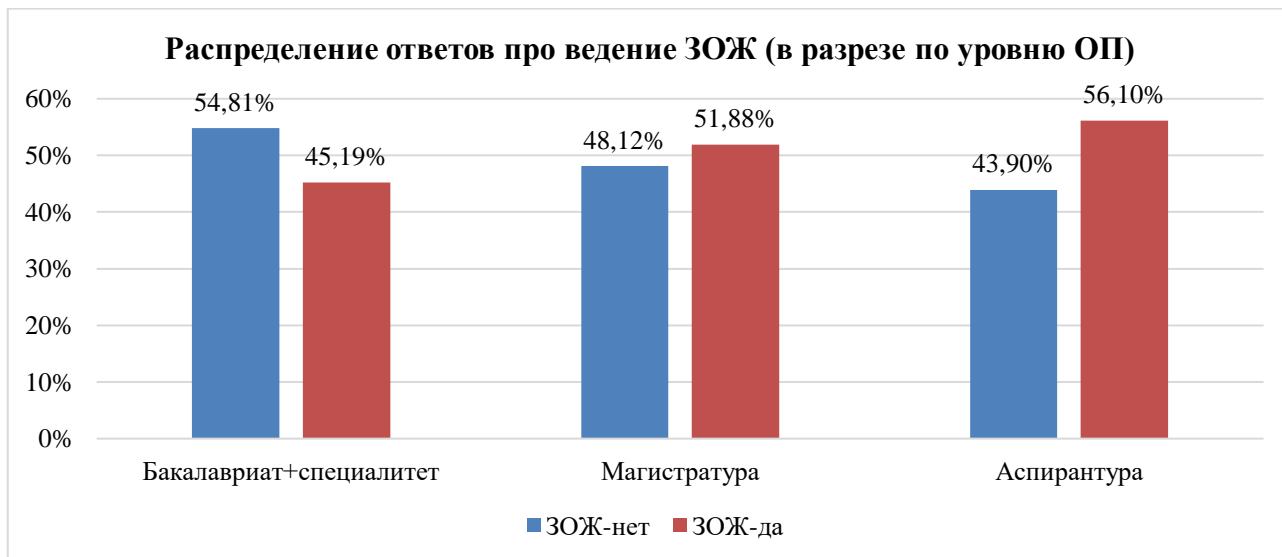


*Рисунок 6. Распределение ответов про ведение ЗОЖ (в разрезе по полу) (составлено авторами)*

Обозначим студентов, ведущих здоровый образ жизни, как группа «ЗОЖ — да», противоположную как «ЗОЖ — нет».

На рисунке 7 представлено распределение ответов про ведение ЗОЖ в разрезе по уровню образовательной программы. По данным видно, что процент ведущих ЗОЖ увеличивается в

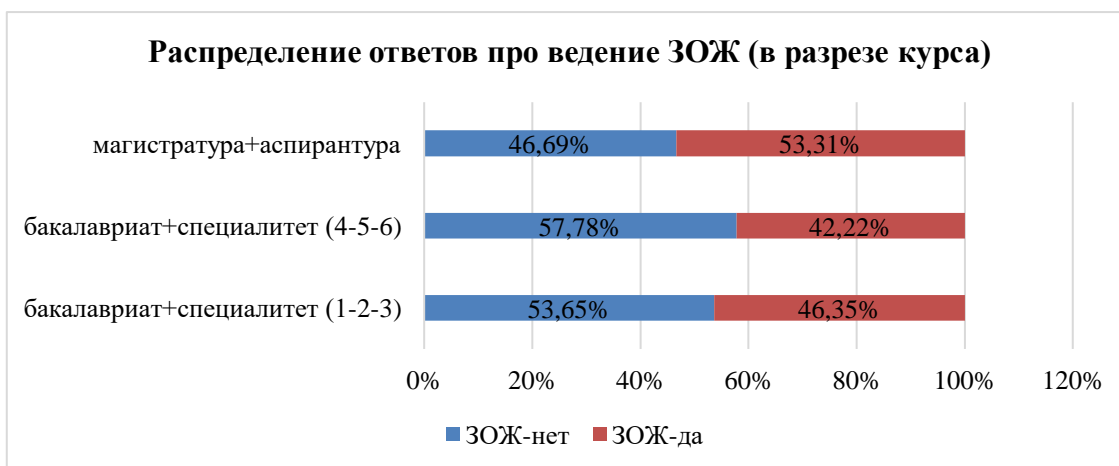
соответствии с уровнем ступени образования: в бакалавриате и специалитете — 45,19 %, в магистратуре — 51,88 %, в аспирантуре — 56,10 %.



**Рисунок 7.** Распределение ответов про ведение ЗОЖ (в разрезе по уровню образовательной программы) (составлено авторами)

Отмечаем, что процент ведущих ЗОЖ уменьшается в группах с 17 до 20 лет (с 51 % до 43 %), а потом постепенно увеличивается с 21 года до 25 лет и старше (с 42 % до 55 %).

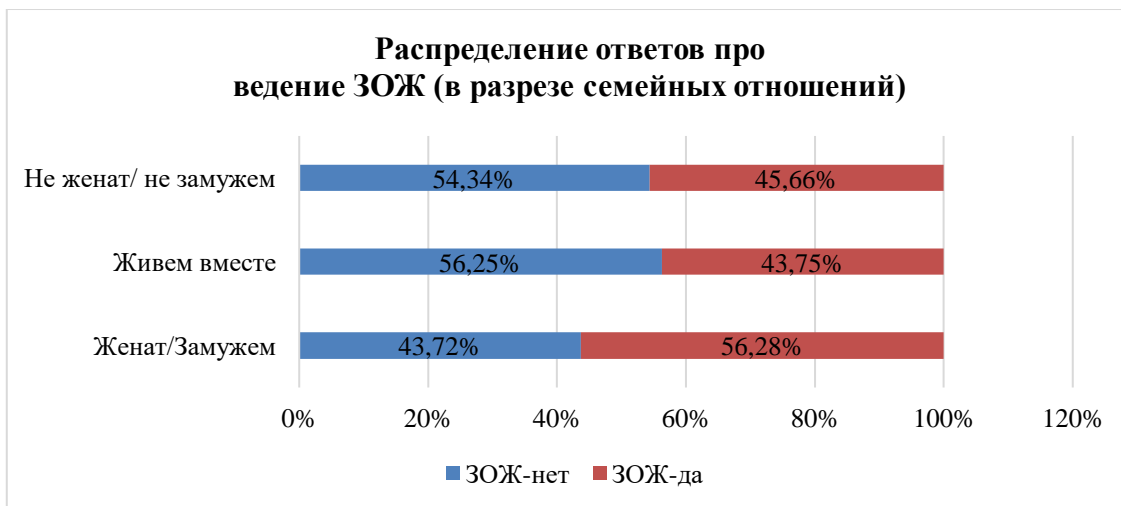
Для более точной картины распределения ответов о ведении ЗОЖ в разрезе курса отобраны группы 1–3 курсов и 4–6 курсов бакалавриата и специалитета, а также объединенная группа магистратуры и аспирантуры. На младших курсах студентов, ведущих ЗОЖ, — 46,35 %, на старших немного меньше (42,22 %), в магистратуре и аспирантуре 53,31 % (рис. 8).



**Рисунок 8.** Распределение ответов про ведение ЗОЖ (в разрезе курса) (составлено авторами)

На гуманитарных направлениях студентов, ведущих ЗОЖ, — 47,22 %. Этот показатель больше, чем на технических (43,24 %).

Рассмотрим распределение ответов про ведение ЗОЖ в разрезе семейных отношений (рис. 9). Наблюдаем, что среди тех, кто живет в зарегистрированном браке, соотношение придерживающихся / не придерживающихся ЗОЖ выглядит как 56,28 % и 43,72 %. Среди тех, кто живет вместе соответственно 43,75 % и 56,25 %, а для холостых — 45,66 % и 54,34 %.



**Рисунок 9.** Распределение ответов про ведение ЗОЖ (в разрезе семейных отношений) (составлено авторами)

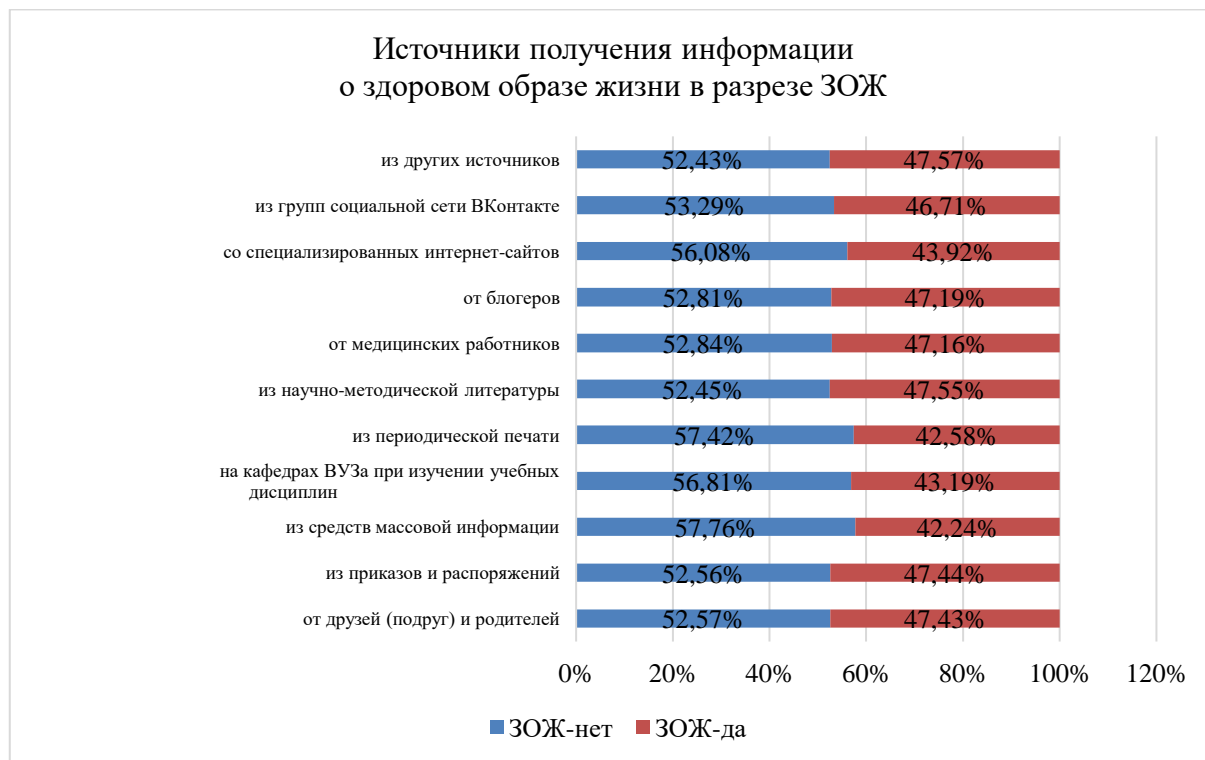
В ходе исследования определено, что 57,09 % студентов занимаются спортом. Среди тех, кто занимается спортом, 62,66 % придерживаются ЗОЖ, а среди не занимающихся спортом ведущих ЗОЖ 24,58 %.

Рассмотрим источники получения информации о здоровом образе жизни (рис. 10). Видим, что приоритетными источниками о ЗОЖ являются друзья и родители (61,8 %), информация на кафедрах при изучении учебных дисциплин (58,9 %), периодическая печать (45,2 %), средства массовой информации (38,8 %). В случае выделения по гендерному признаку отмечаем, что мужчины более предпочитают информацию из приказов руководителей (39,35 %) и от медицинских работников (39,27 %). Девушки получают информацию из средств массовой информации (67,36 %), при изучении учебных дисциплин (66,84 %), из периодической печати (66,67 %).



**Рисунок 10.** Источники получения информации о здоровом образе жизни (составлено авторами)

Источники получения информации о здоровом образе жизни в разрезе ЗОЖ показаны на рисунке 11. Для не ведущих ЗОЖ основными источниками информации являются средства массовой информации (57,76 %), периодическая печать (57,42 %).



**Рисунок 11. Источники получения информации  
о здоровом образе жизни в разрезе ЗОЖ (составлено авторами)**

Анализ исследования показал, что среди молодежи 46,32 % придерживаются здорового образа жизни, 23,24 % не ведут ЗОЖ и 30,44 % не могут определиться, можно ли назвать их образ жизни здоровым или нет.

На младших курсах студентов, ведущих ЗОЖ — 46,35 %, на старших немного меньше (42,22 %), в магистратуре и аспирантуре — 53,31 %.

В ходе исследования определено, что 57,09 % студентов занимаются спортом. Среди тех, кто занимается спортом 62,66 % придерживаются ЗОЖ, а среди не занимающихся спортом ведущих ЗОЖ 24,58 %.

Исследование показало, что процент ведущих ЗОЖ увеличивается с повышением степени образования: в бакалавриате и специалитете — 45,19 %, в магистратуре — 51,88 %, в аспирантуре — 56,10 %.

Можно отметить, что процент ведущих ЗОЖ уменьшается в группах с 17 по 20 лет (с 51 % до 43 %), а потом постепенно увеличивается с 21 года до 25 лет и старше (с 42 % до 55 %).

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы: направления по формированию здорового образа жизни молодежи должны реализовываться, по крайней мере, в двух стратегиях: одна будет направлена на укрепление рационального подхода молодежи к своему здоровью, т. е. целевая аудитория этого направления — молодежная группа, ведущая ЗОЖ, а вторая — к широкой пропаганде правильного образа жизни без вредных привычек в сочетании с физической активностью среди не ведущих ЗОЖ и неопределившихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015. — 120 с.
2. Гаирбеков М.М. Формирование ценностных ориентаций и отношения молодежи к здоровому образу жизни // Вопросы науки и образования. — 2018. — № 1(13). — С. 126–130.
3. Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. — 2020. — № 2(81). — С. 153–157.
4. Журавлева Л.А. и др. Здоровый образ жизни в оценках молодежи // Образование и право. — 2020. — № 9. — С. 322–329.
5. Калинина И.Ф., Шульженко А.В., Иванова Л.В. Анализ состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи // Современное педагогическое образование. — 2020. — № 1. — С. 122–124.
6. Караксин К.И. Теоретические аспекты обоснования стремления молодежи к здоровому образу жизни // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2019. — № 34. — С. 111–114.
7. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. — 2020. — № 3(181). — С. 213–219.
8. Гаврюшкин А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической подготовки у молодежи // E-Scio. — 2019. — № 6(33). — С. 404–407.
9. Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. — 2020. — № 3(55). — С. 71–79.
10. Красилов О.В., Мананников С.В., Балакин Ю.П. Мотивация молодежи к здоровому образу жизни // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. — 2019. — № 1. — С. 201–203.
11. Красилов О.В., Хромов В.А., Мананников С.В. Здоровый образ жизни. Современный подход привлечения населения для занятий физической культурой // Вестник экономической безопасности. — 2020. — № 2. — С. 337–340.
12. Шарипова Д.Д., Камилова Н.Г. Развитие действенной мотивации к здоровому образу жизни у неорганизованной молодежи как эффективный путь становления личности // Современная реальность в социально-психологическом контексте. — 2020. — С. 71–74.
13. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Разработка критериев и показателей отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности // Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 6. — С. 155–155.
14. Вольский В.В., Коваленко В.Н., Батурин А.Е. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. — 2019. — № 2(168). — С. 51–56.

15. Добрынин И.М., Шемятихин В.А. Модель поэтапной подготовки к формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни у молодежи // Здоровье семьи — 21 век. — 2015. — № 2. — С. 25–36.
16. Тюмасева З.И. и др. Детерминанты процесса формирования здорового образа жизни у обучающихся // Самарский научный вестник. — 2019. — Т. 8. — № 1(26). — С. 307–313.
17. Петровский А.М., Кутепов М.М., Емельянова А.М. Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 58–3. — С. 210–213.

**Vorotilkina Irina Mikhaylovna**

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russia  
E-mail: btb-irina@rambler.ru

**Bazhenova Natalya Gennadievna**

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russia

**Bazhenov Ruslan Ivanovich**

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russia  
E-mail: r-i-bazhenov@yandex.ru

## **Modern trends in a healthy lifestyle of students**

**Abstract.** The article presents a historical and modern approach to the concepts of health and a healthy lifestyle. By a healthy lifestyle, experts understand the integration of forms and methods of daily healthy human life, the basis of which is value norms and rules that strengthen the capabilities of the human body, its spirit and will. A healthy lifestyle contributes to the harmonious development of the individual, promotes the preservation and strengthening of health, promotes high productivity in educational and labor activities, ensures the disclosure of the moral qualities of the individual necessary for the development of society.

The modern trends of a healthy lifestyle of students are highlighted. It has been determined: a healthy lifestyle sets young people up to the fact that they themselves are the creators of their future and the physical state in which they will meet him depends on his lifestyle in his younger years. Analysis of the study showed that the percentage of those leading a healthy lifestyle decreases in groups from 17 to 20 years old, and then gradually increases from 21 to 25 years and older.

The results obtained allow us to formulate the following conclusions: directions for the formation of a healthy lifestyle of young people should be implemented in at least two strategies: one will be aimed at strengthening a rational approach to one's health, i.e. the target audience of this direction is a youth group leading a healthy lifestyle, and the second — to the widespread promotion of a healthy lifestyle without bad habits, combined with physical activity among those who do not lead a healthy lifestyle and who are undecided.

**Keywords:** youth; students; health; healthy lifestyle; study; trends; motivation; motive