

УДК 613.9:378

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)03)

АНАЛИЗ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ: СОСТАВЛЕНИЕ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ИССЛЕДУЕМОЙ ГРУППЫ

Лоншакова Карина Романовна

Тьютор регионального центра инклюзивного образования,

Забайкальский государственный университет, Чита, Россия.

E-mail: karina.lonshakova@mail.ru.

ORCID: 0009-0008-9421-6094

Кохан Сергей Тихонович

Кандидат медицинских наук, доцент, директор регионального центра инклюзивного образования, Забайкальский государственный университет, Чита, Россия.

E-mail: ispsmed@mail.ru.

ORCID: 0000-0003-1792-2856

ANALYSIS OF STUDENTS' COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE: DRAWING UP AN AVERAGE PORTRAIT OF THE STUDY GROUP

Lonshakova Karina Romanovna

Tutor of the Regional Center for Inclusive Education, Trans-Baikal State University, Chita, Russia.

E-mail: karina.lonshakova@mail.ru.

ORCID: 0009-0008-9421-6094

Kokhan Sergey Tikhonovich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Director of the Regional Center for Inclusive Education, Trans-Baikal State University, Chita, Russia.

E-mail: ispsmed@mail.ru.

ORCID: 0000-0003-1792-2856

Следует цитировать / Citation:

Лоншакова К.Р., Кохан С.Т. Анализ приверженности здоровому образу жизни у студентов: составление среднестатистического портрета исследуемой группы // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2024. №1 (33). С. 33–41. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)03).

Lonshakova K. R., Kokhan S.T. Analysis of students' commitment to a healthy lifestyle: drawing up an average portrait of the study group. *Health, Physical Culture and Sports*, 2024, 1 (33). P. 33–41 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)03).

Поступило в редакцию / Submitted 10.01.2024

Принято к публикации / Accepted 17.02.2024

Аннотация. В статье осуществляется обзор литературы, анализ предыдущих исследований и сбор эмпирических данных для выявления основных факторов, влияющих на выбор здорового образа жизни студентами. Сбор информации осуществлялся методом анкетирования. Результаты исследования позволили составить среднестатистический портрет студента, характеризующий основные аспекты приверженности студенчества здоровому образу жизни. Рассматриваются такие области, как физическая активность, питание, отказ от вредных привычек, сон и т. д. Анализ полученных данных позволяет выявить основные тенденции и различия в приверженности здоровому образу жизни студентов. Эти результаты могут быть полезными для разработки программ и стратегий по пропаганде здорового образа жизни среди студентов и проведения целевых мероприятий.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

Annotation. The article provides a literature review, analysis of previous studies and collection of empirical data to identify the main factors influencing the choice of a healthy lifestyle by students. The collection of information was carried out by means of a questionnaire. The results of the study made it possible to compile an average portrait of a student characterizing the main aspects of their commitment to a healthy lifestyle. Areas such as physical activity, nutrition, quitting bad habits, sleep, etc. are considered. The analysis of the data obtained allows us to identify the main trends and differences in the commitment to a healthy lifestyle of students. These results can be useful for developing programs and strategies to promote a healthy lifestyle among students and conduct targeted activities.

Keywords: students, health, healthy lifestyle.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью, интеллектуальным возможностям студентов и их образу жизни. Обучение в высшем учебном заведении является важным и сложным этапом в овладении выбранной профессией. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией, быть физически выносливыми, иметь высокую работоспособность (Савчук, Фёдорова, 2020; Толмачёв и др., 2019).

Изучение здоровья современных студентов является актуальной проблемой, требующей всестороннего научного анализа и активного участия в ее обсуждении всех заинтересованных в этом вопросе специалистов. Экономические и социальные факторы оказывают негативное влияние на здоровье молодежи.

Значительная часть молодых людей столкнулась с острыми жизненными проблемами, связанными с бедностью и безработицей. В последнее время материальные ресурсы государства использовались главным образом для лечения и оказания неотложной помощи, а профилактике заболеваний и популяризации

здорового образа жизни не уделялось должного внимания, что привело к ухудшению здоровья студентов (Лопатина, Лопатин, 2017; Макеева, Нагайцева, 2019).

Для изучения проблемы здоровья студентов важно определить смысл, вкладываемый в понятие «здоровье». Здоровье – это ресурс, необходимый студентам для обучения. Здоровье студентов нельзя рассматривать только как наличие или отсутствие тех или иных патологий, являющихся чисто медицинской проблемой, которая решается вне системы образования. Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы общества считается не только показателем социально-экономического и общественного развития страны, но и важным индикатором будущего трудового, экономического, культурного потенциала общества (Попова и др., 2017). Утомляемость, стресс, общее физическое развитие студента – это те факторы, от которых напрямую зависит его познавательная активность и способность к обучению, это тоже составляющие здоровья как ресурса (Есауленко и др., 2017).

Изучение здоровья студентов следует рассматривать как комплексную проблему, так как на него оказывает влияние множество разнообразных факторов, которые вызывают различные виды напряжения (физические, психические, физиологические, духовные, социальные и др.), требующие активизации приспособительных механизмов, снижающих риск различных заболеваний (Мешенина, Юдина, 2020).

Одной из задач, стоящих в настоящее время перед системой образования, является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, причем данная проблема является не только медицинской, но и педагогической (Камышникова, Юдина, 2015).

Ухудшение здоровья студента влечет за собой негативные последствия в виде снижения успеваемости, ограничения профессиональной пригодности. Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, учебная нагрузка, частые вынужденные нарушения режима труда, отдыха и питания, употребление табака и алкоголя и другие факторы оказывают существенное влияние на здоровье молодых людей (Зимица, Мухина, 2016).

Особый интерес представляет охрана здоровья студентов, поступивших в вуз сразу после школы, умственная и физическая нагрузка которых увеличивается в процессе обучения в два раза. Усвоение принципов здорового образа жизни важно не только для самосохранения учащихся, но и для дальнейшей профессиональной деятельности (Говязина, Уточкин, 2017; Радченко и др., 2014).

Здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) – важная предпосылка будущей самореализации молодежи, ее активного долголетия, способности к созданию семьи и рождению детей, сложному учебному процессу и профессиональной деятельности, общественно-политической и творческой активности (Макеева, Нагайцева, 2019).

Однако российские студенты не относятся к собственному здоровью как к капиталу, который нужно сохранять и приумножать, чтобы он в перспективе принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей, но при этом, как показывают соци-

ологические исследования, не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала (Прокопенко, 2015).

В Забайкальском государственном университете существенное внимание уделяется популяризации ЗОЖ, формированию здоровьесберегающей среды, а также реализации мер по укреплению здоровья студенческой молодежи. Вместе с тем для эффективной реализации указанных мер необходима внутренняя готовность молодежи к ведению здорового образа жизни (Кохан, Власова, 2022; Кохан, 2023).

Таким образом, актуальность темы исследования определяется необходимостью выделения и анализа факторов, влияющих на формирование ЗОЖ студенческой молодежи, а также совершенствования деятельности вуза по формированию ЗОЖ студентов.

Цель исследования – составить среднестатистический портрет студента образовательной организации по приверженности здоровому образу жизни.

Предмет исследования – характеристика образа жизни студентов в вузе.

Задачи исследования:

1. Изучение литературы и анализ существующих исследований, касающихся ЗОЖ среди студенческой молодежи.

2. Анализ данных, полученных в результате анкетирования, и составление статистического портрета студента образовательной организации по приверженности ЗОЖ.

Материалы и методы исследования

Исследование было проведено в декабре 2023 года в Забайкальском государственном университете среди студенческой молодежи, окончившей 1-й курс обучения. Использовался метод случайной выборки. В эксперименте участвовало 330 человек, поступивших в вуз сразу после окончания средней образовательной школы и проживающих с родителями или близкими родственниками. В анкетировании приняли участие студенты первого курса, обучающихся на таких направлениях обучения, как гуманитарное, техническое, естественно-научное. Отбор участников формировался на основе добровольного согласия и анонимности, проводился в дистанционном формате с использованием гугл-формы.

Результаты исследования

Студентам был задан вопрос «Какие факторы наиболее сильно влияют на здоровье?». Анализ ответов показал, что более половины опрошенных (83%) считают, что на здоровье влияет образ жизни человека, 67% уверены,

что внешние факторы, такие как условия быта, обучения, экология и т. д.

Поскольку для респондентов главный фактор, влияющий на здоровье, это образ жизни, то важно было выявить внешние факторы здорового/нездорового образа жизни среди опрошенных (рис. 1, 2).



Рис. 1. Определение внешних факторов ведения ЗОЖ респондентами при ответе на вопрос «Какие факторы наиболее сильно влияют на здоровье?»

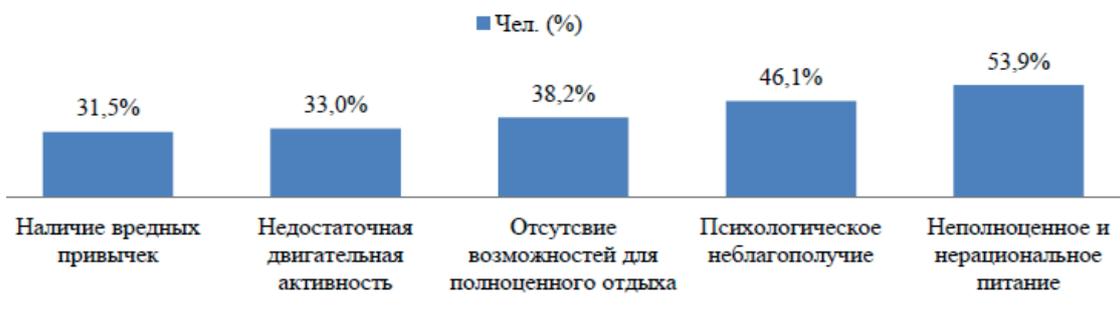


Рис. 2. Соотношение обстоятельств, свидетельствующих о нездоровом образе жизни при ответе на вопрос «Какие факторы наиболее сильно влияют на здоровье?»

Следующим в анкете стал вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?». Согласились с этим утверждением 38,2% респондентов, 57,9% ответили: «Скорее да, чем нет». 47,3% опрошенных студентов считают, что им необходимо изменить свой образ жизни в лучшую, 45,2% ответили: «Скорее да, чем нет».

В следующем вопросе предлагалось выделить обстоятельства, мешающие вести здоровый образ жизни (рис. 3). Из полученных результатов видно, что большая часть опрошенных (66,7%) не придерживаются ЗОЖ из-за отсутствия времени в связи с высокой

загруженностью учебной/рабочей, треть респондентов отмечают дефицит времени (52,4%).

Далее студентам был задан вопрос о том, что может повлиять на решение изменить их образ жизни в лучшую сторону (рис. 4). Примерно равное количество респондентов указали ухудшение здоровья (46,7%) и недовольство своим образом жизни (47,3%).

Также студентам нужно было ответить на вопрос об условиях, необходимых для ведения здорового образа жизни (рис. 5).

Был задан вопрос о соблюдении режима дня. Незначительная часть респондентов (12,4%) соблюдает режим дня; 63,9% ответили, что совсем

не соблюдают режим дня; не в полной мере соблюдают режим дня 23,6% опрошенных.



Рис. 3. Обстоятельства, мешающие, по мнению респондентов, вести ЗОЖ



Рис. 4. Соотношение причин, способствующих решению изменить образ жизни в лучшую сторону



Рис. 5. Соотношение условий, необходимых для ведения здорового образа жизни

Следующий вопрос анкеты касается информированности студентов об образе жизни. Вопрос звучал так: «Из каких источников Вы чаще всего получаете информацию о здоровье и образе жизни?». Более половины студентов

(72,2%) отметили, что получают информацию из интернета, а 62,7% опрошенных – из средств массовой информации.

Далее студентам был задан вопрос о достаточном количестве времени, потраченного

на сон. Ответ «Всегда по-разному» дали 57% респондентов.

Однако важно отметить, что при этом периодически страдают бессонницей 53,9%; толь-

ко 16% страдают бессонницей постоянно. Скорее всего, это связано с графиком работы.

Далее были проанализированы обстоятельства, которые вызывают нарушения сна (рис. 6).



Рис. 6. Соотношение обстоятельств, связанных с нарушением сна

Результаты опроса показали, что 43,3% респондентов часто чувствуют себя разбитыми, не выспавшимися по утрам; 35,8% респондентов ответили, что редко, а 14,8% – постоянно. Среди причин нарушения сна на первом месте студенты указали, что поздно отходят ко сну (66,8%), на втором месте – стрессы, связанные с учебной/работой (53%), третье место занима-

ет ответ «Стрессы, связанные с личными проблемами» (49,3%).

Финальный вопрос звучал так: «Что Вы конкретно на сегодняшний момент делаете для оздоровления?» (рис. 7). Анализ результата опроса показал, что более половины опрошенных рационализируют время сна (54,8%), а 53,6% стараются сделать более полноценным и сбалансированным питание.



Рис. 7. Соотношение ответов о профилактических мерах поддержания здоровья

Обсуждение

Таким образом, полученные результаты позволили составить социальный портрет студента. Как правило, это девушка (75,8%)

в возрасте $19,7 \pm 1,9$, которая проживает вместе с родственниками/знакомыми в их квартире (41,2%). Считает, что не может вести здоровый образ жизни преимущественно из-за

учебы/работы (66,7%). Испытывает недостаточную удовлетворенность уровнем физической активности (67,6%), при этом занимается спортом нерегулярно (54,2%). Среди факторов, необходимых для ведения здорового образа жизни, указывает отсутствие свободного времени (69,4%) и финансовые трудности (65,8%). Режим дня соблюдает не в полной мере (66,8%) либо не соблюдает совсем (23,6%). Ненормированный режим отхода ко сну (57%) в итоге приводит к частому недосыпанию (43,3%). Соблюдает правильный режим питания не в полной мере (55,5%), преимущественной из-за высокой нагрузки в связи с учебной/работой.

Из перечисленного следует, что постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, учебная нагрузка, нарушения режима интеллектуальной деятельности, отдыха, питания, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать работу с учебной и многие другие факторы оказывают существенное влияние на здоровье молодых людей.

Выводы

1. Анализ образа жизни студентов показал, что более половины опрошенных студентов (53,8%), считали свой образ жизни не вполне соответствующим принципам ЗОЖ. При этом 67,6% не в полной мере занимаются спортом/физической активностью, режим дня соблюдают не в полной мере 63,9% студентов, не соблюдают совсем – 23,6%.

2. Необходимо прогнозировать изменение образа жизни студентов, выявлять ключевые предикторы и основные факторы их образа жизни.

3. Требуется адаптация существующих программ вуза по формированию здорового образа жизни студентов. Основными направлениями работы должны стать повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, коррекция учебной нагрузки, финансовая поддержка студентов.

Рекомендации

1. Создание информационно-коммуникационных программ по пропаганде здорового образа жизни и формирование культуры здоровья, включение тем профилактической медицины и формирования здорового образа жизни в программы подготовки студентов, а также привлечение обучающихся к выполнению тематических научно-исследовательских работ.

2. Подготовка специалистов для участия в реализации оздоровительных мероприятий, программ, направленных на формирование здорового образа жизни и культуры здоровья, а также проведение периодических исследований различных характеристик образа жизни, мотивационных установок студентов для оценки динамики и эффективности проводимых мероприятий.

3. Рассмотреть возможность создания центров студенческого здоровья, в задачи которых будет входить комплексный мониторинг здоровья студентов и коррекция факторов риска, консультативная поддержка, формирование у студентов комплекса междисциплинарных знаний по основам здорового образа жизни, организация и проведение научно-исследовательской работы с последующим внедрением результатов в учебный и воспитательный процесс вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Говязина Т.Н., Уточкин Ю.А. Оценка основных поведенческих рисков в отношении здоровья студентов медицинского университета // Анализ риска здоровью. 2017. №.1. С. 84–90.

Есауленко И.Э. и др. Научные основы формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся : монография / под ред. В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. М., 2020. С. 43–59.

Зими́на И.С., Мухина С. А. Сущность, содержание и структура здоровьесберегающей образовательной среды вуза // Вестник Марийского государственного университета. 2016. Т. 2. № 4 (24). С. 16–21.

Камышникова Л.А., Макарян Б.С. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе – студенты медицинского института // Научные результаты биомедицинских исследований. 2015. №1 (5) – С. 64–71.

Кохан С.Т. Игровая практика НСИ как способ коррекции физической активности инклюзивной молодежи Забайкальского края // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. Т. 31, № 3. С. 16–23.

Кохан С.Т., Власова С.В. Влияние настольных спортивных игр на формирование мотивации к физической активности студенческой молодежи // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2022. Т. 17, № 4. С. 140–149.

Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 1. С. 135–140.

Макеева Е.В., Нагайцева И.Ф. Формирование здорового образа жизни у студентов // Наука–2020. 2019. № 2 (27).

Мешенина Н.В., Юдина М.А. Влияние современных технологий на здоровье студентов // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 2 (33). С. 97–100.

Мофа С.С., Такуади А.И. К вопросу о здоровом образе жизни студентов медицинского вуза // Современная медицина: актуальные вопросы. 2015. №. 10-11 (43). С. 93–98.

Перминова М.С., Переселкова З.Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Известия Саратовского университета. Серия: Социология. Политология. 2018. №18 (1). С. 30–36.

Попова Н.М. и др. Образ жизни и состояние здоровья студентов Ижевской государственной медицинской академии / Н.М. Попова, А.В. Меняшева, В.В. Царев // Современные инновации. 2017. №. 1 (15). С. 82–83.

Прокопенко Л.А. К вопросу об объективной самооценке здоровья и здорового образа жизни студентов вуза // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12–1. С. 174–175.

Радченко О.Р. и др. О подготовке медицинских кадров по программам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования основ здорового образа жизни. / О.Р. Радченко, А.Р. Уразманов, Н.М. Мусин // Фундаментальные исследования. 2014. № 10–9. С. 1786–1789.

Савчук А. Н., Фёдорова Ю.В. Культура здоровья жизнедеятельности студента // The Newman in Foreign policy. 2020. №52 (96). С. 74–76.

Толмачёв Д. А. и др. Влияние учебного процесса на состояние здоровья студентов I-III курсов медицинского вуза / Д. А. Толмачёв, Р.Р. Мухаметзянов, А.И. Минниязова // Modern Science. 2019. № 11–4. С. 178–180.

REFERENCES

Govyazina T.N., Utochkin Yu.A. Assessment of the main behavioral risks in relation to the health of students of the medical University // Health risk analysis. 2017. №. 1. P. 84–90 (in Russian).

Kamyshnikova L.A., Makaryan B.S. Observance of the principles of a healthy lifestyle, in focus-students of the medical Institute // Scientific results of biomedical research. 2015. 1 (3 (5)). P. 64–71 (in Russian).

Kohan S.T. NSI game practice as a way to correct physical activity of inclusive youth of the Trans-Baikal Territory // Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 2023. Vol. 31. No. 3. P. 16–23 (in Russian).

Kohan S.T., Vlasova S.V. The influence of board sports games on the formation of motivation for physical activity of students // Scientific notes of the Trans-Baikal State University. 2022. Vol. 17, No. 4. P. 140–149 (in Russian).

Lopatina R.F., Lopatin N.A. The health of university students as an urgent social problem // Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts. 2017. No. 1. P. 135–140. (in Russian).

Makeeva E.V., Nagaitseva I.F. Formation of a healthy lifestyle among students // Science–2020. 2019. № 2 (27) (in Russian).

Meshenina N.V., Yudina M.A. The influence of modern technologies on the health of students // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. 2020. № 2 (33). P. 97–100. (in Russian).

Mofa S.S., Takuadina A.I. On the issue of a healthy lifestyle for medical university students // Modern medicine: current issues. 2015. №. 10-11 (43). P. 93–98 (in Russian).

Perminova M.S.? Perestrokova Z.Yu. On the formation of a healthy lifestyle for students (on the example of Orenburg State University) // Proceedings of the Saratov University. A new series. The Sociology series. Political science. 2018. 18 (1). P. 30–36 (in Russian).

Popova, N.M. et al. Lifestyle and health status of students of Izhevsk State Medical Academy / N.M. Popova, A. V. Menyashaeva, V. V. Tsarev // Modern innovations. 2017. №. 1 (15). P. 82–83 (in Russian).

Prokopenko L.A. On the issue of objective self-assessment of the health and healthy lifestyle of university students // International Journal of Applied and Fundamental Research. 2015. No. 12-1. P. 174–175 (in Russian).

Radchenko, O.R. et al. On the training of medical personnel for the prevention of noncommunicable diseases and the formation of the foundations of a healthy lifestyle. / O.R. Radchenko, A.R. Urazmanov, N.M. Musin // Fundamental research. 2014. No. 10–9. P. 1786–1789 (in Russian).

Savchuk A.N., Fedorova Yu.V. Culture of student's vital activity health // The Newman in Foreign policy. 2020. №52 (96). P. 74–76 (in Russian).

Tolmachev D.A. et al. The influence of the educational process on the health of students of the I-III courses of a medical university. / D.A. Tolmachev, R.R. Mukhametzyanov, A.I. Minniyarova // Modern Science. 2019. No. 11-4. P. 178–180 (in Russian).

Yesaulenko I.E. et al. Scientific foundations of the formation of a health-saving environment for students. / I.E. Yesaulenko, V.I. Popov, T.N. Petrova // Current problems of education and health of students. Monograph / Edited by V.I. Starodubov, V.A. Tutelyan. Moscow, 2020. P. 43–59 (in Russian).

Zimina I.S., Mukhina S.A. The essence, content and structure of the health-saving educational environment of the university // Bulletin of the Mari State University. 2016. T. 2, №. 4 (24). P. 16–21 (in Russian).