

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

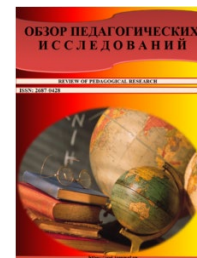
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 1 / 2025, Vol. 7, Iss. 1 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.011.1



## Приоритет здорового образа жизни в студенческой среде

<sup>1</sup> Барабанова В.Б., <sup>2</sup> Арутюнян Т.Г., <sup>2</sup> Жуйко Д.А., <sup>3</sup> Чернышева Е.И.,

<sup>1</sup> Ростовский филиал Российского государственного университета правосудия,

<sup>2</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,

<sup>3</sup> Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

**Аннотация:** в данной статье представлен анализ мнений различных специалистов относительно внедрения здорового образа жизни среди студентов, а также описано исследование, проведенное среди студентов в городе Ростове-на-Дону и Красноярске. Уделяется внимание глубокому осознанию значимости здорового образа жизни в молодежной среде.

**Результаты.** Показано, что не смотря на все сложности обучения, интерес к здоровому образу жизни в молодежной среде медленно, но стабильно возрастает. Наблюдения на сегодняшний день показывают увеличение большинства людей двигательной активностью, физическими упражнениями, спортом и здоровым питанием. Ведение спортивного стиля жизни, посещая спортивные залы, занятия физическими упражнениями и рациональное питание становятся популярными. В своих учебных заведениях мы наблюдаем, как группы студентов нацелены на поддержание своей физической формы, которая по их мнению играет доминирующую роль в достижении успешного обучения.

**Заключение.** На современном этапе развития российского общества молодежь проявляет глубокое осознание значимости здорового образа жизни, включая рациональное питание и нейтрализации стрессовых ситуаций. Студенческая молодежь является более уязвимой перед негативными влияниями, по сравнению с другими слоями населения. Несмотря на осознание важности регулярных занятий физическими упражнениями и рациональным питанием, молодежь сталкивается с проблемами сна и стресса из-за высокой учебной перегрузки, а это негативно сказывается на их здоровье. По большому счету, молодежь стремится к здоровому образу жизни, но не всегда способна следовать этому из-за сложных обстоятельств. Заметен рост интереса у современной молодежи к двигательной активности, физическим упражнениям и спорту, рациональному питанию и технике релаксации для поддержания здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, здоровье, молодежь, вредные привычки, стресс, поддержание физической формы

**Для цитирования:** Барабанова В.Б., Арутюнян Т.Г., Жуйко Д.А., Чернышева Е.И. Приоритет здорового образа жизни в студенческой среде // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 1. С. 134 – 138.

Поступила в редакцию: 12 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 13 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 14 февраля 2025 г.

## The priority of a healthy lifestyle among students

<sup>1</sup> Barabanova V.B., <sup>2</sup> Arutyunyan T.G., <sup>2</sup> Zhuyko D.A., <sup>3</sup> Chernysheva E.I.,  
<sup>1</sup> Rostov Branch of the Russian State University of Justice,  
<sup>2</sup> Reshetnev Siberian State University of Science and Technology,  
<sup>3</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

**Abstract:** this article presents an analysis of the opinions of various experts regarding the introduction of a healthy lifestyle among students, and also describes a study conducted among students in the city of Rostov-on-Don. Attention is paid to a deep awareness of the importance of a healthy lifestyle among young people.

**Results.** It has been shown that despite all the difficulties of learning, interest in a healthy lifestyle among young people is slowly but steadily increasing. Observations to date show an increase in the majority of people's physical activity, physical exercise, sports and healthy eating. Maintaining a sporty lifestyle, visiting gyms, physical exercise and rational nutrition are becoming popular. In our educational institutions, we observe how groups of students are focused on maintaining their physical fitness, which, in their opinion, plays a dominant role in achieving successful learning.

**Conclusion.** At the present stage of development of Russian society, young people demonstrate a deep awareness of the importance of a healthy lifestyle, including rational nutrition and neutralization of stressful situations. Student youth are more vulnerable to negative influences, compared to other segments of the population. Despite awareness of the importance of regular physical exercise and rational nutrition, young people face problems with sleep and stress due to high study overload, and this has a negative impact on their health. By and large, young people strive for a healthy lifestyle, but are not always able to follow it due to difficult circumstances. There is a noticeable increase in interest among modern youth in physical activity, physical exercise and sports, rational nutrition and relaxation techniques to maintain health.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, health, youth, bad habits, stress, maintaining physical shape

**For citation:** Barabanova V.B., Arutyunyan T.G., Zhuyko D.A., Chernysheva E.I. *The priority of a healthy lifestyle among students. Review of Pedagogical Research.* 2025. 7 (1). P. 134 – 138.

The article was submitted: October 12, 2024;  
Approved after reviewing: December 13, 2024;  
Accepted for publication: February 14, 2025.

### Введение

Привычка к здоровому образу жизни считается основой для восстановления, поддержания и укрепления здоровья населения. Поэтому формирование такой привычки среди граждан признано приоритетной задачей на уровне государства в Российской Федерации. Воспитание студентов в приверженности здоровому образу жизни становится крайне важной задачей в свете увеличения и изменения нагрузок, которым подвергается организм человека в процессе его физического, умственного и социального развития. Это происходит на фоне усложнения социальных условий жизни, что повышает риски различных негативных воздействий – техногенных, экологических, психологических, политических и военных, способных отрицательно сказаться на здоровье студенческой молодежи [1, 4, 6, 7, 8, 10].

Цель исследования. Воспитать у студентов приверженность к здоровому образу жизни.

Задача исследования: основная задача активизация ресурсов университета, обеспечивающих трансформацию знаний по вопросам здорового

образа жизни в личностные смыслы здоровой жизнедеятельности студенческой молодежи.

### Материалы и методы исследований

Исследование сосредоточено на процессе формирования у молодежи заинтересованности в здоровом образе жизни и предполагает, что это может быть обусловлено воздействием окружающей среды. Необходимо учитывать, что различные социальные группы могут иметь различные точки зрения на данную проблему.

Организация исследования. Для изучения отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни был проведен опрос студентов Донского государственного технического университета и Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, обучающихся по различным специальностям. В исследовании приняли участие 315 студентов (190 юношей и 125 девушек) в возрасте 19–20 лет. Все участники дали согласие на участие в исследовании. В опросе содержались вопросы о мнении студентов по поводу здорового образа жизни, включая режим сна, питание, занятия спортом, а также знания о здоровом образе жизни.

Для более глубокого понимания процесса формирования здорового образа жизни среди молодежи важно исследовать различные точки зрения на эту проблематику. Молодежь рассматривает здоровый образ жизни как отказ от опасных привычек с одной стороны (употребление алкоголя, табака, наркотиков) и занятий двигательной активностью и спортом с другой стороны [2, 3]. Многие не осознают, что к здоровому образу жизни также относится уход от стресса, поскольку отрицательное воздействие на нервную систему может негативно сказаться на здоровье [9].

Леонид Валентинович Усачёв отмечает тенденцию к размыванию духовных ценностей и ориентиров, возрастающее недоверие к государственным институтам, высокий уровень преступности среди молодежи. Распространение алкоголизма и наркомании среди молодёжи нарастает, при этом примерно 70% потребителей наркотиков – это люди в возрасте до 30 лет. В школьной среде, особенно в крупных городах и студенческой общине, за последние годы количество наркозависимых выросло в 6-8 раз. Наличие множества опасных привычек в повседневной жизни негативно сказывается на качестве жизни и здоровье. Наркомания является одним из основных препятствий на пути к формированию здорового образа жизни, оказывая разностороннее влияние на организм. Каждый четвертый студент переводится в менее продвинутую медицинскую группу для занятий физической подготовкой. Год от года увеличивается количество учащихся и студентов, попадающих в специальную медицинскую группу из-за проблем со здоровьем. Исследование показало, что состояние здоровья студентов распределено следующим образом: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [5, 7].

#### Результаты и обсуждения

Сегодня психофизическое благополучие играет ключевую роль в успехе в образовании и карьере, в укреплении семейных и коллективных отношений, а также в поддержании постоянного расположения духа и энергичности индивида. По мнению одного из исследователей, проблема обеспечения здоровья учащихся становится особенно острой в связи с ухудшением экономической ситуации в мире и нехваткой квалифицированных медицинских работников. Студенты, как и все общество, сталкиваются с негативными аспектами текущей экономической реальности. Многие из них вынуждены покинуть свой привычный мир, переезжать в общежития или арендовать жилье, что кардинально меняет их стили жизни и вызывает необходимость в адаптации к новым условиям. В итоге, молодые люди, оказавшись в непривычной

среде, сталкиваются с усиленным стрессом, что делает их психику более уязвимой и способствует развитию опасных привычек. Помимо этого, высокая учебная нагрузка приводит к недостатку сна и повышенному стрессу, что отрицательно сказывается на здоровье молодежи и уменьшает их желание следить за своим благополучием [2, 3].

В завершении 20-го века ученый Юрий Лисицын представил теорию, согласно которой более половины состояния здоровья человека зависит от того, как он живет и в каких условиях. Эта концепция была поддержана специалистами из ООН, занимающимися вопросами здравоохранения. По мнению Лисицына, примерно 50% здоровья человека определяется его образом жизни и окружающей средой, 15-20% зависит от генетики и качества окружающей среды, а 10-15% – от медицинского обслуживания. Однако, в молодежной среде наблюдается не совсем достаточный интерес к ведению здорового образа жизни. Данный подход включает заботу о своем здоровье, отказ от опасных привычек, установление режима дня, включая время для отдыха, физических упражнений и работы. Интенсивные учебные нагрузки приводят к тому, что большинство студентов не высыпаются перед учебными занятиями. Не смотря на все сложности обучения, отмечаем то, что интерес к здоровому образу жизни в молодежной среде медленно, но стабильно возрастает. Наблюдения на сегодняшний день показывают увеличение большинства людей двигательной активностью, физическими упражнениями, спортом и здоровым питанием. Ведение спортивного стиля жизни, посещение спортивных залов, занятия физическими упражнениями и рациональное питание становятся популярными. В своих учебных заведениях мы наблюдаем, как группы студентов нацелены на поддержание своей физической формы, которая по их мнению играет доминирующую роль в достижении успешного обучения. Не смотря на это, опасные привычки остаются серьезной проблемой. Кроме занятий физическими упражнениями, двигательной активностью и спортом, молодежь все еще прибегает к курению, употреблению алкоголя [5].

Исследование в молодежной среде города Ростова-на-Дону и Красноярска, выявило определенные факты. Из трехста пятнадцати участников опроса лишь сто восемь ведут активный и здоровый образ жизни, в то время как остальные двести семь не придерживаются его. Однако, сто тридцать четыре из них признают важность здорового образа жизни. В этом видится положительная сторона опроса, так как большинство участников осознают его значимость. При опросе участников по

вопросу «Что для Вас означает быть здоровым?», наиболее распространенным ответом стал «Отличная физическая форма». Другие важные аспекты, включающиеся в здоровый образ жизни, включают: – Рациональное питание – Личная гигиена – Великолепное самочувствие – Энергичность и неутомимость – Отказ от табака и алкоголя – Самосовершенствование – Здоровый сон – Умение управлять стрессом. Исследование убеждает нас в том, что молодежь осознает важность сбережения нервной системы в рамках здорового образа жизни. Студенты третьих и четвертых курсов осознают необходимость здорового сна. Молодые люди в основном концентрируются на занятиях физическими упражнениями и отказе от опасных привычек.

Отметим то, что опрошенные представители молодого поколения, уверенны в необходимости выполнения на регулярной основе физических упражнений. Это, по их мнению, является основой поддержания здоровья, но, не смотря на это, имеются сложности по преодолению привычки к курению.

## Выводы

На современном этапе развития российского общества молодежь проявляет глубокое осознание значимости здорового образа жизни, включая рациональное питание и нейтрализации стрессовых ситуаций. Студенческая молодежь является более уязвимой перед негативными влияниями, по сравнению с другими слоями населения. Несмотря на осознание важности регулярных занятий физическими упражнениями и рациональным питанием, молодежь сталкивается с проблемами сна и стресса из-за высокой учебной перегрузки, а это негативно сказывается на их здоровье. По большому счету, молодежь стремится к здоровому образу жизни, но не всегда способна следовать этому из-за сложных обстоятельств. Заметен рост интереса у современной молодежи к двигательной активности, физическим упражнениям и спорту, рациональному питанию и технике релаксации для поддержания здоровья.

Подводя итог проведенному анализу, можно заключить, что в образовательной системе необходимо учитывать все факторы, которые оказывают влияние на здоровье обучающихся.

## Список источников

1. Арутюнян Т.Г., Кокова Е.И., Колчина М.Н. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 23 – 24.
2. Аверьянов А.Н. Системное познание мира: методол. пробл. М.: Политиздат, 1985. 263 с.
3. Алмазов Б.Н. Психическая средовая дезадаптации несовершеннолетних. Свердловск: УрГУ, 2015. 150 с.
4. Бучин Н.И. Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов: дис. ... канд. педаг. наук. 2023. 192 с.
5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение». М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.
6. Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Интеграция вузов в формировании личности и гармоничном развитии личности // Архитектура университетского образования: новые возможности образования для суверенитета России: Сборник материалов VI Национальной научно-методической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 01-02 июня 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023. С. 244 – 249.
7. Усачева Л.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2021. № 5 (7). С. 46 – 59. DOI: 10.54158/27132838\_2021\_5\_46
8. Рябчиков В.В., Ашкинази С.М., Воронов Д.И., Мигунова А.В. Влияние ценностных ориентаций российских спортсменов юношеского возраста на восприятие внешних факторов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 58 – 60.
9. Антонов С.Г., Ашкинази С.М., Гришков В.Ф. и др. Проблемы разработки модели комплексной оценки системы компетенций, направленных на формирование традиционных духовно-нравственных ценностей обучающихся образовательных организаций высшего образования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 278 – 285.
10. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Живодеров А.В., Федюк Н.С. Физическое воспитание студентов в образовательном процессе. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Свое издательство, 2024. 125 с. ISBN 978-5-4386-2294-9

### References

1. Arutyunyan T.G., Kokova E.I., Kolchina M.N. The influence of track and field sprint on speed abilities in various sports. *Physical education: education, training*. 2020. No. 5. P. 23 – 24.
2. Averyanov A.N. *Systemic knowledge of the world: methodological problems*. Moscow: Politizdat, 1985. 263 p.
3. Almazov B.N. *Mental environmental maladaptation of minors*. Sverdlovsk: Ural State University, 2015. 150 p.
4. Buchin N.I. *Integral training of highly qualified aikidoists: dis. ... candidate of pedagogical sciences*. 2023. 192 p.
5. Lisitsyn Yu.P. *Public health and healthcare*. M.: GEOTAR-Media, 2010. 512 p.
6. Sytnik G.V., Ashkenazi S.M. Integration of universities in the formation of personality and harmonious development of personality. *Architecture of university education: new educational opportunities for the sovereignty of Russia: Collection of materials of the VI National scientific and methodological conference with international participation*, St. Petersburg, June 01-02, 2023. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2023. P. 244 – 249.
7. Usacheva L.V. Formation of a healthy lifestyle of student youth. *Science and practice in education: electronic scientific journal*. 2021. No. 5 (7). P. 46 – 59. DOI: 10.54158/27132838\_2021\_5\_46
8. Ryabchikov V.V., Ashkinazi S.M., Voronov D.I., Migunova A.V. The influence of value orientations of Russian adolescent athletes on the perception of external factors of educational, training and competitive activities. *Theory and Practice of Physical Education*. 2024. No. 7. P. 58 – 60.
9. Antonov S.G., Ashkinazi S.M., Grishkov V.F. et al. Problems of developing a model for a comprehensive assessment of the system of competencies aimed at forming traditional spiritual and moral values of students of higher education organizations. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*. 2024. No. 11 (237). P. 278 – 285.
10. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M., Zhivoderov A.V., Fedyuk N.S. *Physical education of students in the educational process*. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, Svoe Publishing House, 2024. 125 p. ISBN 978-5-4386-2294-9

### Информация об авторах

Барабанова В.Б., доктор философских наук, профессор, Ростовский филиал Российского государственного университета правосудия, 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. Ленина, 66, [Vicbarabanova@mail.ru](mailto:Vicbarabanova@mail.ru), телефон +7-909-433-25-52

Арутюнян Т.Г., кандидат педагогических наук, доцент, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6807-9059>, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 82, [nayka.07@mail.ru](mailto:nayka.07@mail.ru)

Жуйко Д.А., старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 82, [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

Чернышева Е.И., кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-5472>, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20, [kokovaei@mail.ru](mailto:kokovaei@mail.ru)