

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, КАК НАИБОЛЕЕ АКТИВНОЙ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

THE STATE OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS THE MOST ACTIVE SOCIO-DEMOGRAPHIC GROUP

**O. Khabarova
G. Manuilova
N. Gudovtseva**

Summary. The state program «Socio-economic Development of the Far Eastern Federal District» [1] defines the main directions of advanced development of the Far Eastern macroregion, where one of the main tasks is stated to improve the quality of life of citizens in the Far Eastern Federal District, which determines attention to the health of the region's population, and especially youth as the most important factor of social development [2]. Over the past 15 years, the main indicators of youth health have acquired unfavorable trends. There is a decrease in the number of absolutely healthy young people, an increase in the number of chronic diseases, a change in the structure of chronic pathology, an abundance and dynamism of risk factors that negatively affect their health.

The education of healthy students, as the most developing part of the social organism, is the goal of the modern higher education system. Studying at a higher educational institution for young people has its own specifics and certain difficulties, provokes negative shifts in the somatic status of a modern individual. Studying students' compliance with the norms of a healthy lifestyle is the first step towards changing the attitude of young people to their own health, the opportunity to support initiatives to form healthy habits.

This article analyzes the health status of university freshmen, assesses their knowledge of health and the components of a healthy lifestyle, and determines the prevalence of bad habits among young people.

Keywords: healthy lifestyle, students, online survey, health status, bad habits, physical education and sports.

Хабарова Ольга Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный
университет, г. Хабаровск
003798@pnu.edu.ru

Мануйлова Галина Иосифовна

Старший преподаватель,
ФГАОУ ВО Дальневосточный федеральный университет
manuylova.gi@dvf.u.ru

Гудовцева Наталья Петровна

Старший преподаватель,
ФГАОУ ВО Дальневосточный федеральный университет
gudovtseva.np@dvf.u.ru

Аннотация. Государственной программой «Социально-экономическое развитие Дальневосточного федерального округа» [1] определены основные направления опережающего развития Дальневосточного макрорегиона, где одной из основных задач заявлено повышение качества жизни граждан в ДФО, что обуславливает внимание к здоровью населения региона, а в особенности молодежи как важнейшего фактора социального развития [2]. За последние 15 лет основные показатели здоровья молодежи приобрели неблагоприятные тенденции. Отмечается снижение количества абсолютно здоровых молодых людей, рост числа хронических заболеваний, изменение структуры хронической патологии, обилие и динамичность факторов риска, негативно влияющих на состояние их здоровья.

Воспитание здорового студенчества, как наиболее развивающейся части общественного организма — это цель современной системы высшего образования. Обучение в высшем учебном заведении для молодых людей имеет свою специфику и определенные сложности, провоцирует негативные сдвиги в соматическом статусе современного индивида. Изучение соблюдения студентами норм здорового образа жизни — первый шаг к изменению отношения молодежи к собственному здоровью, возможность поддержки инициатив по формированию здоровых привычек.

В данной статье проведен анализ состояния здоровья первокурсников университета, дана оценка владения их знаниями о здоровье и компонентах здорового образа жизни, определена распространенность вредных привычек в молодежной среде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, интернет-опрос, состояние здоровья, вредные привычки, физическая культура и спорт.

Введение в проблему

В условиях современного глобального мира геостратегическая территория Дальневосточного федерального округа (ДФО) приобретает особое значение, выступая не только как важный географический элемент, но и как ключевой фактор, способствующий устойчивому социально-экономическому развитию, тер-

риториальной целостности и безопасности страны [3]. В этой связи важным становится не только эффективное использование её природных ресурсов, но и укрепление человеческого потенциала, где одной из актуальных задач является сохранение здоровья населения, в первую очередь — молодого поколения [4]. Несомненно, что именно потенциал здоровья сегодняшних юношей и девушек будет определять экономический, культур-

ный, репродуктивный, оборонный потенциал нашей страны, и поиск путей оптимизации сложившейся ситуации, в перспективе, это и решение проблем демографии и активного долголетия.

По оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения решающее влияние на формирование здоровья молодого поколения оказывает его образ жизни [5]. Молодежь испытывает достаточно сильное отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

В настоящее время в высших учебных заведениях Дальнего Востока обучается свыше 177 тысяч человек. При этом за последний год общее количество студентов увеличилось на три тысячи человек. К 2030 году количество студентов планируют увеличить на 35 тысяч человек [6].

Современные реалии таковы, что наблюдается рост числа молодых людей, страдающих от хронических заболеваний, отмечается снижение у них уровня физической подготовленности, что значительно ограничивает возможности студентов для полноценной учёбы и участия в университетской жизни [7].

По данным исследования центра общественного здоровья в рамках проекта «Молодежь. ЗОЖ. Здоровый город» нарушения здоровья выявлены у 74,9 % студентов обучающихся в вузах г. Хабаровска. Наиболее распространенными проблемами являются нарушения сердечно-сосудистой системы (28,4 %), высокий уровень холестерина (27,1 %) [8].

Конечно, причин для этого более чем достаточно. Среди факторов, негативно влияющих на здоровье студентов, необходимо отметить: постоянные умственное и психоэмоциональное напряжения, информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания [9]. Ситуация обостряется в связи с возрастающей популярностью в молодежной среде привлекательности саморазрушительных видов поведения, таких как курение, потребление алкоголя, наркотических и психоактивных веществ.

Высшие учебные заведения, как ключевые участники образовательного процесса, обладают уникальной возможностью влиять на здоровье подрастающего поколения [10]. Они могут не только предоставлять знания, но и формировать новую культуру здоровья, способствуя трансформации восприятия здорового образа жизни среди студентов. Для этого необходимо создать интегрированную систему, которая объединит образовательные, спортивные и оздоровительные компоненты.

Здоровый образ жизни студентов является важной основой для их будущей самореализации и успешной жизни. В первую очередь, физическое здоровье напрямую влияет на умственные способности, что особенно актуально для студентов, которые сталкиваются с высоким уровнем учебной нагрузки [11–13]. Регулярные занятия спортом, правильное питание и полноценный сон способствуют улучшению концентрации и памяти, что, в свою очередь, помогает в освоении учебного материала и повышении успеваемости. Кроме того, здоровый образ жизни формирует у студентов навыки самодисциплины и ответственности. Эти качества необходимы не только в учебе, но и в профессиональной деятельности. Студенты, следящие за своим здоровьем, чаще всего становятся более активными участниками общественной жизни, принимая участие в различных мероприятиях, волонтерских проектах и инициативах, что развивает их социальные навыки и способствует созданию крепких связей в обществе. Также стоит отметить, что здоровье играет ключевую роль в создании семьи и воспитании детей. Молодые люди, заботящиеся о своем физическом и психическом состоянии, имеют больше шансов на успешные и гармоничные отношения. Они способны передать своим детям ценности здорового образа жизни, что, в свою очередь, формирует новое поколение, ориентированное на заботу о своем здоровье и активное участие в жизни общества. Таким образом, здоровый образ жизни студентов не только способствует их личному развитию, но и закладывает фундамент для успешного будущего, в котором они смогут реализовать свои амбиции и внести вклад в общество [14]. Важно, чтобы образовательные учреждения поддерживали студентов в этом направлении, создавая условия для занятия спортом, организуя лекции о здоровом питании и психическом здоровье, а также поощряя активное участие в культурной и общественной жизни [15].

Поэтому исследования, посвященные проблемам здоровья и здорового образа жизни, а также воспитанию ответственного отношения к здоровьесбережению будущего поколения своевременны и необходимы всем.

Цель исследования

Оценить состояние здоровья студентов-первокурсников, соблюдение норм здорового образа жизни, изучить их образ жизни.

Материалы и методы

Нами было проведено социологическое исследование (интернет-опрос) в 2023–2024 учебном году, в котором приняло участие 429 студентов первого курса Тихоокеанского государственного университета. Интернет-опрос состоял из вопросов по 7 блокам, начиная с персональной информации, включал вопросы о состо-

янии здоровья, информированность о здоровом образе жизни, поведенческие факторы риска и т. д.

Результаты и их обсуждение

Проанализировав ответы интернет-опроса, мы получили следующие данные. Из 429 студентов-первокурсников, принявших участие в опросе — 54,6 % девушек и 45,6 % юношей. Большинству из опрошенных 18–19 лет — 88,6 %, остальным 20–21 год — 11,4 %.

Дать правильное определение понятию «здоровье» смогли — 24 % респондентов, допустили некоторые неточности — 61 %, не смогли сформулировать или затруднились с ответом — 15 % студентов.

Данные опроса свидетельствуют о том, что состояние своего здоровья первокурсники в целом оценивают, как «хорошее» и обращают внимание на него, только когда сталкиваются с заболеваниями. Проявляют заботу о здоровье лишь 21 % опрошенных студентов, они регулярно проходят медицинские обследования, принимают профилактические меры (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Оценка состояния своего здоровья студентов

Состояние здоровья	Количество ответивших студентов (%)
Хорошее	35,8 %
Скорее хорошее	29,3 %
Удовлетворительное	31,4 %
Плохое	2 %
Скорее плохое	1,5 %

Составлена автором

Знают о наличии в анамнезе хронических заболеваний — 37,1 % молодых людей, 62,9 % опрошенных их не имеют, что не может не радовать.

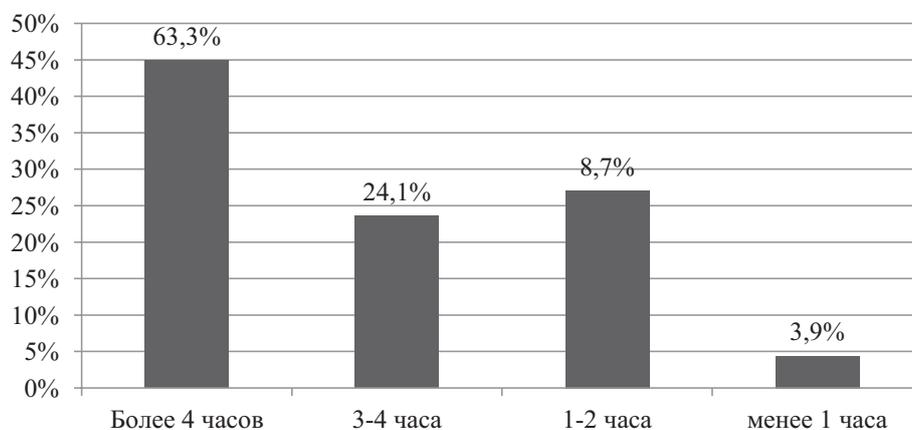


Рис. 1. Ответ на вопрос: «Примерно сколько часов вы проводите за компьютером / телефоном) в день?»

Составлен автором

В связи со снижением уровня двигательной активности, цифровизацией и ростом объема информации, более половины студентов страдают теми или иными формами нарушения зрения. Опрос показал, что большинство первокурсников (63,3 %) проводят более 4 часов за компьютером или в телефоне (см. рисунок 1). 76,4 % молодых людей отмечают у себя «плохое» зрение.

Правильно описать, что такое «здоровый образ жизни» и назвать все его составляющие (рациональное питание, отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, правильный режим труда и отдыха и т. д.) смогли 59 % респондентов.

На вопрос: «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» — 15,4 % всех опрошенных студентов ответили «однозначно, да». Более половины респондентов (59,8 %) стараются следовать принципам ЗОЖ. Совершенно не заинтересованы и не ведут здоровый образ жизни — 18,3 % студентов (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Ответ на вопрос: «Ведете ли вы здоровый образ жизни?»

Вариант ответа	Количество ответивших студентов (%)
Однозначно, да	15,4 %
Не совсем так, но я стараюсь	59,8 %
Увы, нет	18,3 %
Затрудняюсь ответить	5,2 %
ЗОЖ — просто выдумка	1,3 %

Составлена автором

Интересным представляется восприятие первокурсниками здорового образа жизни и его компонентов. Опрос показал, в первую очередь здоровый образ жизни ассоциируется с рациональным питанием и отказом от вредных привычек (см. таблицу 3).

Таблица 3.
«Что вы вкладываете в понятие
«здоровый образ жизни?»

Компоненты здорового образа жизни	Количество студентов (%)
Рациональное питание	87,8 %
Отказ от вредных привычек	87,8 %
Занятие физической культурой и спортом	76 %
Оптимальный двигательный режим	75,5 %
Личная гигиена	74 %
Положительные эмоции	48,9 %
Закаливание	26,6 %
Владение навыками безопасного поведения	22,7 %

Составлена автором

88,2 % опрошенных студентов, так или иначе, интересуются информацией о здоровом образе жизни. Прежде всего, им помогают открытые источники сети Интернет — 88,2 %, что-то узнают от родителей — 63,3 %, от друзей — 31,9 %, из журналов, книг — 22,7 %, из ТВ передач — 21,4 %.

Большую роль в формировании здорового образа жизни студентов играют вредные привычки (курение, алкоголь, психотропные вещества, наркотики), наличие которых очень пагубно сказывается на состоянии их здоровья. Только 17 % студентов ответили однозначно, что у них нет ни одной вредной привычки.

По результатам опроса выявлено, что молодые люди употребляют алкоголь не часто и, в основном, предпочитают слабоалкогольные напитки — вино, шампанское, пиво и т. д. (см. рисунок 2).

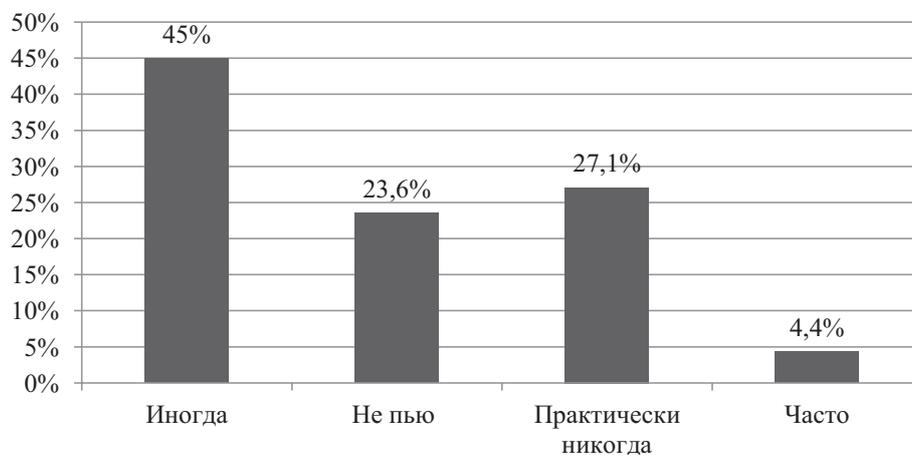


Рис. 2. Ответ на вопрос «Как часто Вы выпиваете?»

Составлен автором

На втором месте по распространенности вредных привычек в студенческой среде занимает курение (29,3 %). Причем основная тенденция в распространенности потребления табака среди молодежи — использование альтернативных средств курения, в частности вейпов — 17 % студентов.

Причин такого поведения у молодых людей может быть несколько, но в основе лежит потребность в удовольствии, удовлетворить которую они решили именно через курение и распитие алкоголя. Поэтому при изучении здорового образа жизни важную роль играет анализ мотивации для чего студентам вести здоровый образ жизни. Для большинства студентов основными ценностями по результатам опроса в жизни являются состояние здоровья, социальное благополучие (см. таблицу 4).

Таблица 4.
Наиболее важные ценности в жизни человека

Жизненные ценности	Количество студентов (%)
хорошее здоровье	89,1 %
материальное благополучие	80,4 %
благополучие семьи	75,1 %
свобода и независимость	70,3 %
качественное образование	58,9 %
любимая работа	54,6 %
возможность общаться с интересными людьми	51,9 %
привлекательная внешность	41,9 %

Составлена автором

Важное место в реализации здорового образа жизни студентов занимают физические упражнения, применяемые во всех формах и видах, которые обеспечивают

укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности.

Согласно результатам, большое количество участвующих в опросе (48,6 %) согласны с тем, что занятия физической культурой и спортом, активный отдых — это одна из основных форм заботы о своем здоровье. До поступления в вуз 21 % студентов посещали секцию волейбола, 20,5 % занимались баскетболом, 15,7 % — ходили в фитнес-залы, 9 % увлекались плаванием и спортивными танцами.

На сегодняшний день 14,9 % первокурсников считают необходимым и самостоятельно регулярно занимаются физической культурой и спортом. 36 % студентов хотели бы «подвигаться», но им мешает большая загруженность по учебе, дела, 34 % просто ленятся и не могут себя организовать.

Выводы и заключение

1. По результатам опроса выявлено, что для большинства студентов (89,1 %) хорошее здоровье является главной ценностью в жизни. Молодые люди в целом имеют представление о здоровом образе жизни. По их мнению, основные параметры ЗОЖ: рациональное питание — 87,8 %; отказ от вредных привычек — 87,8 %; занятия физической культурой и спортом — 76,0 %.
2. Студенты-первокурсники сталкиваются с множеством вызовов во время обучения в вузах. Исследования показывают, что только 15,3 % из них придерживаются правил здорового образа жизни, почти 60 % стремятся к этому. Это стремление иллюстрирует потенциал для изменения и роста в их повседневной оздоровительной практике. Существенная роль в этом процессе принадлежит знаниям: 83 % респондентов считают, что для ве-

дения здорового образа жизни необходимы определенные сведения. Интерес к информации о здоровом образе жизни проявляют 88,2 % студентов, что свидетельствует о высоком уровне осознания важности данной темы среди молодежи. Основными источниками получения знаний о ЗОЖ для молодых людей остаются родители, на которых опираются 63,3 % опрошиваемых, и интернет, который является актуальным и доступным ресурсом для 88,2 % студентов.

3. Среди поведенческих факторов риска преобладает употребление алкоголя (76,4 %). Опрошенные студенты пояснили, что обычно употребляют алкоголь не часто и отдают предпочтение слабоалкогольным напиткам.
4. На втором месте по распространенности курение (29,3 %). При этом основная тенденция — использование альтернативных средств курения (вейпы — 22,2 %).
5. Результаты опроса показали недостаточное понимание первокурсниками возможностей и значения занятий физической культурой и спортом. Необходимо проводить работу в вузах по организации физкультурных занятий оздоровительной направленности для студентов, формировать потребность в двигательной активности.

Таким образом, оценка современного состояния и тенденций здоровья молодежи свидетельствует о недостаточной работе по профилактике вредных привычек и внедрению основ здорового образа жизни, что может привести к существенным ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций. В связи с этим проблема сохранения и укрепление здоровья, формирования культуры здорового образа жизни молодого поколения, как наиболее активной социально-демографической группы, остается приоритетным направлением развития современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 308 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Социально-экономическое развитие Дальневосточного федерального округа» (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/70644078/> (дата обращения 12.11.2024).
2. Луков В.А. Научная школа МосГУ по молодежным исследованиям: становление, состояние, перспективы // Знание. Понимание. Умение. 2019. № 4. С. 34–52.
3. Оценка качества и условий развития человеческого потенциала молодежи Хабаровского края и Дальневосточного федерального округа, в аспекте одаренности: Информационно-аналитический доклад / А.Г. Кузнецова, Т.В. Борзова, Е.Н. Каменева-Любавская, Г.А. Астафьева. — Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2024. — 48 с. — ISBN 978-5-7389-3946-4.
4. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Минибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник НЦБЖД. — 2019. — 2(40). — С. 93–98.
5. Karpyuk, M.O., Herman, L.T., & Kostyshyna, A.I. (2022). Human potential as the main component of socio-economic development in the system of social reproduction. *Regional Economy*, 3(105), pp. 60–66.
6. Дальний Восток заселят студентами [Электронный ресурс]. URL: <https://finance.rambler.ru/economics/51738416-dalniy-vostok-zaselyat-studentami/> (дата обращения: 14.11.2024).
7. Оздоровительные системы, методики, и технологии физического воспитания: учеб.-метод. пособие / В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева; [науч. ред. О.Л. Хабарова]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тихоокеанский государственный университет. — Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2020. — 247[1].

8. Медико-демографическая ситуация в Хабаровском крае [Электронный ресурс]. URL: <https://coz27.ru/statisticheskiy-analiz/> (дата обращения: 14.11.2024).
9. Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ // Сеченовский вестник. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-meditsinskih-vuzov-rossii-problemy-i-puti-ih-resheniya> (дата обращения: 13.11.2024).
10. Создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях: учебное пособие / О.Л. Хабарова, А.В. Конобейская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тихоокеанский государственный университет». — Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2018. — 79, [1] с.; 21 см.; ISBN 978-5-7389-2730-0: 100 экз.
11. Хабарова, О.Л. К вопросу об оздоровлении студентов вуза / О.Л. Хабарова // Образование и педагогика: перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 16 октября 2020 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. — Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. — С. 298–300. — EDN NGINGB.
12. Васенков, Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова // Глобальный научный потенциал. — 2019. — № 4(97). — С. 59–61.
13. Горшков Михаил Константинович Российская молодежь: к истории и роли в современном обществе // Гуманитарий Юга России. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskaya-molodezh-k-istorii-i-rol-i-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 12.11.2024).
14. Фазлеева, Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков, О.П. Мартынов, А.Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf>.
15. Хабарова О.Л. Внедрение технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество — 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20–23 авг. 2018) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. — Чебоксары: ИД «Среда», 2018. — С. 249–250.

© Хабарова Ольга Леонидовна (003798@pnu.edu.ru); Мануйлова Галина Иосифовна (manuylova.gi@dvmf.ru);
Гудовцева Наталья Петровна (gudovtseva.np@dvmf.ru)
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»