

DOI 10.22394/1818-4049-2020-93-4-178-190

УДК 316.346.32-053.6

**И. А. Гареева****А. В. Конобейская**

## **Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования)**

**В** статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) студенческой молодежи. Приводятся статистические данные об изменениях в здоровье представителей данной группы, а также аргументы о необходимости формирования здорового образа жизни учащейся молодежи как приоритетной задачи социального развития через социальные программы и проекты профилактики, сохранения и укрепления здоровья населения. Анализируются направления реализации целевой муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2015–2020 годы», направленные на поддержку и пропаганду здорового образа жизни, отмечаются как положительные моменты, так и недостатки по ее содержанию. Приводятся результаты реализации муниципального проекта по продвижению технологий ЗОЖ в образовательных учреждениях города. Разработана и представлена программа подготовки и обучения активистов и организаторов ЗОЖ. Определены приоритетные направления по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, здоровый образ жизни, здоровье молодежи, программы сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни молодежи.

**Введение.** Здоровье человека всегда выступало социально значимым элементом, наиболее остро определяющим специфику состояния современного общества, о чем свидетельствуют результаты многочисленных социологических исследований. Авторами научных трудов отмечается прогрессивное прогрессирующее ухудшение здоровья всех групп населения, но именно здоровье подростков и учащейся молодежи вызывает особое беспокойство, что связано со значительным снижением численности данной категории населения, ухудшением их соматического, психического и репродуктивного здоровья [Дутнист, Мильхин, Головин, Романова, 2017. С. 5; Маркова, Рютин, 2020. С. 168].

Федеральная служба государственной статистики констатирует, что за короткий период от 2002 г. по 2019 г. население в возрасте 10–19 лет сократилось с 23,2 млн до 14,8 млн, т. е. в 1,6 раза<sup>1</sup>. Отмечается неуклонный рост заболеваемости учащихся по всем классам болезней в период 2005–2018 гг. Так, если в 2005 г. среди подростков (15–17 лет) впервые установленные заболевания составили 111451,9 случаев (на 100 000 населения этого же возраста), то к 2018 г. этот показатель достиг 136020,2<sup>2</sup>.

За указанный период в данной возрастной группе доля страдающих ожирением увеличилась на 153,6% по сравнению с 2005 г. Неуклонно среди подростков рас-

<sup>1</sup> Демографический ежегодник России. 2019: Стат. сб. / Росстат. М., 2019. 252 с

<sup>2</sup> Здоровоохранение в России. 2019: Стат. сб. / Росстат. М., 2019. 170 с.

**Ирина Анатольевна Гареева** – д-р социол. наук, доцент, профессор кафедры социальной работы и психологии, Тихоокеанский государственный университет (680035, Россия, г. Хабаровск, улица Тихоокеанская, 136). E-mail: gar\_ia@mail.ru

**Анжела Владимировна Конобейская** – аспирант, Тихоокеанский государственный университет (680035, Россия, г. Хабаровск, улица Тихоокеанская, 136). E-mail: Kangel15@mail.ru

тет заболеваемость сахарным диабетом (на 98%), онкологическими заболеваниями (на 50,3%), при имеющихся высоких медицинских технологиях не снижаются показатели заболеваний глаз (на 34,9%), легочных заболеваний (на 32,6%), болезней нервной системы (на 25,9%), остаются высокими показатели травматизма и отравлений среди этой возрастной группы (на 43,6%) [Голенкова, Голиусова, Горина и др., 2018].

Центральное место занимает проблема состояния здоровья студенческой молодежи, которое, по имеющимся данным, ослаблено под воздействием различных неблагоприятных факторов еще до поступления в учреждения высшего и среднего профессионального образования. По разным источникам, от 30 до 55% всего студенческого контингента страдает различными хроническими заболеваниями [Демкина, 2016. С. 50; Журавлева, 2017. С. 420; Косилова, Кузнецов, Ющенко, 2019. С. 65].

Основные причины повышенной заболеваемости, по мнению ученых, обусловлены значительной интенсификацией учебного процесса. «Включаясь» в образовательное пространство молодые люди попадают в массированный информационный поток. Избыточные, а иногда непомерные для возраста, интеллектуальные, психоэмоциональные, физические нагрузки нередко приводят к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной и иммунной систем организма, и, как следствие, росту заболеваемости среди детей и молодежи [Меерманова, Койгельдинова, Ибраев, Шагина, 2017. С. 193].

Современная структура причин заболеваемости в огромной степени определяется образом жизни, его объективными параметрами и субъективным отношением к жизнедеятельности. Именно поэтому сегодня актуальным направлением сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний среди студенческой молодежи является следование правилам здорового образа жизни.

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ)

– это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые позволяют, максимально используя собственные духовные и физические качества, укреплять и совершенствовать адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций<sup>3</sup>. Современные исследовательские и экспертные представления включают в ЗОЖ множество элементов (способы, методы, практики повседневной жизнедеятельности), позитивно или негативно влияющих на здоровье, самочувствие, поведение, жизненный успех человека. Под ЗОЖ понимаются наличие или отсутствие вредных привычек, активность во всех ее проявлениях (социальная, физическая, медицинская), режимы труда, отдыха и быта, психологическое благополучие (на уровне индивида, группы) и др.

Общероссийские и региональные социологические исследования содержат убедительные доказательства того, что для современной студенческой молодежи характерно увеличение уровня общей заболеваемости и хронической патологии, которые обусловлены особенностями образа жизни в условиях современных социально-экономических перемен. Одна из главных причин, по мнению специалистов, кроется в распространении моделей поведения, характеризующихся высокой долей поведенческих факторов риска, вызванных распространением различных видов аддикций, провоцирующих отрицательные сдвиги в состоянии здоровья.

Так, по данным текущих социально-медицинских исследований, от 40% до 72% студентов имеют негативные поведенческие привычки, включая курение, злоупотребление алкоголем, эпизоды приема психотропных препаратов, седативных средств, анксиолитиков и т. д. [Гареева, Соболевская, 2016. С. 127; Федорищева, 2019. С. 98]. Отмечается также частое нарушение гигиенических норм умственного труда, быта, питания, недооценка положительного влияния на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, система питания, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений, что также отрицательно сказыва-

<sup>3</sup> Современная концепция здоровья и ЗОЖ. URL: <http://chromosome2009.org/sovremennaja-koncepcija-zdorovja-i-zdorovogo-obraza-zhizni/>

ется на их здоровье.

Имеются данные, что более чем у 50% студентов плохо организованный, противоречащий основным положениям теории обучения, процесс самоподготовки, заканчивающийся глубоко за полночь, что, по утверждению специалистов-медиков, приводит к значительным перегрузкам центральной нервной системы и к возможному снижению умственной работоспособности [Перминова, Переселкова, 2018. С. 34].

По результатам исследований примерно две трети опрошенных студентов питаются нерегулярно, принимают пищу 1–2 раза в день, несмотря на необходимость четырехразового питания в течение дня. Более четверти опрошенных респондентов по разным причинам не завтракают. Отмечена высокая популярность фастфуда у молодежи: около 40% употребляют его в пищу несколько раз в неделю [Груздева, Короленко, 2018. С. 46].

Гиподинамия, которой страдают сегодня почти 90% молодых людей, пагубно сказывается на физическом состоянии здоровья студенческой молодежи.

Результаты анализа временных затрат студентов на занятия физкультурной деятельностью говорят о том, что количество времени в недельном цикле, отводимого на физкультурно-спортивные мероприятия, намного ниже всех критических пределов, определяющих нормальный, с позиций физиологических критериев, уровень жизнедеятельности. В выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует приблизительно у 70% студентов. Предпочитаемые многими студентами формы досуга, снимающие эмоциональное напряжение, стимулирующие работу мышц, крайне недостаточны для компенсации затрат нервной, психической энергии, необходимой для благополучной учебы [Покусаева, 2018. С. 89; Сироткина, 2018. С. 129].

Отечественные специалисты констатируют, что далеко не все студенты осознают сущность ЗОЖ, понимая под ним зачастую только занятия спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, а на самом деле это понятие гораздо шире и охватывает разнообразные стороны жизни [Страхова, 2017. С. 189].

Значимость проблемы здоровья населения в Хабаровске и Хабаровском крае обусловлена не только географическими, климатическими факторами, но и сложившимися социально-экономическими факторами и тенденциями, определяющимися в немалой степени образом жизни молодых людей: низкий показатель рождаемости, снижение продолжительности жизни, сокращение числа лиц трудоспособного и моложе трудоспособного возраста [Березутский, Москвич, 2007. С. 106].

Анализ результатов проведенного С.С. Халиковой экспертного опроса специалистов органов министерства образования и науки Хабаровского края по данной проблематике показал, что здоровье молодежи края в целом оценивается как «удовлетворительно», чего нельзя сказать о ведении ею здорового образа жизни. Экспертами были выделены общие позиции, такие как курение, употребление алкоголя, употребление легких наркотических веществ, низкая физическая активность, слабая мотивация на ЗОЖ. Непосредственное изучение критериев эффективности использования ЗОЖ молодежью города Хабаровска в возрасте 18–22 года показало, что 37,2% респондентов считают, что, скорее всего, они ведут ЗОЖ, 33,8% молодых людей утверждает, что ведут ЗОЖ, остальные отрицали (11%) или сомневались (18%) в том, что ведут ЗОЖ [Халикова, 2016. С. 159].

Подтверждением значимости проблемы являются принятые государственные концепции и нормативные акты, в которых на правовом уровне отражены цели, первостепенные задачи и стратегии государства в области сбережения здоровья населения России<sup>4</sup>.

Достижение указанных целей возможно за счет разработки и внедрения региональных программ профилактики здоровья населения, которые позволяют на муниципальном уровне рассматривать различные формы индивидуальной и общественной профилактики, направленной на предупреждение болезней, сохранение и укрепление здоровья. При этом социальные программы, представляющие собой систему мер организационного, экономического, правового, научного,

<sup>4</sup> Концепция формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний в городе Хабаровске на 2013 – 2018 гг.: Постановление администрации г. Хабаровска от 30.05.2013 г. № 1872.



информационного и медико-социального характера, должны разрабатываться с учетом показателей здоровья всех категорий населения, а также основных тенденций развития здоровьесберегающей среды и ресурсных возможностей, региональных условий и факторов [Шубович, Гринева, Бибикина, 2018. С. 84; Кривоносова, 2019. С. 76].

Социальные программы профилактики, сохранения и укрепления здоровья населения еще не получили должного развития в нашей стране. Однако Хабаровск находится в составе тех, пока еще немногих, муниципальных образований, где принята и функционирует социальная программа «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2015–2020 гг.»<sup>5</sup>, разработанная на основе Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»<sup>6</sup>.

Целевые показатели муниципальной программы, направленные на увеличение охвата населения различными формами профилактических мероприятий, мотивацию отказа от вредных привычек и увеличение приверженности горожан к ЗОЖ, включены в стратегию социально-экономического развития городского округа «Город Хабаровск» на период до 2030 года.

Основными задачами реализации программы стали: популяризация физической активности, здорового питания, формирование антитабачного поведения, профилактика социально-значимых заболеваний и вовлечение общественности в работу по ЗОЖ, формирование ЗОЖ в целевой группе «Дети и подростки».

В целях повышения эффективности профилактической работы с населением, помимо информирования через средства массовой информации и интернет-сайты, используются разные формы работы, в том числе акции, школы здоровья, конференции, ярмарки, конкурсы, мастер-классы, марафоны и др.

Ежегодно в рамках данной программы

с участием населения проводятся массовые городские профилактические акции: «День здоровья и спорта», Ярмарки здоровья, «Прогулки с врачом», «Движение – жизнь!». Во всех районах города еженедельно проходят акции «Шаги здоровья», «Зарядка для всех» и др.

Программные мероприятия осуществляются во взаимодействии со структурными подразделениями администрации города, организациями и учреждениями различных форм собственности, в том числе некоммерческими (НКО), которые также участвуют в проведении мероприятий, посвященных ЗОЖ.

В целом, экспертным сообществом было отмечено, что в политике города отражается объективная положительная динамика ее основных направлений по формированию ЗОЖ [Байков, Березутский, Скорик, Журавлева, Майтама, 2017. С. 92].

Вместе с тем, проведенный анализ разработки и реализации программы позволил выявить ряд недостатков и трудностей. Было отмечено, что в целом, в настоящее время недостаточно социальных программ, направленных на пропаганду и популяризацию ЗОЖ среди учащейся молодежи. В реализуемых социальных программах отмечается: недостаточный охват профилактической работой по продвижению ЗОЖ в высших и средних образовательных учреждениях, сохранение достаточно высокого уровня распространенности негативных поведенческих привычек среди студентов, низкий уровень просвещенности в вопросах сохранения собственного здоровья.

Также отмечается, что в реализуемых проектах больше внимания уделяется мероприятиям массового оздоровительного и информационно-просветительского характера, и меньше – медико-просветительского, диагностического и профилактического. Мероприятия и проекты в большинстве своем направлены на популяризацию отдельных компонентов ЗОЖ, на точечную профилактику нега-

<sup>5</sup> Об утверждении муниципальной программы городского округа «Город Хабаровск» «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2015–2020 годы». Постановление администрации г. Хабаровска от 13 ноября 2013 г. № 4315 (в ред. постановления администрации г. Хабаровска от 23.03.2018 № 789)

<sup>6</sup> Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

тивных проявлений в молодежной среде в основном посредством акций («Мы – против алкоголя!», «Стоп наркотик!», «Брось курить и победи», «Шаги здоровья» и др.), которые в лучшем случае являются ориентировочной основой действий по формированию ЗОЖ студенческой молодежи. Нередко проекты реализуются лицами, не имеющими специальной подготовки; ощущается нехватка грамотных координаторов и активных энтузиастов ЗОЖ на местах [Майтама, 2017. С. 248; Кулагина, 2018. С. 141].

В связи с этим одним из направлений дальнейшей реализации профилактических программных мероприятий стало проведение мэрией г. Хабаровска в июне 2018 г. конкурса проектов муниципального гранта по продвижению технологий ЗОЖ в образовательных учреждениях города. Основной акцент при проведении конкурса был сделан на подготовку активистов и организаторов ЗОЖ. Победителем был признан проект «Если хочешь быть здоров...» Хабаровской региональной молодежной общественной организации Студенческий спортивный клуб «Политехник» (ХРМОО «ССК «Политехник»), который реализовывался с июля по декабрь 2018 г.

В рамках грантового муниципального проекта была разработана программа подготовки педагогов-организаторов ЗОЖ, заключающаяся в обучении основам, методам и технологиям продвижения ЗОЖ в молодежных коллективах.

Программа состояла из следующих блоков: теоретического, практического и исследовательского. Принципы реализации программы – достоверность и проверяемость исходных данных, доступность информационных массивов, на основании которых сформированы разделы программы, а также анализ и учет мотивационных установок и мнений педагогов-организаторов в отношении ЗОЖ.

Ожидаемые результаты программы обучения: создание условий для активного вовлечения молодежи в мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ в своих коллективах; создание мотивации к ведению ЗОЖ; формирование активной жизненной позиции по соблюдению норм и правил ЗОЖ; формирование негативно-

го отношения учащейся молодежи к факторам риска здоровья.

Основные направления работы теоретического блока программы заключались в обеспечении информации о компонентах, ценностях и принципах ЗОЖ; обучении практическим навыкам первичной оценки состояния физического и психического здоровья, самооценки этих параметров, для определения в дальнейшем стратегии и тактики сохранения и укрепления здоровья молодежи. С этой целью была разработана дополнительная образовательная программа подготовки, к реализации которой были привлечены ведущие медицинские работники и научные сотрудники вузов, сертифицированные специалисты в области педагогики, психологии, социологии, физической культуры и спорта.

В рамках проекта было проведено пилотное социологическое исследование методом анкетирования. Принявшим участие в опросе сотрудникам учебных заведений г. Хабаровска (вузы, ссузы, колледжи, гимназии) – преподавателям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, педагогам-психологам, заместителям директоров по воспитательной части, методистам было предложено заполнить анкету (Решетников, 2017; с дополнениями авторов). Выборочная совокупность составила 52 человека. Исследование проводилось в августе 2018 г. Целью опроса было изучение представлений и мотивационных установок в отношении ЗОЖ и его составляющих, применения принципов и норм ЗОЖ на практике, а также выявление их мнения по отношению к здоровью студенческой молодежи.

**Результаты.** В опросе приняли участие представители разных возрастных категорий. Респонденты в возрасте до 30 лет составили 13,7% от общего числа опрошенных, в возрасте от 31 до 40 лет – 37,2%, 41-50 лет – 26,5%, от 51 и старше – 22,6%. По гендерному признаку распределение участников выглядело следующим образом: 28% мужчин и 72% женщин.

В процессе исследования были изучены представления и ассоциации респондентов, связанные с понятием «здоровый образ жизни» (допускался выбор свыше трех предложенных ответов). У большей части респондентов имелись четкие представле-

ния о компонентах ЗОЖ: 54,8% выбрали организацию правильного питания, 38,4% отметили физическую активность, 33,1% – наличие хорошего состояния здоровья при ведении ЗОЖ, отсутствие вредных привычек выбрали 26,8% респондентов. Для меньшей части опрошенных – это приверженность базовым гигиеническим правилам (19,4%), соблюдение режимов сна/бодрствования, труда/отдыха (13,2%), культурное проведение досуга, духовное развитие (10,6%), своевременное обращение в медицинские учреждения для предупреждения заболевания (6,2%).

Респонденты были едины во мнениях, что для ведения ЗОЖ необходимы определенные личностные качества, наличие силы воли и терпения (71,9%). Многие респонденты склонялись к тому, что для ведения ЗОЖ необходимо достаточное свободное время (46,2%), наличие внутренней мотивации и желания быть здоровым (28,1%). Почти четверть (23,6%) связывают ведение ЗОЖ со значительными финансовыми затратами. 16,8% опрошенных считают, что только при поддержке и понимании со стороны близких возможно ведение ЗОЖ и совершенно небольшой процент (8,4%) – что поддержка движения ЗОЖ должна исходить со стороны государства и общества.

Анализ ответов показал, что при описании понятия «ЗОЖ» в основном уделялось внимание тем его составляющим, которые необходимы им в повседневной и трудовой деятельности. При этом навык самоорганизации был признан наиболее значимым для ведения ЗОЖ.

Респондентам были предложены вопросы для оценки их образа жизни, и его ответственности принципам ЗОЖ.

Результаты опроса продемонстрировали, что большая часть респондентов (61,9%) ведет ЗОЖ, а 38,1% ответили, что стараются придерживаться основных принципов ЗОЖ, но это им не всегда удается. Среди основных причин, препятствующих ведению ЗОЖ, наиболее значимой, по их мнению, является высокий уровень трудовой нагрузки (54,2%), усталость (35,1%), нехватка времени (28,7%) (допускался выбор более трех предложенных ответов).

Двигательная активность выступает одним из значимых факторов и условий ЗОЖ,

а ее недостаток сказывается не только на физической и психической работоспособности, но и на снижении резервов здоровья. С этим согласились 88,2% респондентов, что свидетельствует о положительном образе регулярных занятий физическими упражнениями в среде активистов и организаторов ЗОЖ.

Тем не менее выяснилось, что лишь у 48,2% респондентов систематически находится свободное время для занятий физической культурой и спортом, с помощью которых они хотят укрепить свое здоровье (37,2%), улучшить фигуру и совершенствовать внешний вид (29,4%), снять эмоциональное напряжение (15,6%). Больше трети опрошенных (39,3%) ответили, что занимаются физическими упражнениями, но нерегулярно, а 12,5% – не занимаются вовсе.

Было установлено, что в целом респонденты положительно относятся к физической культурной деятельности. Однако не всех участников опроса можно было отнести к тем, кто в свободное время ведет активный образ жизни и поддерживает себя в хорошей физической форме.

Поддержка активного образа жизни на достаточно высоком уровне, по мнению большинства респондентов (76,2%), во многом обеспечивается за счет оптимального ритма жизни, правильной организации режима дня, баланса труда и отдыха человека. Данные опроса показали, что 57,8% участников опроса стараются регулярно соблюдать режим дня, при этом 42,2% ответили, что зачастую не получается организовать временной режим, а также планировать соотношение труда и отдыха, ссылаясь в основном на загруженность работой (65,1%) и домашними делами (24,8%).

В своих ответах, одним из основных факторов хорошего самочувствия 70,7% респондентов отметили эффективную организацию свободного времени, которая определяется ежедневными прогулками, путешествиями (маршрут выходного дня, поход и др.) (28,4%), отдыхом за городом (в основном на дачном участке) (24,4%). Предпочитают свободное время тратить на неформальное общение, встречи, хобби – 12,7% респондентов, занятия физической культурой и спортом – 10,5%, обучение,



повышение квалификации и мастерства – 18,2%, культурно-массовые мероприятия – 5,8%. Результаты опроса показали, что досуг и отдых респонденты организуют исходя из приоритетности активного отдыха и интеллектуального развития.

Отвечая на вопросы о правильном питании (т. е. соответствующем физиологическим особенностям конкретного человека), большая часть опрошенных (76,7%) указали, что знакомы с его основными принципами. Наиболее важными, на их взгляд, являются: сбалансированный и разнообразный рацион, правильный режим питания, достаточная энергетическая ценность пищи, ее оптимальный качественный и количественный состав, а также достаточный объем. При этом ответили, что стараются соблюдать правильный режим питания 43,6% респондентов, а 56,4% указали, что их питание не всегда соответствует выше обозначенным принципам в силу сложившейся традиции питания (28,8%), привычки (21,5%), значительных финансовых затрат (19,0%), нехватки времени (14,8%).

Можно констатировать, что большинство участников опроса знают основные правила здорового питания, их пользу для человека, но не все придерживаются рекомендаций по их соблюдению.

Важной составляющей ЗОЖ является отказ от вредных привычек. По полученным данным 71,4% опрошенных не имеют вредных привычек. Показатель является достаточно высоким и свидетельствует о том, что значительная часть респондентов выражает понимание того, что вредные привычки во многом выступают важнейшими факторами, мешающими формированию ЗОЖ, пагубно влияющими на здоровье человека. Оставшиеся 28,6% признали, что имеют зависимости разного рода.

Изучение отношения участников опроса к собственному здоровью показало, что абсолютное большинство (90,4%) согласилось с тем, что здоровье человека зависит прежде всего от него самого. Исследование субъективного самоощущения респондентами своего состояния здоровья показало, что 51,8% оценили его как хорошее, ещё 35,9% – как удовлетворительное, и лишь 9,8% определили свое здоро-

вье как отличное.

Выяснилось, что в отношении здоровья респонденты придерживаются выжидательной тактики. Только 22,5% опрошенных предпочитают решать проблемы со здоровьем профилактически, используя такие меры, как вакцинация, периодические медицинские осмотры в центрах здоровья, посещение врачей, специалистов; 63,1% решают проблемы такого рода по мере их возникновения, предпочитая «как можно реже» обращаться за медицинской помощью; 10,7% обращаются в медицинские учреждения лишь в случае серьезного заболевания, «угрожающего жизни». При этом 61% участников опроса активно занимаются самолечением.

Ответы респондентов показали, что в целом они заботятся о своем здоровье, но оценивают его в большинстве случаев на основе личного самочувствия, не торопясь обращаться за помощью к специалистам.

Целью опроса также было изучение применения респондентами принципов и норм ЗОЖ на практике, а также выявление их мнения по отношению к здоровью студенческой молодежи.

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни в работе с учащейся молодежью?» большинство опрошенных (86,2%) ответили утвердительно, что подтверждает понимание важности формирования сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья у данной группы.

При этом мероприятия, направленные на популяризацию ЗОЖ среди студенческой молодежи, систематически проводят в своих учебных заведениях лишь 46,6% респондентов; формируют поведенческие установки в отношении здоровья 41,8%, повышают уровень мотивации к ЗОЖ 35,0%, прививают навыки самоконтроля и самоорганизации 32,5%, обучают новым социальным практикам в отношении здоровьесбережения 23,3% респондентов.

Среди основных причин, препятствующих применению принципов и норм ЗОЖ на практике, участниками опроса были отмечены: отсутствие условий и возможностей проведения профилактических мероприятий (62,1%), практических навыков организации мероприятий по ЗОЖ

(54,0%) и специальной подготовки (23,3%), недостаточная техническая оснащенность образовательного пространства (21,6%), отсутствие у большинства студентов активной жизненной позиции (19,4%) и элементарных навыков по сохранению здоровья (14,0%) (допускался выбор более трех предложенных ответов).

Анализ ответов на вопросы, выявляющие мнения респондентов по отношению к здоровью студенческой молодежи показал, что у большинства участников опроса (91,2%) состояние здоровья молодежи вызывает серьезные опасения. Негативное воздействие на состояние здоровья учащихся, по мнению респондентов, оказывают следующие факторы (допускался выбор более трех предложенных ответов): состояние экологии, загрязнение окружающей среды (32,4%); образ жизни, повседневная жизнедеятельность (30,7%); уровень напряженности учебного графика (соотношение аудиторного времени и отдыха), переутомление (21,5%); низкий уровень медицинского обслуживания (в частности профилактики заболеваний) (20,8%); недостаточные знания о здоровье, механизмах и способах его формирования и укрепления (15,1%); наследственность (12,6%); низкий уровень благосостояния (9,6%).

Установку студентов на заботу о своем здоровье, на самосохранительное поведение, по мнению 80,4% опрошенных, можно охарактеризовать как пассивную. Адекватному отношению студенческой молодежи к собственному здоровью, по утверждению участников опроса, препятствует ряд причин: недостаток времени, связанный с учебной загруженностью (32,4%); слабая сила воли, лень (21,8%); вредные привычки (18,5%), отсутствие необходимых условий (12,6%), финансовые трудности (12,8%).

Больше половины респондентов (56,8%) считают, что идея ЗОЖ в настоящее время «популярна» среди студенчества; при этом 29,6% считают, что «не очень популярна»; 9,7% – «совсем не популярна», 3,9% – затруднились с ответом.

Отвечая на вопросы об организации жизнедеятельности учащейся молодежи, респонденты отмечают её неупорядоченность и хаотичность (84,2%). По их мне-

нию, это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, низкая двигательная активность, выполнение самостоятельных работ во время, предназначенное для сна, вредные привычки.

Проведенный опрос показал, что большинство респондентов отмечают в значительной степени ухудшение здоровья студенческой молодежи, которое ослаблено под воздействием различных неблагоприятных факторов. Данные подтверждают преобладание негативных аспектов образа жизни и самосохранительного поведения молодежи, что закрепляет тенденцию ухудшения состояния здоровья этой группы.

**Обсуждение результатов.** Таким образом, согласно полученным данным, большинство участников опроса продемонстрировали позитивное восприятие ЗОЖ и достаточно высокую степень осведомленности о его составляющих, однако значительно меньшее их число использовали принципы и нормы ЗОЖ в повседневной жизни, также недостаточно активно применяли в трудовой деятельности. Участниками использовался относительно небольшой перечень факторов ЗОЖ, зачастую отсутствовала система и регулярность использования методов заботы о собственном здоровье. В целом, несмотря на то, что респонденты отличались по гендерному признаку, в их мнениях не было обнаружено существенных различий.

Результаты опроса позволили уточнить и скорректировать процесс теоретического обучения организаторов ЗОЖ в рамках проекта, основными направлениями которого стали:

- подготовка курса лекций по тематике здоровья и ЗОЖ;
- организация мастер-классов по формированию здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях;
- организация коммуникативного пространства в структурных подразделениях образовательного учреждения в том числе:
  - а) работа с учебно-методическим подразделением образовательного заведения:
    - внесение корректировок во вну-



тренний распорядок, касающийся ЗОЖ (организация оптимального учебного расписания с учетом потребностей в промежуточном отдыхе и необходимости своевременного и рационального режима питания; организация качественного образовательного пространства);

- обеспечение «внешних» связей (контакты с другими учебными учреждениями, организациями и СМИ);

- проведение научно-практических конференций по проблемам ЗОЖ;

- формирование инициативных групп из числа учащихся и студентов, организация обучающих семинаров для инициативных групп;

б) работа по рациональной организации и доступности предприятий общественного питания (содействие профсоюза учебного заведения в вопросах питания);

в) работа с медицинскими учреждениями (медосмотр, диспансерное обследование, профилактическая вакцинация, паспорт здоровья);

г) работа с библиотеками учебного заведения (организация тематических бесед и выставок литературно-информационных изданий по тематике ЗОЖ);

д) работа по информационному обеспечению профессорско-преподавательского состава, родителей учащихся, студентов данными, касающимися ЗОЖ и здоровьесберегающего поведения.

В рамках теоретического блока исполнителями проекта было подготовлено учебное пособие «Создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях», в котором была собрана актуальная и достоверная научная информация о здоровье и здоровом образе жизни.

Основными направлениями работы практического блока стали:

- подготовка и проведении оздоровительных мероприятий в учебных заведениях с участием студенческой молодежи (молодежная спартакиада, массовая гимнастическая зарядка, квест-эстафета);

- подготовка конкурсов и викторин по тематике ЗОЖ с участием студенческой молодежи («Формула правильного питания», «День здоровой семьи», конкурс реферативных работ, конкурс фотоколлажей);

- организация агитационно-пропа-

гандистских мероприятий с вовлечением в работу учащейся молодежи:

- проведение лекций в учебных заведениях по тематикам: «Организация ЗОЖ студента», «Противодействие вредным привычкам», «Питаемся правильно!», «Движение – жизнь»;

- создание видео- и медиаматериалов о ЗОЖ;

- изготовление и распространение полиграфической продукции, направленной на агитацию ЗОЖ и профилактику негативных зависимостей;

- проведение молодежных флешмобов в местах отдыха жителей г. Хабаровска («Время выбирать здоровье», «Мы голосуем «ЗА» здоровый образ жизни!»).

**Заключение.** Реализация муниципального проекта «Если хочешь быть здоров...» позволила провести социологическое исследование и выявить возможности организации мероприятий по формированию ЗОЖ, потребность и необходимость формирования ЗОЖ в студенческой среде.

В рамках теоретического блока проекта были разработаны программа обучения, а также лекционный курс по технологиям внедрения принципов ЗОЖ в образовательных учреждениях. Разработанные и проведенные мероприятия практического блока программы помогли слушателям получить навыки и умения ведения ЗОЖ в современных условиях для разных половозрастных групп, в том числе для студенческой молодежи, что в дальнейшем позволит продолжить формирование коллектива единомышленников, способных личным примером увлечь и повести за собой молодежь.

Между тем реализация проекта продемонстрировала ряд трудностей относительно эффективного внедрения мероприятий по ЗОЖ в образовательных учреждениях:

- отсутствие на государственном уровне пропаганды ЗОЖ среди молодежи (целевых государственных программ внедрения ЗОЖ среди молодежи);

- отсутствие на муниципальном уровне мероприятий на постоянной основе по продвижению ЗОЖ среди молодежи;

- отсутствие опыта в организации мероприятий, касающихся ЗОЖ, на уровне учебных организаций;

- низкая мотивация к активной жизненной позиции, а также навыкам по сохранению здоровья как у молодежи, так и у специалистов;

- отсутствие у руководства образовательных учреждений продуманной стратегии по сохранению здоровья студентов и работников, их ориентации на ЗОЖ [Хабарова, 2018. С. 70].

Рассмотренные проблемы подтверждают, что реализация программ ЗОЖ требует от инициаторов и руководителей образовательных учреждений не просто проведения парадических профилактических мероприятий в студенческой среде, но и создания условий и возможностей, направленных на мотивирование студентов и сотрудников к участию в них, т. е. формирование административными усилиями здоровьесберегающего пространства учебного заведения, поскольку обладают необходимыми для этой задачи механизмами воздействия и полномочиями.

Результаты реализации муниципального проекта могут лечь в основу последовательного и системного формирования ЗОЖ молодежи на уровне образовательных программ учебного учреждения. В свою очередь, основные стратегические задачи данного проекта могут быть дополнены и реструктурированы в соответствии с возможностями конкретных высших и средних учебных заведений. При этом основной неизменной целью остается формирование организаторами ЗОЖ устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ студенческой молодежью, их ориентации на понимание ценности сохранения здоровья и ответственного к нему отношения.

#### Список литературы:

1. Байков Н. М., Березутский Т. М. Скорик Ю. С. Журавлева М. В. Майтама М. В. Приверженность хабаровчан к здоровому образу жизни: социологический мониторинг / Н. М. Байков с соавт. // Власть и управление на Востоке России. 2017. № 1 (78). С. 90–104.
2. Березуцкий Ю. В., Москвич А. С. Социальное здоровье молодежи в региональном измерении // Власть и управление на Востоке России. 2007. №3 (40). С. 105–112.
3. Гареева И. А., Соболевская Т. В. Роль социальных барьеров в формировании стратегий поведения в отношении здоровья у студентов // Материалы секционных заседаний 56-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ: в 2 т. Т. 2. Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2016. С. 127–130.
4. Голенкова З. Т., Голиусова Ю. В., Горина Т. И. и др. Особенности модернизации социальной структуры российского общества: монография. [Электронный ресурс]. М.: ФНИСЦ РАН, 2018. – 200 с. URL: [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=1198&id=6805](http://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=6805)
5. Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 41–51.
6. Дёмкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5 (201). С. 50–55.
7. Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3–25.
8. Журавлева И. В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся: ежегодник: вып.15 / Отв. ред. М.К. Горшков. М.: Новый Хронограф, 2017. С. 419–436.
9. Косилова Е. К., Кузнецов В. В., Ющенко Н. И. К концепции программы здоровьесберегающей модели поведения студентов медицинского университета // Охрана здоровья населения Дальнего Востока: векторы развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Хабаровск, 19 апр. 2019 г. / отв. ред. И. А. Гареева. Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. С. 64–69.
10. Кривоносова Л. А. Региональные программы профилактики здоровья: теоретические и практические аспекты разработки // Охрана здоровья населения Дальнего Востока: векторы развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Хабаровск, 19 апр. 2019 г. / отв. ред. И. А. Гареева. Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. С. 75–80.
11. Кулагина Ю. А. Развитие программ-

ного обеспечения управления профилактикой здоровья населения г. Хабаровска // *Власть и управление на Востоке России*. 2018. № 4 (85). С. 137–143.

12. Майтама М. В. Детские и молодежные общественные объединения как субъекты формирования здорового образа жизни в социологическом измерении // *Власть и управление на Востоке России*. 2017. № 4 (81). С. 246–252.

13. Маркова Н. В., Рютин С. Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 3. С. 168–172.

14. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017. № 2–2. С. 193–197.

15. Перминова М. С., Переселкова З. Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология*. 2018. Т. 18, вып. 1. С. 30–36.

16. Покусаева, Н. В. Анализ состояния здоровья студентов ТОГУ г. Хабаровска // *Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике: сборник статей Международной научно-практической конф. Уфа: Аэтерна, 2018. С. 88–90.*

17. Решетников А. В., Присяжная Н. В., Решетников В. А., Литвинова Т. М. Восприятие ценности здоровья и здорового образа

жизни профессорско-преподавательским составом медицинских вузов. *Социология медицины*. 2017. № 16 (2). С. 82–90.

18. Сироткина О. В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи как современная социокультурная проблема // *Вестник КАЗГУКИ*. 2018. № 3. С. 129–132.

19. Страхова И. Б. Потребности и интересы студентов с ослабленным здоровьем в области физической культуры // *Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2016. XII Междунар. науч. конгр.: Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»* : сб. материалов в 2 т. Новосибирск : СГУГиТ, 2016. Т. 2. С. 186–191.

20. Федорищева Е. К. Комплексная оценка здоровьесберегающего поведения студентов медицинских специальностей и направления его оптимизации // *Власть и управление на Востоке России*. 2019. № 3 (88). С. 97–116.

21. Хабарова О. А. Внедрение технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях // *Вестник науки и образования*. 2018. № 7 (43). Т. 2. С. 68–70.

22. Халикова С. С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений // *Ученые заметки ТОГУ*. 2016. № 7 (2). С. 157–162.

23. Шубович М. М., Гринева Е. А., Бибилова Н. В. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018. №13 (4). С. 80–86.

#### **Библиографическое описание статьи**

Гареева И. А., Конобейская А. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) // *Власть и управление на Востоке России*. 2020. № 4 (93). С. 178–190. DOI 10.22394/1818-4049-2020-93-4-178-190



**Irina A. Gareeva** – Doctor of Sociology, Associate Professor, the chair of social work and psychology, the Pacific State University (136, Tikhookeanskaya Str., Khabarovsk, 680035, Russia). *E-mail: gar\_ia@mail.ru*

**Angela. V. Konobeyskaya** – graduate student, the Pacific state University (136, Tikhookeanskaya Str., Khabarovsk, 680035, Russia). *E-mail: Kangel15@mail.ru*

## Healthy lifestyle of students as a social value and real practice (based on the materials of a sociological study)

*The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle of students, provides statistical data on changes in the health of representatives of this group, provides arguments about the need to form a healthy lifestyle of students as a priority task of social development, through social programs and projects for prevention, preservation and promotion of public health. The article analyzes the directions of implementation of the target municipal program «Preserving and strengthening the health of the population of the Khabarovsk city district for 2015-2020», aimed at maintaining and promoting a healthy lifestyle, and notes both positive aspects and shortcomings in its content. The results of the implementation of the municipal grant project for the promotion of healthy lifestyle technologies in educational institutions of the city are presented. A program for training and training of activists and organizers of healthy lifestyle has been developed and presented. Priority areas for preserving and strengthening the health of students have been identified.*

**Keywords:** student youth, healthy lifestyle, youth health, programs for preserving and strengthening health, formation of a healthy lifestyle for young people.

### References:

1. Baikov N. M., Berezutskiy Yu.V., Skorik T. M., Zhuravleva Yu. S., Maytama M. V. Commitment of Khabarovsk residents to a healthy lifestyle: sociological monitoring / N. M. Baikov et al. *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii* [Power and administration in the East of Russia], 2017, no.1 (78), pp. 90–104. (In Russian).
2. Berezutsky Yu. V., Moskvich A. S. Social health of youth in the regional dimension. *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii* [Power and administration in the East of Russia], 2007, no. 3 (40), pp. 105–112. (In Russian).
3. Gareeva I. A., Sobolevskaya T. V. The role of social barriers in the formation of strategies of behavior in relation to health among students. Materials of breakout sessions of the 56th student scientific and practical conference PNU: in 2 volumes. T. 2. Khabarovsk: PNU Publishing House, 2016, pp. 127–130. (In Russian).
4. Golenkova Z. T., Goliusova Yu. V., Gorina T. I. et al. Features of modernization of the social structure of Russian society: monograph. [Electronic resource]. Moscow: FNISTS RAN, 2018. -- 200 p. URL: [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=1198&id=6805](http://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=6805)
5. Gruzdeva M. A., Korolenko A.V. Behavioral factors of youth health preservation. *Analiz riska zdorov'yu* [Health risk analysis], 2018, no. 2, pp. 41–51. (In Russian).
6. Demkina E. P. Formation of a healthy lifestyle of students: how not to miss the main thing? *Vyssheye obrazovaniye v Rossii* [Higher education in Russia], 2016, no. 5 (201), pp. 50–55. (In Russian).
7. Dugnist P. Ya., Milkhin V. A. Golovin S. M. Romanova EV Healthy lifestyle in the system of value orientations of young people [Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta] *Human health, theory and methodology of physical culture and sport* 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. (In Russian).
8. Zhuravleva I. V. Youth health: is it possible to improve it? // *Reforming Russia: Yearbook: Issue 15* / Ed. ed. M. K. Gorshkov. M.: New Chronograph, 2017, pp. 419–436. (In Russian).
9. Kosilova E. K., Kuznetsov V. V., Yushchenko N. I. To the concept of the program of health-preserving behavior model of students of medical university // *Health protection of the population of the Far East: vectors of development: materials of the All-Russian scientific-practical. Conf., Khabarovsk, 19 Apr. 2019* / otv. ed. I. A.

Gareeva. Khabarovsk: Pacific Publishing House. state University, 2019, pp. 64–69. (In Russian).

10. Krivonosova L. A. Regional programs of health prevention: theoretical and practical aspects of development // Health protection of the population of the Far East: vectors of development: materials of the All-Russian scientific-practical. Conf., Khabarovsk, April 19. 2019 / otv. ed. I. A. Gareeva. Habarovsk: Tikhookean Publishing House. state University, 2019, pp. 75–80. (In Russian).

11. Kulagina Yu. A. Development of software for the management of health prevention in the city of Khabarovsk. *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii* [Power and administration in the East of Russia], 2018, no. 4 (85), pp. 137–143. (In Russian).

12. Maitama, M. V. Children's and youth public associations as subjects of the formation of a healthy lifestyle in the sociological dimension. *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii* [Power and administration in the East of Russia], 2017, no. 4 (81). pp. 246–252. (In Russian).

13. Markova N. V. Ryutin S. G. Student health: modern trends. *Sovremennyye naukoemkiye tekhnologii* [Modern science-intensive technologies], 2020, no. 3, pp. 168–172. (In Russian).

14. Meermanova I. B., Koygeldinova Sh. S., Ibraev S. A. Health status of students enrolled in higher educational institutions. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2017, no. 2-2, pp. 193–197. (In Russian).

15. Perminova M. S., Pereselkova Z. Yu. To the question of the formation of a healthy lifestyle among students (on the example of the Orenburg State University). *Izvestiya Saratov University. New episode. Series: Sociology. Political science*, 2018, vol. 18, no. 1, pp. 30–36. (In Russian).

16. Pokusaeva N. V. Analysis of the health status of PNU students in the city of Khabarovsk. *Pedagogical and psychological education: the results of scientific research and their use in educational*

*practice: collection of articles of the International Scientific and Practical Conf. Ufa: Aeterna*, 2018, pp. 88–90. (In Russian).

17. Reshetnikov A.V., Prisyazhnaya N.V., Reshetnikov V. A., Litvinova T. M. Perception of the value of health and a healthy lifestyle by professors and teaching staff of medical universities. *Sociology of Medicine*, 2017, no. 16 (2), pp. 82–90.

18. Sirotkina O. V. Formation of health culture of student youth as a modern socio-cultural problem *Vestnik KAZGUKI* [Bulletin of KAZGUKI], 2018, no. 3, pp. 129–132. (In Russian).

19. Strakhova I. B. Needs and interests of students with impaired health in the field of physical culture. *Interexpo GEO-Siberia-2016. XII Int. scientific. Congr. : Intern. scientific. conf. "Global processes in the regional dimension: experience of history and modernity": collection of articles. materials in 2 volumes. Novosibirsk: SGUGiT*, 2016, vol. 2, pp. 186–191. (In Russian).

20. Fedorishcheva E. K. Comprehensive assessment of health-preserving behavior of students of medical specialties and the direction of its optimization. *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii* [Power and administration in the East of Russia], 2019, no. 3 (88), pp. 97–116. (In Russian).

21. Khabarova O. L. Implementation of technologies of a healthy lifestyle in educational institutions. *Vestnik nauki i obrazovaniya* [Bulletin of science and education], 2018, no. 7 (43), vol. 2, pp. 68–70. (In Russian).

22. Khalikova S. S. Formation of a healthy lifestyle among students of higher educational institutions. *Uchenyye zametki TOGU* [Scientific notes of PNU], 2016, no. 7 (2), pp. 157–162. (In Russian).

23. Shubovich M. M., Grineva E. A., Bibikova N. V. Health-saving technologies for the prevention of harmful habits of student youth. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport], 2018, no. 13 (4), pp. 80–86. (In Russian).

---

### **Reference to the article**

Gareeva I. A., Konobeyskaya A. V. Healthy lifestyle of students as a social value and real practice (based on the materials of a sociological study) // *Power and Administration in the East of Russia*. 2020. No. 4 (93). Pp. 178–190. DOI 10.22394/1818-4049-2020-93-4-178-190

---