

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Осяк С.А.<sup>1</sup>, Соколова Е.В.<sup>2</sup>, Чистов Р.С.<sup>2</sup>, Яковлева Е.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета, Лесосибирск, Россия (662543, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42), e-mail: [ya\\_kovlev@mail.ru](mailto:ya_kovlev@mail.ru)

<sup>2</sup>Лесосибирский филиал Сибирского технологического университета, Лесосибирск, Россия (662543, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42)

---

**В статье представлен обзор теоретических и эмпирических исследований по проблеме формирования здорового образа жизни российской молодежи. Обозначены категории образа жизни человека, приведены данные по состоянию здорового образа жизни населения России. Отмечены причины внимания исследователей к изучению состояния образа жизни молодежи. В статье авторами описаны результаты собственных исследований в области определения детерминант здорового образа жизни студентов разнопрофильных вузов и выделены следующие факторы, определяющие ЗОЖ: индивидуальные характеристики (пол, возраст, когнитивные способности); социальные детерминанты (образование, семья, среда общения, место жительства); экономические факторы (уровень благосостояния). Приведены исследования корреляции одних факторов с другими и сравнение полученных результатов с опубликованными ранее.**

---

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенчество, индивидуальные характеристики, социальные детерминанты, экономические факторы.

## THE FACTORS AFFECTING STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

Osyak S.A.<sup>1</sup>, Sokolova E.V.<sup>2</sup>, Chistov R.S.<sup>2</sup>, Yakovleva E.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lesosibirsky Pedagogical Institute - Branch of the Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia (662543, Krasnoyarsk Territory, Lesosibirsk str. Victory, 42), e-mail: [ya\\_kovlev@mail.ru](mailto:ya_kovlev@mail.ru)

<sup>2</sup>Lesosibirsky branch of the Siberian State Technological University, Lesosibirsk, Russia (662543, Krasnoyarsk Territory, Lesosibirsk str. Victory, 29)

---

**This article presents an overview of theoretical and empirical research on the formation of the healthy lifestyle of the Russian youth. Designated person's lifestyle category, data as a healthy way of life in Russia. Causes marked attention of researchers to study the condition of life of young people. In the article the authors describe the results of own -governmental research in identifying the determinants of healthy lifestyle students raznopro -core universities and identified the following factors determining HLS: individual characteristics (gender, age, cognitive abilities); social determinants (education, family communication environment, place of residence); economic factors (level of welfare). Research shows some correlation with other factors and results are compared with previously published.**

---

Keywords: healthy lifestyle, students, individual characteristics, social determinants of economic factors.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни современного человека обусловлена противоречием между наличием весомых научных исследований предмета такими областями, как медицина, педагогика, психология, социология, философия, экономика, предлагаемым рекомендациями по различным аспектам и периодам формирования здорового образа жизни и состоянием данной проблемы в реальной жизни современного общества.

Здоровый образ жизни - категория общего понятия "образ жизни" включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, соответствующие его генетически обусловленным типологическим особенностям, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [4,5,7].

О том, что в современном обществе возникла проблема формирования здорового образа жизни и эту проблему необходимо решать на высоком научном и управленческом уровне говорится в научных работах Вершинина В.С., Ефремова Д.В., Ищук Т.Н., Уланова Д.В.

Представители философско-социологического направления Базелюк Н.Н., Журавлева И.В. Сущенко Л.П., Страхова И.Б. исследуют здоровый образ жизни человека как объект социального познания, как способ интеграции в социум, как социокультурный феномен, как философскую проблему.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Формирование ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни, условия формирования и моделирование процесса ориентации школьников данной возрастной группы на здоровый образ жизни рассматривают в своих научных работах Амбросимова Е.Ю., Егорова Е.А., Смирнова Ю.В., Тома Ж.В., Халилова Л.И. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков, процесс формирования и сохранения здоровья школьника, технологии развития здорового образа жизни школьников 14-16 лет описывают Биттер Н.В., Букреев В.В., Валесский М.Л., Сапельцева И.В., Тубчинова В.С., Шелегина А.В. Результаты изучения факторов ориентации молодежи, студенчества на здоровый образ жизни в своих научных работах представляют Кузьмина Ю.В., Осадчая Н.В., Сыченков В.В. Формирование умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа рассматривает Салько С.В.; у студентов педагогического вуза - Котова Е.А. Наливайко И.В.; у будущих врачей - Доронцев А.В.; у студентов-юристов - Майличенко Е.А.; у будущих спортивных менеджеров - Фирсанова В.М.; у курсантов в вузе МВД России – Пуган Л.Я.

Системный подход к формированию ориентации студентов на здоровый образ жизни обосновывает в диссертационном исследовании Добротворская С.Г.

Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда (природно-климатические условия и экологическая обстановка), здравоохранение. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, вклад феномена здорового образа жизни в итоговые показатели здоровья населения составляет около 70%, тогда как другие факторы - наследственность и состояние развития медицины - определяют здоровье лишь на 30%, вместе взятые.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни (возможности потребления тех или иных продовольственных и промышленных товаров, обеспеченность здравоохранением, жилищными и культурными условиями, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей), качество жизни (мотивации жизни, комфортность труда и быта, качество питания и условия приема пищи, качество одежды, жилья и т.п.) и стиль жизни (определенный тип по-

ведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности, характеризующие ее относительно самостоятельность и способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, содержательной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни) [3].

Россия по основным показателям здорового образа жизни радикально отличается в худшую сторону не только от развитых, но и от многих развивающихся стран. В современной России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной смерти около полумиллиона человек, а курение - от 330 до 400 тыс. человек ежегодно [1]. Около половины взрослого населения страны имеет избыточный вес, что в подавляющем большинстве случаев является показателем неправильного питания и недостаточной физической активности.

Обзор теоретических и эмпирических исследований показал [2], что среди факторов, определяющих ЗОЖ, важная роль принадлежит индивидуальным характеристикам отдельного человека, из них выделяют демографические (пол, возраст), когнитивные способности, индивидуальное восприятие риска и межвременные предпочтения. Важны и социальные детерминанты - образование, семья, принадлежность к определенному социальному классу, социальные сети, местожительства. Действуют экономические факторы - профессия, работа, доходы, цены, технологии производства и предложение тех или иных товаров и услуг (включая не только непосредственно связанные со здоровьем, но и такие как жилье, транспорт, связь). И если в отношении отдельных факторов, прежде всего, демографических, среди ученых нет расхождений - их влияние на здоровый образ жизни оценивается однозначно, то в отношении многих других - образования, семьи, социальных сетей, доходов, цен, рекламы - мнения расходятся. Поэтому, при выстраивании политики мотивации здорового образа жизни необходимы исследования сложившейся в России ситуации, с ее возможной спецификой и отличиями, в том числе - для разных социально-демографических групп.

Пристальное внимание исследователей должно быть направлено на изучение состояния образа жизни молодежи (школьников, студенчества) по следующим причинам: в юном возрасте формируются основные привычки и образ жизни; неустойчивые вредные привычки проще изменить в юном возрасте; молодежь более чувствительна к государственной ценовой политике в отношении алкоголя и табака; молодые люди - это основа будущего экономического и политического развития страны, поэтому инвестиции в здоровье этой группы населения будут наиболее эффективными.

Мы опросили студентов вузов г. Лесосибирска в возрастной группе от 18 до 22 лет, в нем участвовали студенты ЛПИ-филиала СФУ и Лесосибирского филиала СибГТУ (всего около 200 респондентов) из них 60% - девушки, 40% - юноши. Опрашивались студенты 1, 2, 3, 4, 5 годов обучения. Подавляющая часть - 84% выборки попали в интервал от 18 до 21 года включитель-

но. Анкета исследования содержала 25 вопросов, касающихся вредных привычек, питания и физической активности, здоровья, а также разнообразных индивидуальных характеристик - семьи, учебы, места жительства, наличия работы и т.п.

Практически 90% студентов учатся на бюджетных местах. Почти 30% опрошенных сочетают учебу с работой. Около 70% наших респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, 30% склоняются к мысли, что их образ жизни скорее нездоровый. Однако занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю или чаще всего 62% опрошенных, 5% занимаются физкультурой только раз в неделю, 33% - реже одного раза в неделю.

Студенты мало двигаются - 50% респондентов ходят пешком в среднем от 30 минут до 1 часа в день и меньше. Необходимая продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, а 46% опрошенных спят в среднем 6 и менее часов в день. Признались, что курят 5% студентов (думаем, что не все сказали правду: 47% ответили, что подвергаются воздействию пассивного курения и 90% отметили, что в их окружении есть курящие люди).

50% студентов, хотя бы время от времени, употребляют спиртные напитки, 32% из употребляющих - девушки. 20% питаются 2 раза в день и меньше, а в перерывах между едой отдают предпочтение конфетам и шоколаду, бутербродам, и лишь потом - овощам и фруктам. Неудивительно, что уже в этом возрасте проявляется проблема избыточного веса, которую отмечают 18% опрошенных.

Существенное воздействие и на привычки, и на здоровье оказывает окружение: 37% студентов отметили, что в их семье есть пьющие родственники и 54% отметили, что их родственники курят.

Мы попытались определить, какие из известных факторов, действующих обычно на образ жизни, влияют на поведение наших респондентов. Для оценки фактора благосостояния мы разделили всю выборку на три условных группы: 1- те, чей уровень благосостояния ниже среднего; 2 – респонденты со средним уровнем благосостояния; 3 – с высоким уровнем благосостояния. Для этого использовались ответы на вопросы о том, сколько денег может потратить студент на личные нужды за месяц, а также о его самоощущении (как он оценивает свое материальное положение относительно других).

**Таблица 1**

**Различия в образе жизни студентов в зависимости от уровня благосостояния**

	Группа 1 - низкий уровень благосостояния	Группа 2 - средний уровень благосостояния	Группа 3 - высокий уровень благосостояния
Доля употребляющих алкоголь	20%	30%	50%
Занимаются физкультурой 2-3 раза в неделю и чаще	5%	44%	51%
Доля тех, кто питается непра-			

вильно	50%	32%	18%
--------	-----	-----	-----

Анализ результатов показывает, что доход, действительно, играет определенную роль, увеличивая как долю употребляющих алкоголь, так и, с другой стороны, долю активно занимающихся физкультурой. Мы это связываем с финансовыми возможностями посещения различных спортивных учреждений, и рост доли употребляющих алкоголь так же связан с финансовыми возможностями приобретения алкоголя. Доля тех, кто неправильно питается, уменьшается с ростом доходов так же заметно.

В литературе также часто выделяют такой фактор, влияющий на формирование здоровых привычек детей, как уровень образования матери. Поэтому, мы попытались проследить влияние этого фактора и для нашей выборки.

**Таблица 2**

**Различия в образе жизни студентов в зависимости от уровня образования матери**

Образование матери	Употребляют алкоголь	Правильно питаются	Часто занимаются физкультурой	Имеют избыточный вес
Среднее	62%	75%	37%	25%
Среднее специальное	37,5%	81%	44%	12,5%
Высшее	75%	75%	62%	25%

Полученные результаты не выявили явных различий в поведении студентов, чьи матери имеют разный уровень образования.

В научной литературе часто соотносят состояние здоровья с образом жизни. Состояние здоровья студентов мы определяли на основании их собственной оценки. Такой анализ имеет ряд существенных недостатков, вызванных субъективностью оценки. Тем не менее, за неимением объективных данных самооценка здоровья часто применяется на практике. Важно отметить, что представления студентов о состоянии их здоровья расходятся с их фактическим поведением. Особенно высока доля заблуждающихся среди тех, у кого наблюдается низкий уровень физической активности.

**Таблица 3**

**Распределение студентов в зависимости от уровня физической активности и оценки состояния здоровья**

Оценка студентами состояния своего здоровья	студенты	
	высокий уровень физической активности	низкий уровень физической активности
Хорошее и очень хорошее	83%	47%
Среднее	17%	47%
Плохое и очень плохое	0%	6%

Традиционно считается, что лица, ведущие здоровый образ жизни, более обучаемы. Для студентов можно проследить взаимосвязь между образом жизни и успеваемостью. Успеваемость оценивалась самими студентами в сравнении с другими учащимися. На основании самооценки студенты были разбиты на три группы по заявленному уровню успеваемости: ниже средней, средняя, выше средней. Полученные результаты представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

**Различия в образе жизни студентов в зависимости от уровня успеваемости**

	Группа 1 – успеваемость ниже средней	Группа 2 – средний уровень успеваемости	Группа 3 –успеваемость выше средней
Доля употребляющих алкоголь	50%	54 %	60%
Доля тех, кто питается неправильно	50%	46%	22%
Занимаются физкультурой 2-3 раза в неделю и чаще	33%	48%	55%

Можно заметить, что доля правильно питающихся студентов хорошо коррелирует с их высокой успеваемостью. Были основания предполагать, что концентрация лиц, злоупотребляющих алкоголем, будет выше в группе студентов с низкой успеваемостью. Однако, мы обнаружили другой эффект, который не является уникальным, мы уже встречались с данными, которые говорят о том, что высокая активность студентов в общественной жизни института коррелирует с более высокой приобщенностью к вредным привычкам [6]. По нашему мнению, это объясняется нездоровой ситуацией в современном российском обществе в отношении употребления алкоголя и табакокурения, особенно в провинциях (до провинции еще не дошла «мода на здоровый образ жизни»).

С переходом к группе с более высоким уровнем успеваемости увеличивается доля лиц, регулярно занимающихся физкультурой. Мы объясняем это так, что студенты, занимающиеся хорошо, умеют правильно распределять свое время, трудолюбивы, дисциплинированы, поэтому удачно совмещают учебу и занятия спортом. Интересно, что по результатам разных исследований, особенно в европейской части нашей страны наблюдается обратная зависимость, которую исследователи связывают с компромиссом между физической и умственной нагрузкой.

Исследуя категории образа жизни студентов в провинции, мы выделили следующие факторы, определяющие ЗОЖ: индивидуальные характеристики (пол, возраст, когнитивные способности); социальные детерминанты (образование, семья, среда общения, местожительство); экономические факторы (уровень благосостояния). Наш опрос и его анализ позволят выявить определенные резервы совершенствования сложившейся на сегодняшний день ситуации, кото-

рые могут обеспечить положительную динамику формирования здорового образа жизни студентов. Актуальными на сегодняшний день становятся комплексные программы, разрабатываемые и реализуемые педагогическими коллективами «ВУЗ здорового образа жизни», регламентирующие деятельность в рамках административно-правового модуля; медицинского модуля; образовательного модуля; научно-методического модуля; информационно-пропагандистского модуля; социально-воспитательного и физкультурно-оздоровительного модуля. Перспективными, на наш взгляд, являются технологии составления личной программы здоровья, включающей в себя следующие компоненты: подпрограмму улучшения физической формы; подпрограмму питания; подпрограмму очищения; подпрограмму повышения иммунитета; подпрограмму снятия психологического напряжения; подпрограмму улучшения эмоционального благополучия.

### Список литературы

1. Доклады Общественной палаты РФ «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления», Москва, 2009г. и «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия», Москва, 2009г.
2. Отчет по проекту «Социально-экономические условия формирования здорового образа жизни» в рамках темы «Институциональные условия модернизации российского здравоохранения», Лаборатория экономических исследований ЦФИ НИУ ВШЭ, 2010 г.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
4. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник. - М.: Мастерство, 2002. - 256 с.
5. Технология социальной работы: учебник для бакалавров / Под редакцией Е.М. Холостовой, Л.И. Кононовой.- М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К». 2013. - 478 с.
6. Уварова В.И., Никитенко О.С., Федосеева М.А. Отчет о выполнении 1-го этапа темы «Проведение мониторинга хода реализации Программы развития студенческого самоуправления Госуниверситета-УНПК», Орел, 2012, [www.gu-unpk.ru/file/social/issues/ОТЧЕТ\\_soupravlenie\\_1\\_etap.docx](http://www.gu-unpk.ru/file/social/issues/ОТЧЕТ_soupravlenie_1_etap.docx)
7. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. Пособие - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

**Рецензенты:**

Чистова Н.Г., д.т.н., профессор кафедры «Лесоинженерное дело» Лесосибирского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский государственный технологический университет», г.Лесосибирск.

Евсеева И.В., д.фил.н., доцент, профессор кафедры «Русский язык и литература» Лесосибирского педагогического института – филиала федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский федеральный университет», г.Лесосибирск.