

# **Береги здоровье смолоду!**

## **Take care of your health from a young age!**

УДК 378.17

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-6-8-21

### **Данченко К.А.**

Студентка 2 курса направления подготовки «Организация работы с молодежью»  
ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»  
e-mail: DanchenkoKA@studklg.ru

### **Danchenko K.A.**

2nd year student of the training direction "Organization of work with youth"Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kaluga State University. K.E. Tsiolkovsky"

e-mail: [DanchenkoKA@studklg.ru](mailto:DanchenkoKA@studklg.ru)

### **Иванова И.В.**

Д-р пед. наук, канд. психол. наук, доцент, профессор кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», Председатель Совета экспертизы программ и моделей образовательного процесса ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», Председатель Совета по НИРС ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»,  
e-mail: [IvanovaDIV@yandex.ru](mailto:IvanovaDIV@yandex.ru)

### **Ivanova I.V.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Social Adaptation and Organization of Work with Youth of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky”, Chairman of the Council for Expertise of Programs and Models of the Educational Process of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky”, Chairman of the Council for Research Work of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky”,  
e-mail: [IvanovaDIV@yandex.ru](mailto:IvanovaDIV@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам отношения обучающихся к здоровому образу жизни, которые сегодня являются одними из актуальных и востребованных в контексте современной социокультурной реальности. Сделанные в статье выводы и предложенные рекомендации опираются не только на результаты теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме, но и на итоги опроса, проведенного среди обучающихся Калужского государственного университета, которые также нашли отражение в содержании настоящей статьи. В статье имеются методические рекомендации для формирования ответственного отношения обучающихся разных возрастных групп к здоровью, которые могут найти применение в образовательной практике.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, вредные привычки, рацион питания, молодежь, обучающиеся.

## **Abstract**

The article is devoted to the issues of students' attitude to a healthy lifestyle, which today are among the most relevant and in-demand in the context of modern socio-cultural reality. The conclusions made in the article and the proposed recommendations are based not only on the results of a theoretical analysis of the literature on the problem under study, but also on the results of a survey conducted among students of Kaluga State University, which are also reflected in the content of this article. The article contains methodological recommendations for the formation of a responsible attitude of students of different age groups to health /, which can find application in educational practice.

**Keywords:** healthy lifestyle, sports, bad habits, diet, youth, students.

**Актуальность.** В условиях стремительно меняющегося мира и увеличения информационного шума, здоровый образ жизни становится не просто модным трендом, а необходимой стратегией для достижения личного и профессионального благополучия.

Здоровье – это фундамент успешной учебы и жизни. Ученые (Л.В. Ананьева, А.А. Зайцев, Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников, Т.А. Орлова, А.А. Шаронина, Г.А. Шейко и др.) указывают на необходимость создания условий для занятий спортом, подчеркивают важность организации спортивных мероприятий и творческих встреч по трансляции существенной роли здорового питания среди подрастающего поколения [1; 5; 6; 14; 15; 16; 19].

Все образовательные организации, включая школы, образовательные организации дополнительного образования, высшие учебные заведения должны брать на себя ответственность за здоровье обучающихся, создавая образовательную среду, которая будет стимулировать их вести здоровый образ жизни.

Сегодня исследователи все чаще обращаются к изучению развивающих и воспитательных возможностей образовательных организаций разных типов и видов [3; 9; 11; 13; 20], активное воплощение которых в современной образовательной практике позволит обеспечить процесс становления личности более осознанным и субъектно-ориентированным [2; 12; 18; 20], учитывающим индивидуальные особенности современного мира детства и социализации в современных социокультурных условиях [17; 21]. Существенное внимание сегодня педагоги-практики отводят изучению и применению инновационных форм и методов работы с обучающимися, поддерживающие их мотивацию к различным осваиваемым видам деятельности [4; 7; 8; 10; 21], к ведению здорового образа жизни [1; 14; 15; 16; 19].

Выпускник школы – личность со своими ценностями и взглядами и, в том числе, представлениями о роли здорового образа жизни в своей жизнедеятельности. Поступив в высшую школу, именно сформированное представление об устройстве своего быта, отношение к ведению здорового образа жизни во многом определяет то, как студент адаптируется в новых для него социальных условиях.

Исследование отношения студентов к здоровому образу жизни позволит определить уровень осведомленности и мотивации студентов в отношении к здоровому образу жизни, выявить препятствия и барьеры, которые мешают студентам вести его. Это, в свою очередь, поможет понять, какую работу необходимо вести в школе в данном направлении, подготавливая школьника к взрослой жизни.

## **Проблема, ее обоснование на теоретическом и эмпирическом уровнях.**

Изучая проблему сформированности отношения обучающихся к здоровому образу жизни, нами был проведен опрос "В ритме жизни: как студенты видят и поддерживают ЗОЖ?" среди студентов Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. В исследовании приняли участие 60 обучающихся в возрасте от 17 до 22 лет среди студентов 1–4 курсов, обучающихся в Институте искусств и социокультурного проектирования.

На вопрос «Как Вы считаете, образ жизни, который Вы ведёте, является здоровым?» ответы респондентов выстроились следующим образом: каждый четвертый из числа опрошенных (25%) считает свой образ жизни здоровым, 15% опрошенных не считают свой образ жизни здоровым, а 60% студентов, участвующих в опросе, полагают, что частично придерживаются здорового образа жизни. Полученные данные свидетельствуют о важности и актуальности разработки и реализации специальных программ, ориентированных на формирование мотивации к здоровому образу жизни среди студентов.

Следующий вопрос, заданный респондентам, был направлен на получение информации о том, какое представление о здоровом образе жизни имеют респонденты. Считают ли они, что это только о спорте и питании или их видение более широкое? Ответы респондентов на вопрос «Что, по Вашему мнению, отражает содержание выражения "здоровый образ жизни"?» распределились следующим образом:

- 65% опрошенных считают, что здоровый образ жизни включает в себя здоровое питание и соблюдение режима дня;
- равные доли (по 6,7%) опрошенных считают содержанием выражения «здоровый образ жизни» умеренное употребление алкоголя и других вредных веществ, а также регулярные занятия спортом;
- 3,3% студентов относят к здоровому образу жизни управление стрессом, положительными эмоциями и общение с людьми;
- 18,7% респондентов выбрали категорию «другое», где 13,6% опрошенных указали, что все вышеперечисленные варианты ответов в равной степени отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»; 1,7% респондентов считают, что регулярные занятия спортом, а также соблюдение правильного питания и режима дня считаются здоровым образом жизни;
- 1,7% опрошенных считают, что именно только правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность и соблюдение режима дня отражают здоровый образ жизни студента.

Результаты обработки ответов респондентов на вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» позволяют определить, считают ли студенты необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни. Полученные данные, в целом, позволили определить уровень мотивации и готовности к изменениям в области ведения здорового образа жизни среди респондентов. Большинство опрошенных (53%) считают, что важно придерживаться принципов здорового образа жизни, но это не самое главное в жизни; 45% студентов из числа опрошенных считают необходимым их придерживаться, а 2% обучающихся, принявших участие в опросе, данная проблема не волнует.

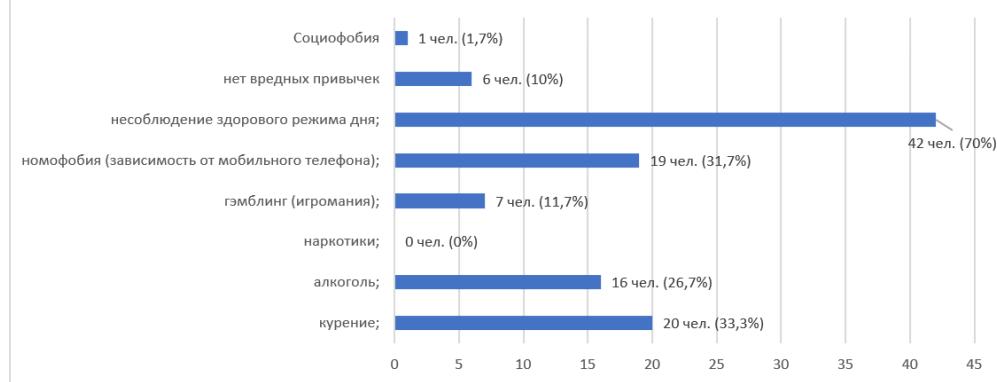
Отвечая на вопрос «Как Вы считаете, что мешает придерживаться принципов ЗОЖ?», студенты указывали, что им мешает придерживаться принципов здорового образа жизни. Большинство опрошенных (66,7%) выделили проблему отсутствия воли / дисциплины и лень (1,7%). Почти равные доли опрошенных приходятся на такие проблемы, как недостаток времени (45%) и стресс от учёбы и экзаменов (46,7%). Стоит отметить, что 23,3% опрошенных выделили в качестве важной проблему материальных трудностей, проблемы отсутствия ресурсов (18,3%), инфраструктуры для занятий спортом и даже лень (13,3%). Полученные результаты позволяют предположить то, что студенты в основном осознают важность здорового образа жизни, но им трудно его соблюдать из-за нехватки времени, стресса, отсутствия мотивации.

Следующие два вопросы были направлены на оценку уровня осведомленности о здоровом образе жизни среди студентов, их информированности в данной сфере. Ответы респондентов на вопрос «Оцените, как часто Вы сталкиваетесь с информацией о ЗОЖ?» показали, что большая часть студентов из числа опрошенных (53,3%) сталкивается с информацией о здоровом образе жизни несколько раз в неделю. 26,7% респондентов

получают такую информацию ежедневно; 20% опрошенных отметили, что получают информацию редко, на специальных мероприятиях. Можно сделать вывод о том, что студенты в целом осведомлены в вопросах ведения здорового образа жизни, но, вполне возможно, что информация не всегда интересна или недостаточно мотивирует их к изменениям в данной области.

Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете качество информации о ЗОЖ, которая доступна Вам?», половина (50%) студентов оценили высокое качество получаемой информации; 43,3% респондентов указали на некоторую недостаточность информации о здоровом образе жизни; 6,7% опрошенных оценили качество получаемой информации на 1 балл из 3-х, считая её недостаточно качественной. Как видим, результаты не однозначные: есть студенты, как удовлетворенные, так и неудовлетворенные качеством и количеством информации о здоровом образе жизни.

Также важно было изучить их мнения о важности влияния вредных привычек на здоровье. Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод о том, что для студентов важна осведомленность об опасности курения, алкоголя и наркотиков (78%). Наряду с этим, 16,7% респондентов считают, что важность этой информации сомнительна, так как студенты и так знают о возможных рисках; 6,7% студентов, принявших участие в опросе, считают, что это осведомленность в данных вопросах не важна и каждый сам решает, что ему делать. Таким образом, студенты в основном понимают и высоко оценивают важность информации о вредных привычках, но, возможно, не все обучающиеся осведомлены о реальных последствиях этих привычек.



**Рис. 1.** Ответы респондентов на вопрос «Какие у Вас есть вредные привычки?»

Ответы респондентов на вопрос «Какие у Вас есть вредные привычки?» (рис. 1) показали, что самой распространенной вредной привычкой среди студентов является несоблюдение здорового режима дня (70%). Можно предположить, что студенты часто не высыпаются, неправильно питаются и не занимаются спортом регулярно. Другие распространенные вредные привычки: курение (33,3%), алкоголь (26,7%), номофобия (зависимость от телефона) (31,7%). Менее распространены среди опрошенных гэмбллинг (игромания) (11,7%) и социофобия (1,7%). Можно сделать вывод, что студенты зачастую не придерживаются здорового образа жизни, что может быть связано с ограничениями по времени, стрессом и другими факторами.

Анализ ответов респондентов на вопрос «Курите ли Вы?», показывает, что большинство из них (58,3%) не курят; 23,3% опрошенных курят часто, 13,3% студентов – редко и около 5% респондентов курили, но бросили.

Анализируя ответы респондентов на вопрос «Как Вы думаете, какая роль отводится спорту (занятиям физической культурой) в вузе в формировании здоровых привычек?», можно заметить, что большинство опрошенных (75%) считают, что спорт (занятия физической культурой) играет важную роль в формировании здоровых привычек студентов.

Исходя из результатов, полученных на вопрос «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?», видим, что большая часть студентов (43,3%) из числа

опрошенных занимается физическими упражнениями 1-2 раза в неделю; 25% респондентов занимаются упражнениями 3-4 раза в неделю, 21,7% опрашиваемых считают, что главное - это быть активным в жизни, не задумываясь о количестве тренировок. Равные доли студентов (по 5%, соответственно) занимаются физическими упражнениями ежедневно / вообще не занимаются физическими упражнениями.

Большинство опрошенных студентов (50%) считают, что здоровый образ жизни однозначно повышает успеваемость благодаря лучшей концентрации, большей энергии и устойчивости к стрессам; 43,3% опрошенных считают, что здоровый образ жизни косвенно влияет на успеваемость, укрепляя устойчивость к стрессам и повышая концентрацию и лишь 6,7% студентов полагают, что здоровый образ жизни не имеет непосредственного отношения к успеваемости, не коррелирует с данной характеристикой. Исходя из данных опроса, можно сделать вывод о том, что студенты осознают влияние здорового образа жизни на их результативность обучения. Важно обратить внимание на то, что часть студентов не считает, что здоровый образ жизни коррелирует с успеваемостью. Возможно, это можно объяснить тем, что студенты считают успеваемость напрямую связанной с многими другими факторами, к примеру, со способностями, памятью, самоорганизацией и т.п.

На вопрос «Вы соблюдаете правильный режим питания?» ответы респондентов выстроились следующим образом: большинство опрашиваемых (70%) не придерживаются правильного режима питания и лишь 30% респондентов ответили, что они соблюдают правильный режим питания. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты не всегда осознают важность правильного питания для здоровья. Вуз может улучшить ситуацию, целенаправленно транслируя принципы правильного питания и организуя специальные мероприятия по данной теме.

Ответы студентов на следующие вопросы дали нам понимание того, из чего состоит их рацион, а также позволили оценить реальный уровень здорового питания среди студентов и выявить факторы, которые могут побудить их к изменениям в организации своего питания и его режима.

Особый интерес представили ответы респондентов на вопрос «Если Вы не соблюдаете правильный режим питания, то какие обстоятельства могли бы в Вас побудить правильно питаться?». Основываясь на полученных данных, видим, что главными факторами, которые могут побудить студентов пересмотреть свой режим питания, являются:

- проблемы со здоровьем (58,3%), т.е. большинство студентов осознают связь между питанием и здоровьем и готовы изменить свои привычки, если у них появится проблема со здоровьем;
- лишний вес (58,3%), что свидетельствует о том, что студенты заботятся о своей внешности и именно это может стать мотивацией для изменения питания.

В качестве менее значимых факторов студенты выделили следующие:

- наглядная информация в фактах и цифрах (16,7%), т.е. студенты хотят видеть конкретные доказательства влияния питания на здоровье;
- пример известных личностей (11,7%). т.е. студенты могут быть вдохновлены примером здорового образа жизни у известных людей;
- пример родителей (16,7%), т.е. влияние родителей на питание студентов остается значимым, особенно для молодых людей;
- пропаганда в обществе (16,7%), т.е. влияние общественного мнения на выбор питания не так сильно, как личная мотивация.

Ответы респондентов на вопрос «Каков Ваш рацион питания?», показали, что большинство (48,3%) опрошенных питаются как дома, так и в заведениях общественного питания, около 20% студентов не соблюдают определенный рацион питания, 15% опрашиваемых питаются только дома, а 16,7% респондентов редко готовят дома, предпочитая питаться в заведениях общественного питания. Можно сделать следующий

вывод: рацион питания студентов разнообразен и заключается в сочетании домашней еды с готовой пищей из общественного питания. Однако это может быть не всегда оптимальным решением с точки зрения здорового образа жизни.

Исходя из результатов ответов респондентов на вопрос «По Вашему мнению, насколько здоровье человека зависит от его питания?», можно сделать вывод о том, что большинство из них (91,7%) считают, что здоровье человека сильно зависит от его питания; 50% из числа опрошенных оценивают зависимость данных характеристик - 4 балла из 5-ти. Лишь около 8,3% респондентов считают, что питание влияет на здоровье слабее, выбрав 3 балла из 5-ти возможных. Как видим, студенческая молодежь осознает важность правильного питания для сохранения своего здоровья.

Также показательны ответы респондентов на вопрос «Как Вы проводите своё свободное время?». Опрошенные в основном проводят свободное время следующим образом:

- проводят время с друзьями (36,7%), это самый популярный вид проведения свободного времени, что говорит о важности социального взаимодействия для опрошенных;
- играют в компьютер/смотрю телевизор (21,7%), что указывает на то, что опрошенные также проводят свободное время за пассивным отдыхом;
- выбирают здоровый сон (23,3%), что отражает осознание важности достаточного отдыха;
- занимаются спортом (11,7%), что указывает на то, что опрошенные зачастую не придают важность физической активности;
- посещают творческие кружки/студии (11,7%), что отражает интерес опрошенных к творчеству и развитию новых навыков.

Можно сделать вывод, что студенты предпочитают проводить свободное время с друзьями, а также отдохнуть пассивно, просматривая телевизор или играя в компьютер, не всегда находят время для занятий спортом или хобби.

Ответы респондентов на вопрос-задание «Представьте, что Вы попали в "ЗОЖ-Квест" – виртуальную игру, где нужно собрать баллы за здоровые привычки. Какие из следующих акций принесут вам наибольшее количество баллов?», позволили определить то, что студентам наиболее интересно в плане соблюдения здорового образа жизни. Так, наибольшее количество баллов в "ЗОЖ-Квесте" принесут опрашиваемым следующие действия:

- прогулка в парке в течение часа (48,3%), т.е. участники квеста высоко ценят прогулки на свежем воздухе и считают их важным элементом здорового образа жизни;
- провести 30 минут в тренажерном зале (38,3%), что указывает на то, что студенты осознают важность физических нагрузок и готовы заниматься спортом;
- съесть порцию свежего салата (35%) и это свидетельствует о том, что студенты осознают важность здорового питания и готовы включать в свой рацион свежие овощи и фрукты.

Как видим, студенты ценят активный образ жизни, здоровое питание и отдых на свежем воздухе. Важно поощрять эти привычки среди обучающихся, создавая условия для занятий спортом, организуя спортивные мероприятия и пропагандируя здоровое питание.

Таблица 1

**Ответы респондентов (молодых людей) на вопрос «Отметьте, в какой населённой местности Вы выросли»**

Пол	Тип местности	Придерживаются ли	Количество
Муж.	Небольшой город	не совсем	10
Муж.	Небольшой город	Нет	3
Муж.	Небольшой город	Да	4
Муж.	Большой город	Не совсем	2
Муж.	Большой город	Нет	2
Муж.	Большой город	Да	1
Муж.	Сельская местность	Не совсем	2

Данные, отраженные в табл. 1, показывают, что большинство опрошенных из числа молодых людей, живущих в небольших городах (13 из 17-ти (21,6%)), не совсем или вообще не соблюдают здоровый образ жизни. Из всех опрошенных молодых людей только 5 человек придерживаются здорового образа жизни (8,5%), что очень мало, из них 1 представитель (1,7%) – житель большого города и 4 представителей (6,8%) из малых городов.

Полученные данные позволяют предположить, что ведение здорового образа жизни может зависеть от типа местности. Возможно, в больших/небольших городах больше доступных возможностей для занятий спортом и соблюдения правильного питания. Также в городах люди могут быть более осведомленными о важности здорового образа жизни. Но это всего лишь предположение, вполне возможно, не совсем точное и в данном случае задействовано множество других факторов, определяющих отношение молодых людей к соблюдению здорового образа жизни.

Таблица 2

**Ответы респондентов (девушек) на вопрос «Отметьте, в какой населённой местности Вы выросли» в их соотнесении с ответами «Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?»**

Пол	Тип местности	Придерживаются ли	Количество
Жен.	Большой город	Не совсем	4
Жен.	Большой город	Нет	1
Жен.	Большой город	Да	2
Жен.	Небольшой город	Не совсем	14
Жен.	Небольшой город	Нет	4
Жен.	Небольшой город	Да	6
Жен.	Сельская местность	Не совсем	4
Жен.	Сельская местность	Да	1

Данные, отраженные в табл. 2, свидетельствуют о том, что из всех опрошенных девушек только 9 человек придерживаются здорового образа жизни (15,3%), из них 2 жителя большого города (3,4%), 6 представителей малых городов (10,2%) и лишь 1 житель (1,7%) сельской местности.

Полученные данные позволяют предположить, что место жительства может влиять на привычки в отношении к здоровому образу жизни. Например, в небольших городах могут быть ограничены возможности для занятий спортом и здорового питания.

Таким образом, из всех опрошенных (24 молодых человека и 36 девушек) только 14 респондентов (23,8%) придерживаются здорового образа жизни, что указывает на низкий уровень осведомленности и приверженности принципам здорового образа жизни среди студентов. Данный результат подчеркивает необходимость разработки и внедрения специальных образовательных программ, направленных на повышение осведомленности о важности здорового образа жизни среди студентов и формирования у них устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

## **Анализ полученных данных.**

Одной из достаточно современных и актуальных проблем является недооценка важности здорового образа жизни в повседневной жизни студентов. Развитие технологий и стремительный ритм жизни привели к тому, что многие молодые люди пренебрегают физической активностью, правильным питанием и управлением стрессом, отдавая предпочтение сидячему образу жизни и быстрым перекусам. Современные технологии и интернет-коммуникация дали толчок к созданию новых форм взаимодействия, однако они также внесли изменения в привычки и образ жизни студентов. В реальном мире для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, люди используют физическую активность, правильное питание и отдых. Однако в цифровом пространстве, где большую часть времени проводят студенты, эти аспекты часто отходят на второй план.

На основе анализа данных, полученных в результате проведённого опроса, мы видим, более половины студентов практически не придерживаются здорового образа жизни. Этот результат свидетельствует о том, что проблема поддержания здорового образа жизни среди студенческой молодежи является актуальной на данный момент времени. Действительно, полученные результаты позволяют предположить то, что студенты в основном осознают важность здорового образа жизни, но им трудно его соблюдать из-за нехватки времени, стресса, отсутствия мотивации, ограниченных ресурсов и т.д.

Результаты опроса показали, что респонденты очень часто сталкиваются с информацией о здоровом образе жизни, считают её достоверной и полезной.

Анализируя проблему рационального питания, по результатам опроса установлено, что студенты нередко недооценивают значение сбалансированного рациона для поддержания здоровья. У значительной части из них отсутствуют чёткие представления о необходимых пищевых привычках. Ключевыми факторами, способствующими пересмотру режима питания среди студентов, являются ухудшение состояния здоровья и появление избыточного веса. Можно предположить, что молодые люди не склонны вносить изменения в свой рацион питания и заботиться о его качестве до возникновения серьёзных проблем со здоровьем. Дополнительно следует отметить, что подобная тенденция обусловлена рядом факторов, таких как недостаток знаний о принципах здорового питания, ограниченность финансовых средств, нехватка времени для приготовления пищи, а также влияние социальной среды и культурных стереотипов. Эти обстоятельства создают условия, при которых студенты предпочитают быстрые и доступные варианты питания, игнорируя долгосрочные последствия для организма.

Одним из положительных аспектов проведённого исследования стало выявление того факта, что значительная доля респондентов указывает на спорт и физическую активность как важнейший фактор формирования здоровых привычек в условиях высшего учебного заведения.

Полученные результаты опроса свидетельствуют о том, что университетская среда располагает возможностями для ведения активного образа жизни. Важная роль отведена занятиям спортом и физической культурой.

Однако помимо физического аспекта, спорт оказывает значительное влияние и на умственное состояние студентов. Как известно, физическая активность стимулирует мозговую деятельность, улучшает концентрацию внимания и память. Занятия спортом повышают уровень эндорфинов – гормонов счастья, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии и снижает вероятность депрессии и тревожных расстройств. Всё это напрямую связано с результативностью учебной деятельности, учебной успеваемостью, и, как следствие, с успешностью студента.

Многие студенты отмечают, что регулярные физические нагрузки помогают им лучше усваивать учебный материал, быстрее восстанавливаться после интеллектуальных усилий и сохранять высокий уровень энергии на протяжении всего учебного дня.

Спортивные занятия учат дисциплине, целеустремлённости и умению управлять своим временем, что также полезно в образовательной деятельности.

Очень удивительно было то, что по результатам исследования респонденты, которые выросли в сельской местности, значительно реже придерживались принципов здорового образа жизни, чем респонденты, являющиеся городскими жителями. Это наблюдение заслуживает особого внимания, поскольку оно противоречит традиционным представлениям о том, что сельская местность обеспечивает более благоприятные условия для ведения здорового образа жизни благодаря чистоте воздуха, наличию натуральных продуктов и возможности заниматься физической активностью на открытом воздухе.

Можно предположить, что данное различие обусловлено несколькими факторами. Во-первых, в сельских регионах может наблюдаться меньшая доступность специализированных спортивных объектов и секций, что затрудняет регулярное занятие физическими упражнениями. Во-вторых, возможно, в сельской местности меньше развиты информационные кампании и образовательные программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Отсутствие доступа к актуальной информации о пользе ЗОЖ может снижать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Кроме того, в городах часто существует большее разнообразие вариантов для проведения свободного времени, связанных с физической активностью, например, фитнес-центры, бассейны, парки для пробежек и велоспорта. В сельской местности подобные возможности могут быть ограничены, что также влияет на поддержание здорового образа жизни.

Таким образом, недооценка принципов здорового образа жизни проявляется в различных формах: недостаточная физическая активность, неправильное питание, отсутствие режима сна и отдыха, а также злоупотребление гаджетами и социальными сетями. Это приводит к ряду негативных последствий для здоровья студентов, таких как снижение иммунитета, увеличение веса, хроническая усталость и ухудшение когнитивных функций. Поэтому крайне важно повышать осведомленность студентов о важности здорового образа жизни и помогать им интегрировать его принципы в свою повседневную жизнь.

Анализ данных опроса "В ритме жизни: как студенты видят и поддерживают ЗОЖ?" показал, что значительная часть опрошенных студентов зачастую не придерживается принципов здорового образа жизни. Результаты опроса показывают, что большинство студентов не уделяют должного внимания своему здоровью, имея вредные привычки и пренебрегая основными аспектами здорового образа жизни. Для изменения этой ситуации необходимо предпринять комплексные меры, включая образовательную работу, улучшение доступа к спортивным объектам и услугам, поддержку психологического здоровья и внедрение современных технологий. Только систематический подход сможет изменить отношение студентов к здоровому образу жизни и помочь им интегрировать его принципы в свою повседневную жизнь.

#### **Рекомендации по профилактике и решению рассматриваемой проблемы.**

В современной педагогической литературе подчеркивается важность целенаправленной поддержки формирования здорового образа жизни обучающихся на всех уровнях образовательной системы, начиная с начальной школы и заканчивая высшим образованием [1; 5; 6; 14; 15; 16; 19]. Педагогическим работникам, организаторам работы с молодежью, педагогам-психологам необходимо систематически работать над реализацией этой задачи.

Естественно, здоровый образ жизни не является чем-то врожденным; его принципы и привычки нужно формировать у учащихся в ходе образовательного процесса. Важно начать такую работу как можно раньше, чтобы обеспечить прочные основы для будущих поколений.

К примеру, в начальной школе имеются широкие воспитательные возможности в организации работы данной тематики. Речь идет о следующих педагогических средствах:

### **1. Физическая активность.**

Утренняя зарядка. Ежедневная утренняя разминка перед началом уроков помогает развивать привычку к регулярной физической активности. Утренние физические упражнения активизируют кровообращение, насыщают организм кислородом и повышают уровень эндорфинов — гормонов радости. Это помогает детям чувствовать себя бодрыми и энергичными весь день, что положительно сказывается на их учебной деятельности. Регулярное выполнение утренней зарядки формирует у детей привычку к ежедневной физической активности. Они начинают понимать, что движение – это неотъемлемая часть их дня, что способствует поддержанию здоровья в будущем.

Физкультминутки во время уроков. Короткие перерывы с простыми упражнениями позволяют поддерживать бодрость и концентрацию внимания. Длительное сидение за партой приводит к снижению подвижности и недостаточной циркуляции крови, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Физкультминутки дают возможность сделать короткие перерывы на физическую активность, предотвращая застойные явления и улучшая кровообращение. Даже самые простые упражнения, такие как повороты головы, махи руками или приседания, стимулируют двигательную активность и поддерживают мышечный тонус. Это особенно важно для детей, которые проводят много времени сидя.

Спортивные секции и кружки. Организация спортивных секций, таких как футбол, гимнастика, плавание, позволяет детям выбирать вид спорта по интересам и регулярно заниматься физической активностью. Часто в спортивных секциях уделяется внимание правильному питанию, ведь успех в спорте зависит не только от тренировок, но и от сбалансированного рациона. Дети учатся выбирать здоровые продукты, избегать вредных перекусов и понимать важность полноценного питания для достижения своих целей.

### **2. Правильное питание.**

Уроки по здоровому питанию. Проведение специальных занятий, посвященных правильному питанию, где обсуждаются полезные продукты, баланс рациона, вред фастфуда и сладостей. Уроки дают детям знания о том, какие витамины и минералы необходимы организму, как они влияют на здоровье. Это способствует осознанному подходу к выбору продуктов.

Практические занятия по приготовлению пищи. Дети могут участвовать в приготовлении простых блюд, изучая рецепты здоровой еды. На практических занятиях дети учатся выбирать качественные и свежие ингредиенты. Это формирует понимание того, что от качества продуктов зависит качество готового блюда и, соответственно, его польза для организма. Также приготовление пищи своими руками помогает детям научиться контролировать порции. Они видят, сколько продуктов уходит на одно блюдо, и это помогает им осознавать, какое количество пищи необходимо для насыщения.

Пример родителей и учителей. Регулярное обсуждение важности правильного питания на родительских собраниях и личный пример взрослых помогают закрепить эти знания. Родители и учителя служат ролевыми моделями для детей. Если взрослые демонстрируют здоровый образ жизни – занимаются спортом, правильно питаются, избегают вредных привычек – дети с большей вероятностью последуют их примеру. Это происходит потому, что дети воспринимают такое поведение как норму и стремятся соответствовать ей.

### **3. Гигиена и уход за собой.**

Урок гигиены. На занятиях детям объясняются основные правила личной гигиены: регулярное мытьё рук, чистка зубов, уход за кожей и волосами. Эти привычки закладываются в раннем возрасте и остаются с детьми на всю жизнь. Соблюдение правил гигиены помогает предотвратить распространение инфекций и болезней, что непосредственно сказывается на общем состоянии здоровья.

Ролевые игры. Моделирование ситуаций, связанных с гигиеной, когда ученики играют роли врачей, пациентов или родителей, помогающих своим детям соблюдать

гигиену. Ролевые игры, направленные на моделирование ситуаций, связанных с гигиеной, оказывают комплексное влияние на развитие здорового образа жизни у учащихся начальной школы. Они активизируют познавательную деятельность, развивают коммуникативные навыки, формируют ответственное отношение к здоровью и закрепляют теоретические знания на практике. Благодаря положительному эмоциональному отклику и высокой степени вовлечённости, такие игры делают процесс обучения более эффективным и интересным.

Плакаты и памятки. Их применение играет значительную роль в формировании здорового образа жизни у детей в начальной школе. Их информативность, наглядность и постоянное напоминание помогают детям быстрее усвоить и применить на практике основные принципы ЗОЖ. Это важный элемент образовательного процесса, направленный на воспитание ответственного отношения к собственному здоровью и благополучию. Некоторые плакаты могут содержать мотивирующие фразы и изображения, которые вдохновляют детей на ведение здорового образа жизни. Например, изображение спортсмена или человека, занимающегося физкультурой, может побудить детей к активной физической деятельности.

#### 4. Эмоциональное здоровье.

Психологические тренинги. Они являются неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни у детей в начальной школе, помогают детям развить навыки управления эмоциями, стрессоустойчивости, повышения самооценки и улучшения социальных взаимодействий. Все это способствует общему благополучию и профилактике физических и психических заболеваний. Регулярные психологические практики, такие как медитация, йога или арт-терапия, помогают улучшить психическое здоровье детей. Это снижает риск развития депрессии, тревожных расстройств и других психических проблем, которые могут негативно сказаться на физическом состоянии.

Игры на командообразование. Командные игры и задания способствуют развитию коммуникативных навыков и укреплению дружественных отношений в коллективе.

Часы доверия. Это мероприятия с психологом, которые оказывают значительное влияние на формирование здорового образа жизни у детей в начальной школе. Они обеспечивают психологическую поддержку, способствуют развитию эмоциональной устойчивости, повышению самооценки и формированию здоровых привычек. Всё это создаёт основу для гармоничного развития личности и укрепления физического и психического здоровья.

#### 5. Экологическое воспитание.

Посадка деревьев и цветов. Совместные мероприятия по озеленению школьного двора или класса формируют уважение к природе и понимание ее ценности.

Соревнования по сбору мусора. Организация конкурсов на лучший класс по уборке территории вокруг школы учит детей заботиться об окружающей среде, оказывают многогранное влияние на ЗОЖ в начальной школе. Они способствуют формированию экологической ответственности, физической активности, развитию командной работы и прививанию привычки к чистоте. Всё это помогает детям осознать важность заботы об окружающей среде и её непосредственную связь с их здоровьем.

Лекции и экскурсии: Посещение экологических центров, музеев природы и проведение лекций о защите окружающей среды.

Эти методы помогают заложить фундамент здоровых привычек и создать благоприятную атмосферу для гармоничного развития детей.

**В старших классах** необходимо закрепление навыков здорового образа жизни. Старшеклассники должны уметь применять приобретенные знания и умения на практике, поскольку впереди их ждёт современный мир, требующий ответственного подхода к здоровью. Формирование ЗОЖ в этот период особенно важно, ведь оно станет основой для сохранения здоровья на долгие годы.

Неслучайно в старших классах делается акцент на активное включение обучающихся в проектную деятельность, направленную на пропаганду ЗОЖ. Реализуя такие проекты, педагоги способствуют формированию у старшеклассников множества практических навыков. Речь идёт не только о развитии коммуникативных компетенций, навыков в области организации работы с информацией, но и формировании компетенций в области планирования, тайм-менеджмента, самопрезентации, публичных выступлений, приобретения оформительских навыков и других. Важно уделять пристальное внимание развитию у обучающихся умений грамотно формулировать свои мысли, официально общаться с аудиторией. Результат такой работы — выпускник, способный в будущем свободно и грамотно организовывать коммуникацию в среде высшего учебного заведения, активно применяя навыки ЗОЖ и пропаганды здорового образа жизни среди сверстников.

Важная роль в приобретении навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) принадлежит педагогам дополнительного образования и организаторам работы с молодёжью. Они традиционно проводят ряд мероприятий, направленных на формирование у детей и подростков осознанного отношения к ЗОЖ.

Среди таких мероприятий можно выделить:

- проведение деловых игр, ориентированных на ЗОЖ;
- беседы о правилах здорового образа жизни;
- круглые столы на темы, касающиеся ЗОЖ и его значения;
- тренинги по развитию навыков ЗОЖ, включая управление стрессом и планирование времени;
- ролевые игры, демонстрирующие преимущества ЗОЖ перед вредными привычками;
- дискуссии на актуальные темы, связанные с ЗОЖ (например, спорт, правильное питание);
- создание и распространение информационных памяток о правилах ведения здорового образа жизни.

Отмеченные мероприятия направлены на то, чтобы научить молодых людей основам ЗОЖ и показать, насколько важно заботиться о своём здоровье каждый день. Педагоги и организаторы могут сделать занятия максимально интересными и интерактивными, чтобы участники имели возможность не только узнать новую информацию, но и сразу же применить её на практике.

Кроме того, большое внимание важно уделять вопросам профилактики вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Молодёжь учится понимать последствия таких действий для своего здоровья и будущего. Особенное место занимают спортивные мероприятия, которые включают различные виды физической активности, подходящие для всех возрастов и уровней подготовки. Это могут быть как традиционные виды спорта, так и современные фитнес-программы, танцы и йога. Важно, чтобы каждый участник нашёл для себя подходящий вид физической нагрузки, который ему нравится и приносит радость.

Также важное внимание следует уделять формированию ответственного отношения к правильному питанию. Можно проводить мастер-классы по приготовлению полезных блюд, где обсуждаются вопросы сбалансированного рациона и отказа от фаст-фуда. Их участники смогут узнать, как составить меню, богатое витаминами и минералами и как организовать свой рацион таким образом, чтобы всегда оставаться энергичными и здоровыми.

Наконец, особое внимание необходимо уделять развитию эмоционального интеллекта и навыков управления стрессом. Обучающимся можно предложить техники релаксации, медитации и дыхательные упражнения, которые помогут им сохранять спокойствие в любых ситуациях и избегать переутомления.

Все эти мероприятия объединяет общая цель – формирование у подрастающего поколения осознанного и ответственного отношения к своему здоровью с тем, чтобы они смогли жить полноценной жизнью, достигая успехов во всех сферах деятельности.

#### **Приходим к следующим выводам:**

1. По результатам исследования неэффективные подходы к здоровому образу жизни сегодня представляют собой одну из актуальных проблем, которую ощущают на себе не только взрослые члены общества, но и обучающиеся. Многие из них не придерживаются здорового образа жизни, считая это важным аспектом, но не самым главным в жизни.

2. Необходимо снижать частоту случаев пренебрежительного отношения к ЗОЖ, развивая у обучающихся навыки и установки, способствующие ведению здорового образа жизни. Это можно делать с помощью проведения всевозможных спортивных мероприятий, познавательных творческих занятий, организуемых в интерактивных формах (например, "Основы здорового питания" или "Польза физической активности" и пр.), а также через внедрение программ здорового питания.

3. В решение задач формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью значительный вклад вносят педагоги, воспитатели, организаторы внеучебной деятельности. Важно продумать, каким образом организовать формирование ответственного отношение обучающихся к своему здоровью в контексте преемственности «от дошкольных образовательных организаций – к школе – к техникуму, лицею – к вузу».

4. При организации педагогического сопровождения развития у обучающихся разных возрастных групп навыков ЗОЖ особенно востребованными могут стать комплексные мероприятия, посвященные формированию у них ценности здоровья и мотивации к ведению ЗОЖ. Результатом такого сопровождения видится положительная динамика уровня сформированности здоровых привычек, а эффектом — улучшение состояния здоровья и повышение качества жизни в обществе.

#### **Литература:**

1. Ананьева Л.В. Методика формирования здорового образа жизни студентов вузов: учебно-методическое пособие. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2020. – 44 с.
2. Асоян А.О., Обрезкова А.В. Дополнительное образование в школе как способ самоопределения школьников в рамках национального проекта «Образование»// Педагогические технологии. – 2022. – №4. – С.36-40.
3. Байбородова Л. В. Особенности организации дополнительного образования сельских школьников // Журнал педагогических исследований. – 2020. – Т.5. – № 6. – С. 33-42.
4. Герасимов П. С. Активизация инициативного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством применения новых форм работы (квестов, квизов) // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – № 4. – С. 68-72.
5. 2 Зайцев А.А. Физическое воспитание в образовательных учреждениях: учебное пособие для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во Юрайт, 2024. - 141 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-20652-4. URL: <https://urait.ru/bcode/558516> (дата обращения: 10.11.2024).
6. Зароднюк Г.В., Ларионова Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие для студентов технических вузов. - СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.
7. Иванова, И.В. Педагогическая поддержка как современная образовательная практика // Педагогическое образование в России. – 2015. - №12. – С.108-112.

8. Иванова И.В. Профессиональный выбор и его значение для жизненного самоопределения личности// Журнал педагогических исследований. -2020.- Т.5.- №2. - С.3-9.
9. Иванова И.В. Саморазвитие личности подростка в процессе социальной полезной деятельности // Ярославский педагогический вестник. – 2019. - №4(109). – С.15-22.
10. Исакова М. Г. Новые подходы формирования мотивации к саморазвитию у молодежи в условиях дополнительного образования // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – № 3. – С. 57-61.
11. Костикова В. Л. Воспитание и социализация обучающихся в условиях дополнительного образования // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – № 3. – С. 62-66.
12. Кот Д.Н., Шаганова В.А., Иванова И.В. Самореализация личности как одна из ведущих проблем современной молодежи // Образовательные технологии. – 2024. - №1. – С.3-9.
13. Нестерова И. В. Опыт проектирования воспитательной системы учреждения дополнительного образования как пространства социокультурного развития личности // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – № 3. – С. 67-72.
14. Николаева О. В. Комплекс ГТО как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – № 1. – С. 47-52.
15. Сидоров Д.Г., Овчинников С.А. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. - Н.Новгород: ННГАСУ, 2023. – 88 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)
16. Орлова Т.А., Харманис А.Д. Спортивный туризм как средство развития морально-волевых качеств личности //Педагогические технологии. – 2022. –№3. – С.96-102.
17. Рожков М.И., Иванова И.В. Коллектив и межличностные отношения современных детей // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – Т. 28. – № 2. – С. 5–11.
18. Сидоров Н., Сидорова Л.В., Онищенко О.Г. Коворкинг-зона «Территория роста» - место отдыха и самореализации школьников // Педагогические технологии. – 2022. – №4. – С.99-104.
19. Шаронина А. А., Шейко Г.А. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Теория и практика современной науки. - 2022. - №12 (90). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studenta-i-ego-sostavlyayuschie> (дата обращения: 10.11.2024).
20. Шубина О.А. Организация дополнительного образования в школе// Педагогические технологии. – 2022. –№4. – С.41-47.
21. Яковлев С.В. Тьютор и воспитанник: педагогическое взаимодействие систем ценностей: монография / под ред. В.А. Сластенина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 72 с.