

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 13-17.  
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 13-17.

Научная статья  
УДК 796:005.591.6  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_13

### ОТНОШЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ВУЗЕ



Любовь Николаевна Акулова <sup>1</sup>, Оксана Александровна Швачун <sup>2</sup>,  
Сергей Константинович Толстых <sup>3</sup>, Елена Сергеевна Прыткова <sup>4</sup>

*Воронежский государственный педагогический университет <sup>1, 4</sup>  
Воронеж, Россия  
Центральный филиал Российского государственного университета правосудия <sup>2, 3</sup>  
Воронеж, Россия*

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания  
тел.: +7(908)143-11-98, e-mail: lu56@inbox.ru  
ORCID 0009-0008-5562-5629

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры  
тел.: +7(4732)271-54-15, e-mail: oksana.shvachun@mail.ru  
ORCID 0000-0003-2761-8057

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры  
тел.: +7(4732)271-54-15, e-mail: tsk\_56@mail.ru  
ORCID 0009-0003-2608-3721

<sup>4</sup> Аспирант кафедры физического воспитания  
тел.: +7(473)255-46-56, e-mail: churikova23@mail.ru  
ORCID 0000-0001-5192-3516

**Аннотация.** Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к выпускникам высших учебных заведений. Сегодня выпускник вуза должен быть не только образованным и компетентным в своей профессиональной деятельности, но и иметь хорошее здоровье.

Однако практика показывает, что не всё благополучно со здоровьем учащейся молодёжи. Как показывает анализ научных исследований, ухудшились физические, нравственные кондиции молодёжи. Огромные масштабы приобретают алкоголизм, наркомания, курение.

В данной статье рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни.

Цель исследования - выявить потребность, интерес студентов к здоровому образу жизни в вузе.

В работе проанализирована позиция учащейся молодёжи к здоровому образу жизни. Отражены основные нормативно-правовые документы по проблеме здорового образа жизни студентов. Проведён анализ анкетного опроса по отношению к здоровому образу жизни учащейся молодёжи в вузе. Полученные результаты целесообразно внедрять преподавателям кафедр физической культуры в проведение учебного процесса.

**Ключевые слова:** нормативно-правовые документы, потребности, мотивация, интересы, студенты, здоровый образ жизни.

**Для цитирования:** Отношение потребностей и интересов студенческой молодёжи к здоровому образу жизни в вузе / Л. Н. Акулова, О. А. Швачун, С. К. Толстых [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 13-17. DOI: 10.47438-1999-3455\_2024\_1\_13.

#### Введение

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к здоровью нашей нации. Не является исключением

и студенческая молодёжь. Проблема здоровья учащейся молодёжи с каждым годом приобретает острый характер.

В рамках образования политику здоровья определяет Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», который предусматривает также охрану здоровья обучающихся (организация питания, определение оптимальной учебной нагрузки, пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек) [16].

Государство, общество заинтересованы в увеличении числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни. Это нашло отражение в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», в Приказе Минспорта РФ от 30 декабря 2021 года № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы», в информации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 20 сентября 2022 года «О рекомендациях по двигательной активности детей». У государства есть потребность в подготовке физически здоровых специалистов с высоким уровнем жизнедеятельности. Суммарный потенциал здоровья находится в тесной взаимосвязи не только с экономическим благополучием, политической стабильностью и безопасностью страны, но и с уровнем двигательной активности молодежи. Состояние здоровья студентов - важный показатель благополучия общества и государства в будущем.

Образовательная политика в области здоровьесбережения изложена и утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта».

Многочисленные исследования, проведенные в вузах, констатируют негативные тенденции состояния здоровья учащейся молодежи [8, 9, 11].

Многие специалисты подчеркивают, что недостаток двигательной активности среди молодежи, неправильное питание, наличие вредных привычек является причиной ухудшения здоровья, способствующий развитию многих заболеваний студентов [3, 4, 5, 10, 12, 13].

Сегодня ведутся научные исследования по проблеме формирования потребностей и интересов здорового образа жизни учащейся молодежи [1, 6, 7, 14].

Согласно статистическим данным за 2010-2022 гг., на первый курс высших учебных заведений России в стране поступают около 80 % студентов, имеющих ослабленное здоровье.

Остается открытым вопрос о содержании и способах информационной технологии неспециального физкультурного образования. Совершенствование информационных процессов физической культуры студентов позволит формировать потребность и интерес к здоровому образу жизни [2, 9, 17].

Однако проблема формирования здорового образа жизни студентов требует поиска новых научных подходов и действий решения, необходимых для сохранения полноценного здоровья и работоспособности.

Таким образом, для высшей школы одной из приоритетных задач является созданию условий по формированию потребностей учащейся молодежи в здоровом образе жизни.

Цель исследования – выявить отношение студентов к здоровому образу жизни в вузе.

### Материалы и методы

Анализ и обобщение научной литературы, нормативных данных, анкетный опрос студентов.

### Результаты исследования

Нами было проведено анкетный опрос. В исследовании принимали участие студенты 1 курса в количестве 300 человек. Из них 8,2 % составили юноши и 91,8 % - девушки. По состоянию здоровья: 71,3 % студентов относятся к основной группе, 13,3 % к подготовительной, 15,4 % к специальной медицинской группе.

На вопрос: Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? 86,7 % респондентов отметили положительно; 66,8 % студентов отметили, что пытаются вести здоровый образ жизни. Также студенты отметили, что не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни, так как нет свободного времени. Также анкетный опрос показал, что у студентов не хватает времени и финансовых средств для ведения здорового образа жизни.

На вопрос: Как Вы проводите свободное время? 49,4 % учащейся молодежи отметили, что дома смотрят телевизор или играют в компьютерные игры, 34,3 % – проводят свободное время с друзьями, и только 16,3 % респондентов занимаются спортом. Соблюдают ли правильный режим питания? 15,0 % студентов отметили «да», 24,6 % – нет, и 60,4 % отметили «Как всегда». Как часто Вы делаете УГГ? 12,4 % респондентов отметили, что выполняют каждый день; 31,2 % раз в два дня; 53,1 % никогда и 3,3 % студентов не знают, что это такое.

На вопрос: Когда Вы последний раз занимались спортом? 45,2 студентов отметили - что вчера; 42,1 % - месяц назад; 3,1 % неделю назад и 9,6 % - вообще не помнят.

На вопрос: Способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)? 81,1 % считают, что «да»; 6,9 % – затрудняются ответить и 12 % ответили «нет».

На вопрос: Можете ли Вы себе позволить (посещать различные секции, бассейн и т.д.)? 16,3 % регулярно посещают; 16,2 % могли бы, но не видят в этом смысла; 41,6 % ответили, что не могут, так как нет свободного времени, и 25,9 % не могут, так как не хватает денег.

Часто ли Вы задумываетесь о правильности своего образа жизни? 66,8 % ответили - «часто»; 26,5 % вообще об этом не думают и 6,7 % очень редко думают.

На вопрос: Ваше личное отношение к здоровому образу жизни? 72,4 % считают: это здорово! 8,2 % отмечают, что можно обойтись без него, 10,2 % считают, что иногда следует соблюдать и 9,2 % не смогли ответить.

Очень интересные результаты на вопрос «Что необходимо для поднятия жизненного тонуса?» респонденты выбрали все возможные варианты. 85,2 % считают, что необходимо соблюдать режим дня; 71,9% отметили, что необходимо заниматься спортом; 55,1 % утверждают, что желательно постоянно делать прогулки на природе; 43,3 % считают, что для поднятия жизненного тонуса поможет одухотворенная литература. Очень приятно было, что 0% студентов отметили употребление алкоголя и использование легкого наркотика является вредным для здоровья.

На вопрос: Как Вы считаете, абсолютно здоровая наша нация? 62,9 % ответили, что это иллюзия и 37,1 % – реальность.

В заключении проведенного исследования необходимо подчеркнуть, что из полученных данных можно отметить, что для высшей школы одной из первоочередных задач является создание условий для формирования потребности студентов к ведению здорового образа жизни. Анкетный опрос показал, что под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятия физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни, однако находят причины, чтобы его не вести. Многие студенты отметили, что им не хватает времени и финансовых средств для ведения здорового образа жизни. Проведенное исследование показало, каково отношение учащейся молодежи к здоровому образу жизни, а также причины, создающие преграды для ведения здорового образа жизни.

### **Выводы**

В результате исследования установлено, что на основании анализа литературных источников, нормативных документов выявлено, что в практической деятельности кафедр физической культуры приоритет в учебно-тренировочном процессе отдается физическому развитию студентов при недооценке их интересов, потребностей и

мотивов в формировании здорового образа жизни. Таким образом, необходимо отметить, что для высшей школы одной из первоочередных задач является создание условий, которые позволят заинтересовать студентов к ведению здорового образа жизни.

Анкетный опрос показал, что студенческая молодежь характеризуется определенными ценностными ориентациями в плане здорового образа жизни. Однако у студентов существует противоречие между осознанием значимости и избирательным выполнением правил сохранения и укрепления здоровья, что говорит о низкой готовности студентов к формированию потребностей и интересов здорового образа жизни.

Результаты исследования дают основание утверждать, что у студентов не на должном уровне прослеживается потребность и интерес к здоровому образу жизни. В связи с этим, преподавателям кафедр физической культуры необходимо принять во внимание, что учебный процесс должен иметь системный характер, и построен в соответствии с принципами личностно-ориентированного физического воспитания, учитывающего потребности, мотивы и интересы учащейся молодежи по формированию здорового образа жизни.

### **Конфликт интересов**

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### **Библиографический список**

1. Акулова Л.Н. Информация в формировании здорового образа жизни будущего учителя-предметника // Новой школе-здоровые дети: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Воронеж, 2016. С. 7-8.
2. Акулова Л.Н. Информатизация физкультурного образования студентов педагогического вуза : монография / Л.Н. Акулова, И.Н. Никулин, В.Н. Ирхин, Ю.П. Гладких. - Белгород: ООО «Эпицентр», 2022. - 160 с.
3. Головина Е. А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 9. С. 14-20.
4. Гружевский В. А. Актуальные проблемы изучения физического здоровья у студенток первого курса // Современное педагогическое образование. 2021. № 1. С. 8-11.
5. Деминцева О.А. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2022. 23 с.
6. Егоров А. В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Сборник Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. С. 174-176.
7. Ермакова Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. 12-1 (39). С. 100-102.
8. Ирхин В. Н. Отличительные особенности мотивации к занятиям по физической культуре студентов первых и выпускных курсов / В.Н. Ирхин, Ю.Н. Гут, С.А. Корнеева, С.В. Рьльский // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 53-54.
9. Кондаков В. Л. Влияние двигательных режимов на показатели физической подготовленности младших школьников / В.Л. Кондаков, Л.Н. Волошина, Е.Н. Копейкина, Л.А. Кадуцкая // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 86-88.
10. Листкова М. Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск. 2019. 186 с.
11. Маркова О. А. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана в условиях дистанционного обучения / О.А. Маркова, Т.И. Величко, О.С. Цыганенко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 164-168.
12. Попова Т. В. Факторы, формирующие здоровье студентов высшего учебного заведения в условиях крупного города // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. № 3. С. 33-40.
13. Сидоров Л. К. Методологические и концептуальные аспекты формирования развития двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования // Матер. всероссийской научно-практич. конф., посвящённой 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2017. С. 72-79.

14. Сизоненко К. Н. Мотивы, побуждающие студентов вуза заниматься физической культурой // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. № 80. С. 71-72.
15. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 25 декабря 2023 года) : Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ // Информационно-правовая система «Консультант Плюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 26.12.2023).
16. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование». URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-01-pedagogicheskoe-obrazovanie-121/> (дата обращения: 26.12.2023).
17. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов. URL: [https://studwood.ru/1151706/turizm/fizicheskaya\\_kultura\\_rezhime\\_ucheby\\_otdyha\\_studentov](https://studwood.ru/1151706/turizm/fizicheskaya_kultura_rezhime_ucheby_otdyha_studentov) (дата обращения: 15.03.2022).

#### References

1. Akulova L.N. Information in the formation of a healthy lifestyle for a future subject teacher. New school - healthy children: materials of the IV All-Russian scientific and practical conference. Voronezh, 2016. P. 7-8.
2. Akulova L.N. Informatization of physical education for students of a pedagogical university: Monograph. L.N. Akulova, I.N. Nikulin, V.N. Irkhin, Yu.P. Gladkikh. - Belgorod, Epicenter LLC, 2022. - 160 p.
3. Golovina E. A. Assessment of the physical condition of first-year students. E. A. Golovina, Yu. V. Gurenko, O. B. Tomashevskaya, S. S. Romanov. News of Tula State University. Physical Culture. Sport. 2020. Issue. 9. pp. 14-20.
4. Gruzhevsky V. A. Current problems of studying physical health among first-year students. Modern pedagogical education. 2021. No. 1. P. 8-11.
5. Demintseva O.A. Formation of students' readiness for a healthy lifestyle using fitness technologies : Author's abstract. dis. ... PhD ped. sci. Yoshkar-Ola. 2022. 23 p.
6. Egorov A.V. Motivation of students to engage in physical education // Collection of the All-Russian scientific and practical conference "Science and Society". 2019. pp. 174-176.
7. Ermakova E. G. Formation of motivation for physical education and sports among students. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. 12-1 (39), pp. 100-102.
8. Irkhin V.N. Distinctive features of motivation for physical education classes of first and graduate students. V.N. Irkhin, Yu.N. Gut, S.A. Korneeva, S.V. Rylsky. Theory and practice of physical culture. 2022. No. 3, pp. 53-54.
9. Kondakov V.L. Influence of motor modes on physical fitness indicators of junior schoolchildren. V.L. Kondakov, L.N. Voloshina, E.N. Kopeikina, L.A. Kadutskaya. Theory and practice of physical culture. 2023. No. 3. P. 86-88.
10. Listkova M. L. Software and methodological support for independent classes in physical culture for students at a university : dis. ... PhD ped. sci. diss. Krasnoyarsk, 2019. 186 p.
11. Markova O. A. Monitoring the level of physical fitness of students of the Moscow State Technical University named after N.E. Bauman in the conditions of distance learning. O.A. Markova, T.I. Velichko, O.S. Tsyganenko. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. 2021. No. 2 (192), pp. 164-168.
12. Popova T.V. Factors shaping the health of students of a higher educational institution in a large city // Medicine. Sociology. Philosophy. Applied research. 2020. No. 3. pp. 33-40.
13. Sidorov L.K. Methodological and conceptual aspects of the formation of the development of motor needs in the system of continuous physical education // Mater. All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 85<sup>th</sup> anniversary of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev and the 60<sup>th</sup> anniversary of the founding of the Faculty of Physical Culture of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev publ., 2017, pp. 72-79.
14. Sizonenko K. N. Motives that encourage university students to engage in physical education. Bulletin of the Amur State University. Series: Humanities. 2018. No. 80, pp. 71-72.
15. Federal Law "On Education in the Russian Federation" (as amended on 25 December, 2023) : Federal Law of 29 December 2012 N 273- FZ. Available from: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) [Accessed 26 December 2023].
16. Order of the Ministry of Education and Science of Russia from 22.02.2018 № 121 (ed. from 8 February 2021) "On Approval of the Federal State Educational Standard of Higher Education - Bachelor's Degree in the direction of training 44.03.01 Pedagogical Education". Available from: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-01-pedagogicheskoe-obrazovanie-121/> [Accessed 26 December 2023].
17. Physical culture in the mode of study and recreation of students. Available from: [https://studwood.ru/1151706/turizm/fizicheskaya\\_kultura\\_rezhime\\_ucheby\\_otdyha\\_studentov](https://studwood.ru/1151706/turizm/fizicheskaya_kultura_rezhime_ucheby_otdyha_studentov) [Accessed 15 March 2022].

Поступила в редакцию 27.12.2023

Подписана в печать 28.03.2024

Original article  
UDC 796:005.591.6  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_13

**RELATIONSHIP OF THE NEEDS AND INTERESTS  
OF STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE AT THE UNIVERSITY**

Lyubov N. Akulova <sup>1</sup>, Oksana A. Shvachun <sup>2</sup>, Sergey K. Tolstykh <sup>3</sup>, Elena S. Prytkova <sup>4</sup>

*Voronezh State Pedagogical University <sup>1, 4</sup>  
Voronezh, Russia  
Central Branch of the Russian State University of Justice <sup>2, 3</sup>  
Voronezh, Russia*

<sup>1</sup> *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Head of the Department of Physical Education  
ph.: +7(908)143-11-98, e-mail: lu56@inbox.ru*

*ORCID 0009-0008-5562-5629*

<sup>2</sup> *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education  
ph.: +7(4732)271-54-15, e-mail: oksana.shvachun@mail.ru*

*ORCID 0000-0003-2761-8057*

<sup>3</sup> *PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education  
ph.: +7(4732)271-54-15, e-mail: tsk\_56@mail.ru*

*ORCID 0009-0003-2608-3721*

<sup>4</sup> *Postgraduate student of the Department of Physical Education  
ph.: +7(473)255-46-56, e-mail: churikova23@mail.ru*

*ORCID 0000-0001-5192-3516*

**Abstract.** The conditions of modern life place increased demands on graduates of higher educational institutions. Today, a university graduate must not only be educated and competent in his professional activities, but also have good health. However, practice shows that not all is well with the health of students. As an analysis of scientific research shows, the physical and moral standards of young people have deteriorated. Alcoholism, drug addiction, and smoking are becoming widespread. This article examines students' attitudes toward a healthy lifestyle. The purpose of the study is to identify the need and interest of students in a healthy lifestyle at the university. The work analyzes the position of students towards a healthy lifestyle. The main regulatory documents on the problem of a healthy lifestyle for students are reflected. An analysis of a questionnaire survey was carried out in relation to the healthy lifestyle of young students at the university. It is advisable to implement the results obtained by teachers of physical education departments in the educational process.

**Keywords:** regulatory documents, needs, motivation, interests, students, healthy lifestyle.

**Cite as:** Akulova, L. N., Shvachun, O. A., Tolstykh, S. K., Prytkova, E. S. (2024) Relationship of the needs and interests of student youth to a healthy lifestyle at the university. *Physical Culture and Health*. (1), 13-17. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_13.

Received 27.12.2023

Accepted 28.03.2024