

УДК 796.011.3

DOI: 10.34670/AR.2026.21.90.046

**Здоровый образ жизни студенческой молодежи: физическая
активность, рациональное питание и мотивационные
детерминанты формирования здоровьесберегающего поведения**

Зуев Евгений Сергеевич

Преподаватель,
кафедра деятельности органов внутренних дел в особых условиях,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
190121, Российская Федерация, Санкт-Петербург, пл. Репина, 1;
e-mail: zuev@spbu-mvd.ru

Попов Александр Владимирович

Старший преподаватель,
кафедра специальной тактики
учебно-научного комплекса специальной подготовки,
Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя,
117437, Российская Федерация, Москва, ул. Академика Волгина, 12;
e-mail: popov@moscow-mvd.ru

Говорун Александр Юрьевич

Старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
400089, Российская Федерация, Волгоград, ул. Историческая, 130;
e-mail: govorun@va-mvd.ru

Аннотация

Статья посвящена комплексному анализу проблемы формирования здоровьесберегающего поведения в студенческой среде. Рассматриваются три ключевых компонента здорового образа жизни: рациональное питание, регулярная физическая активность и мотивационные детерминанты, определяющие устойчивость соответствующих поведенческих практик. На основе данных отечественных исследований и материалов анкетирования студентов показано, что большинство обучающихся не соблюдает рекомендованные нормы потребления питательных веществ, а регулярную двигательную активность поддерживает менее трети студенческой аудитории. Установлено, что основными мотивами посещения занятий по физической культуре выступают не осознанная забота о здоровье, а формальные учебные требования. Выявлены организационные и инфраструктурные барьеры, препятствующие вовлеченности молодежи в физкультурно-оздоровительную деятельность. Охарактеризована роль университета как институционального агента формирования здоровьесберегающей среды.

Обоснована необходимость педагогических стратегий, интегрирующих информационное воздействие с созданием реальных условий для изменения поведения студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Зуев Е.С., Попов А.В., Говорун А.Ю. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: физическая активность, рациональное питание и мотивационные детерминанты формирования здоровьесберегающего поведения // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 5А. С. 349-357. DOI: 10.34670/AR.2026.21.90.046

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическая активность, рациональное питание, мотивация, здоровьесбережение, физическое воспитание.

Введение

Студенческий период жизни человека отличается особой интенсивностью: смена социального окружения, резкое увеличение информационной нагрузки, нарушение режима сна и питания, ослабление внешнего контроля со стороны семьи — все это вместе создает почву для накопления факторов риска. Медицинская статистика последних лет фиксирует выраженную тенденцию к ухудшению показателей физического и психического здоровья молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, а к моменту окончания обучения число студентов с хроническими заболеваниями, по ряду оценок, увеличивается на 15–20% [Беликова, 2024, с. 28–37]. Разрыв между декларируемым пониманием важности здорового образа жизни и реальным поведением молодых людей остается значительным и слабо поддается коррекции традиционными образовательными методами. Именно это противоречие обуславливает актуальность изучения механизмов формирования здоровьесберегающего поведения у студентов — с учетом не только физиологических, но и психологических, социальных и институциональных факторов.

Понятие «здоровый образ жизни» в научной литературе трактуется неоднозначно. В широком смысле речь идет о совокупности устойчивых поведенческих практик, обеспечивающих оптимальное функционирование организма и снижающих вероятность развития неинфекционных заболеваний. Ключевыми компонентами принято считать рациональное питание, регулярную физическую активность, достаточный сон, отказ от табакокурения и злоупотребления алкоголем, а также умение управлять стрессом. В отечественной традиции к этому перечню нередко добавляют закаливание, соблюдение личной гигиены и рациональную организацию труда и отдыха. Принципиально важно, что речь идет не о разрозненных привычках, а о системе, компоненты которой взаимно усиливают друг друга: например, регулярные физические нагрузки положительно сказываются на качестве сна, а сбалансированное питание повышает адаптивные возможности организма при физических нагрузках.

Основная часть

Среди всех составляющих здорового образа жизни рациональное питание занимает особое место — прежде всего потому, что его нарушения затрагивают практически всю студенческую популяцию. Исследования, проводившиеся в разных российских вузах на протяжении

последних лет, демонстрируют сходную картину: большинство студентов питаются нерегулярно, пропускают завтраки, злоупотребляют фастфудом и сладкими напитками, а потребление овощей, фруктов и молочных продуктов не достигает рекомендованных норм [Щенникова, 2022, с. 115–118]. Дефицит времени, ограниченный бюджет, отсутствие навыков приготовления пищи и скудный выбор здоровых альтернатив на территории кампусов формируют устойчивую модель неправильного питания, которая, повторяясь изо дня в день, становится нормой. Избыточное потребление простых углеводов при дефиците белка, кальция и железа приводит не только к прибавке массы тела, но и к снижению концентрации внимания, быстрой утомляемости, ослаблению иммунитета.

Суточная необходимость в энергии для студентов, характеризующихся преимущественно малоподвижным образом жизни, экспериментально подтверждена в диапазоне 2000–2400 ккал — с учетом половой принадлежности и пропорции между интеллектуальной и физической нагрузкой. Согласно установленным нормам, композиция суточного пищевого рациона должна включать не менее 115–125 г протеинов, 100–110 г липидов и 500–545 г углеводов. Фактический рацион питания подавляющего большинства студентов демонстрирует явный дисбаланс: доля легкоусвояемых углеводов, поступающих с мукой, кондитерскими изделиями и сахаросодержащими напитками, значительно превышает физиологически обоснованные нормы, в то время как белковая составляющая характеризуется дефицитом. Особую опасность представляет нитратная нагрузка, связанная с потреблением колбас и полуфабрикатов, а также чрезмерное потребление хлорида натрия, которое провоцирует задержку жидкости и инициирует развитие гипертонии уже в подростковом возрасте. Способ термической обработки пищевого сырья не уступает по важности качественному составу потребляемых продуктов: обжаривание в больших объемах растительного масла, подрумянивание и длительное воздействие высоких температур провоцируют разрушение витаминов, денатурацию белков и образование вторичных метаболитов липопероксидации; согласно накопленным научным данным, эти процессы приводят к разрушению белков, денатурации белков и образованию вторичных метаболитов липопероксидации. весьма вероятно, что соединения обладают канцерогенным потенциалом. Напротив, использование обработки паром, тушения и запекания с использованием алюминиевого покрытия (фольги) обеспечивает максимальное сохранение пищевой ценности продуктов при минимальной потере биологически активных компонентов.

Физическая активность выступает в качестве второго базового элемента поведенческой модели здоровьесбережения, однако данная составляющая испытывает выраженное деструктивное влияние со стороны учебной деятельности. Свойственная учащимся высших учебных заведений, осваивающим внушительные объемы как лекционно-семинарской, так и самостоятельной работы, гиподинамия индуцирует целый ряд патофизиологических сдвигов: дегенерацию мускулатуры, поддерживающей позвоночный столб, возникновение деформаций осанки, падение параметров аэробной производительности и расстройство обменных процессов. Согласно эмпирическим данным, полученным в ходе опросов, организованных в ряде вузов Российской Федерации, систематическую двигательную нагрузку (с частотой не менее трех занятий в неделю) обеспечивают себе лишь приблизительно 33% респондентов; оставшаяся же часть либо выполняет упражнения исключительно на обязательных академических занятиях, либо всецело элиминирует факультативную активность [Майгурова, 2023, с. 1–4]. Экспериментально обосновано, что именно аэробные циклические дисциплины (бег, плавание, спортивная ходьба, велосезда) статистически значимо снижают вероятность манифестации сердечно-сосудистых заболеваний, приводят к норме показатели артериального

давления и активизируют синтез нейротрофинов, потенцирующих когнитивные функции. На основе экспериментов было достоверно установлено, что поддержание базового уровня физической подготовки может быть достигнуто с помощью аэробных упражнений средней мощности продолжительностью 30-40 минут, выполняемых три раза в неделю в сочетании с силовыми упражнениями для основных групп мышц (два раза в неделю с одинаковым интервалом времени).

Хотя комплекс утренней гимнастики часто рассматривается как элементарная практика, его функциональная ценность имеет надежные эмпирические подтверждения: выполнение кратковременного (15-20-минутного) разминочного блока сразу после пробуждения ускоряет активацию центральной нервной системы, увеличивает мозговой кровоток и снимает сенсомоторную заторможенность, характерную для раннего возраста. стадия постсомнии. Накопление физической активности за счет ежедневных прогулок в учебное заведение и обратно, предпочтение лестничных маршей лифговым устройствам, а также систематическое включение коротких периодов занятий физкультурой в график самостоятельной учебной работы позволяет обеспечить достаточный еженедельный объем физической активности и, следовательно, устраняет необходимость в специальном тренажере. специально зарезервированный временной ресурс. Принципиально важным условием выступает предупреждение форсирования нагрузок: утомляющие тренировочные воздействия у лиц с исходно недостаточной физической подготовкой, согласно имеющимся данным, угнетают иммунологическую реактивность, провоцируют рост травматизма и формируют устойчивую психологическую антипатию к систематическим спортивным занятиям. Вследствие этого базовая методология любой оздоровительной системы базируется на фундаментальных дидактических правилах постепенности и непрерывности.

Особого внимания заслуживает психологический аспект физической активности. Эмпирические материалы, полученные в рамках спортивной психологии и нейронаучных дисциплин, убедительно демонстрируют, что систематические нагрузки умеренной интенсивности продуцируют статистически значимый антидепрессивный и анксиолитический эффект, не уступающий по действенности фармакотерапии депрессивных и тревожных расстройств легкой и средней степени выраженности. В основе данного феномена лежит интенсификация синтеза эндорфинов, серотонина и дофамина в процессе выполнения упражнений, а также стойкие морфологические перестройки в гиппокампе и префронтальной коре — структурах, контролирующих аффективную сферу и реакции на стресс. Указанное положение дел обретает исключительную прикладную ценность для обучающихся, подверженных выраженному психоэмоциональному напряжению в ходе экзаменационных сессий: двигательная деятельность выступает одним из ограниченного числа общедоступных, безопасных и высокорезультативных средств психической саморегуляции [Полищук, Шишкина, 2022, с. 1–8].

Ряд отечественных изысканий, выполненных с применением анкетирования, был посвящен проблеме мотивации студентов к физкультурным занятиям. Полученные данные фиксируют типичное смещение акцентов: существенная доля обучающихся присутствует на уроках по физической культуре преимущественно ради получения зачетной единицы, а не вследствие осознанной потребности в укреплении здоровья. Согласно результатам одного из подобных опросов, мотив «оздоровление организма» назвали приоритетным лишь 37,6% респондентов; «сдача зачета» отмечена у 34,2% участников; повышение физических кондиций заинтересовало 16,3% опрошенных. Еще более показательным представляется тот факт, что почти половина студентов (47%) выразила неудовлетворенность содержанием элективных курсов по

физической культуре, хотя 86% при этом признавали их необходимость. Выявленное несоответствие между вербализованными ценностями и реальными действиями является характерной чертой так называемой "декларируемой теории" в отличие от "теории, применяемой на практике" — теоретической основы, которая может быть использована при изучении поведения личности, направленного на поддержание здоровья.

Основываясь на эмпирических данных, в списке обстоятельств, ограничивающих вовлечение студентов вузов в деятельность факультетов физического воспитания, были выявлены следующие обстоятельства: недостаточное техническое оснащение залов (33%), пространственная удаленность спортивных сооружений от учебных заведений (27%), затрудненный вход из-за ограниченного пространства (16%), а также отсутствие санитарных условий для проведения гигиенических мероприятий после физической нагрузки (9%). Как показывают результаты, эти количественные показатели подтверждают, что эти препятствия носят скорее организационный, чем мотивационный характер: студенты могут быть абсолютно готовы к регулярному обучению, но существующая инфраструктура вынуждает их преодолевать значительные временные потери и коммунальные неудобства. Следовательно, расширение доступности физкультурно-оздоровительной деятельности — посредством увеличения числа спортивных площадок, введения гибкого расписания и внедрения механизма онлайн-записи — способно обеспечить ощутимый положительный эффект даже в отсутствие специализированных программ стимулирования мотивации. Вместе с тем проблема недостаточной профессиональной компетентности отдельных преподавателей, отмеченная 4 % опрошенных, указывает на актуальность совершенствования педагогического мастерства специалистов, вовлеченных в процесс физического воспитания.

Проблема отказа от вредных привычек неразрывно связана с темой здоровьесбережения в студенческой среде. Курение воздействует на несколько систем организма одновременно: вредоносные смолы и никотин провоцируют хронические воспалительные изменения в бронхолегочной системе, ускоряют атеросклеротическое поражение сосудов, угнетают репродуктивную функцию у обоих полов и достоверно повышают онкологический риск — причем не только для легких, но и для органов желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, поджелудочной железы. Злоупотребление алкоголем даже в малых регулярных дозах оказывает нейротоксическое действие, нарушает процессы консолидации памяти, снижает тревожность в краткосрочной перспективе при одновременном повышении хронической тревожности в долгосрочной. Оба фактора риска тесно взаимодействуют с социальными механизмами: курение и употребление алкоголя в студенческой среде нередко воспринимаются как атрибуты групповой принадлежности и становятся способом снизить стресс адаптации. Это делает профилактическую работу принципиально важной именно на первом курсе.

Формирование устойчивых навыков закаливания дополняет рассматриваемый комплекс здоровьесберегающих практик. Контрастный душ, постепенное снижение температуры при обливаниях, регулярное пребывание на свежем воздухе при различных погодных условиях тренируют терморегуляторные механизмы и повышают резистентность организма к инфекциям верхних дыхательных путей. Принципиально важна регулярность: эффекты закаливания не являются долгосрочными и нивелируются в течение нескольких недель после прекращения процедур. Именно поэтому закаливание, как и физическая активность, требует встраивания в повседневный распорядок, а не эпизодического применения.

Институциональная роль университета в формировании здоровьесберегающей среды не сводится к организации занятий по физической культуре. Создание доступной инфраструктуры для активного отдыха, обеспечение здорового питания в столовых и кафетериях,

психологические службы помощи, информационные кампании, отказ от нормализации нездоровых паттернов поведения в неформальной студенческой культуре — все это формирует контекст, в котором индивидуальные решения принимаются значительно легче. Государственная политика в области физической культуры и спорта, зафиксированная в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, прямо указывает на необходимость формирования у молодежи ответственности за собственное здоровье как личного и общественного приоритета [Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, 2023]. Однако стратегические декларации обретают реальное значение лишь тогда, когда подкреплены конкретными педагогическими технологиями, способными трансформировать информационное воздействие в устойчивые поведенческие изменения.

Wellness-тренды, получившие широкое распространение в молодежной среде в последние годы, предоставляют дополнительный ресурс для продвижения здорового образа жизни. Интерес к психологическому благополучию, медитативным практикам, трекерам физической активности, осознанному потреблению пищи создает культурный климат, в котором забота о здоровье воспринимается не как ограничение, а как форма самовыражения и самоуважения. Цифровые инструменты — мобильные приложения, носимые гаджеты — позволяют объективизировать данные о физической активности, сне и питании, предоставляя пользователю обратную связь, которая при правильном применении способна мотивировать к изменению поведения значительно эффективнее, чем абстрактные санитарно-гигиенические нормы. Вместе с тем использование таких инструментов требует определенной цифровой грамотности и понимания ограничений: показания потребительских гаджетов не заменяют медицинской диагностики, а ориентация на идеализированные образы в социальных сетях может приводить к формированию дисфункциональных установок в отношении тела и питания.

Заключение

Здоровьесберегающее поведение студентов детерминировано одновременно несколькими группами факторов — физиологическими, психологическими, социальными и институциональными, — и эффективная работа по его формированию невозможна при фокусировании лишь на одном из них. Рациональное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек и грамотное управление стрессом — не независимые задачи, а взаимосвязанные элементы единой системы, и вмешательство в любую из них неизбежно затрагивает остальные. Педагогические стратегии, нацеленные на формирование этой системы, должны сочетать информационное воздействие с созданием условий для реального изменения поведения, принимать во внимание существующие мотивационные барьеры и инфраструктурные ограничения, а также ориентироваться на долгосрочный результат — воспитание автономной, рефлексирующей личности, способной самостоятельно принимать здоровьесберегающие решения за пределами образовательного учреждения.

Библиография

1. Беликова Е.В., Дадажанов А.П. Проблемы формирования мотивации обучающихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом // Экономика и управление в спорте. – 2024. – № 4. – С. 28–37.
2. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 3. – С. 12–25.
3. Курносова Н.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Молодой ученый. – 2023. – № 4 (519). –

- С. 201–204. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114407>.
4. Майгурова Е.А. Актуальные проблемы формирования физической культуры и повышение мотивации студентов ЮФУ в рамках элективной физической культуры // Интерактив плюс. – 2023. – № 2. – С. 1–4.
5. Непочатых А.В. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни в представлениях студентов вуза // Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. – № 4 (33). – DOI: 10.21626/j-chr/2022-4(33)/2.
6. Позднышева Е.А. Анализ образа жизни студентов и предложения по его улучшению // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2023.
7. Полищук М.А., Шишкина А.В. Возможности социологического изучения физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов // Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. – № 4 (33). – DOI: 10.21626/j-chr/2022-4(33)/2.
8. Садретдинов Д.М., Салеев Э.Р. Физическая активность и ее влияние на укрепление иммунной системы // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 2. – С. 44–49.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 29.04.2023 № 1118-р.
10. Щенникова М.В. Роль правильного питания и занятия спортом в процессе жизнедеятельности студента // Актуальные исследования. – 2022. – № 12. – С. 115–118.

Healthy Lifestyle of Student Youth: Physical Activity, Rational Nutrition, and Motivational Determinants of Forming Health-Preserving Behavior

Evgenii S. Zuev

Lecturer,
Department of Internal Affairs Bodies'
Activities in Special Conditions,
Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
190121, 1, Repina Sq., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: zuev@spbu-mvd.ru

Aleksandr V. Popov

Senior Lecturer,
Department of Special Tactics of the Educational
and Scientific Complex of Special Training,
Moscow University of the Ministry of Internal
Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot',
117437, 12, Akademika Volgina str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: popov@moscow-mvd.ru

Aleksandr Yu. Govorun

Senior Lecturer,
Department of Physical Training,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
400089, 130, Istoricheskaya str., Volgograd, Russian Federation;
e-mail: govorun@va-mvd.ru

Abstract

The article is devoted to a comprehensive analysis of the problem of forming health-preserving behavior in the student environment. Three key components of a healthy lifestyle are considered: rational nutrition, regular physical activity, and motivational determinants that determine the sustainability of corresponding behavioral practices. Based on the data of domestic research and student survey materials, it is shown that the majority of students do not comply with the recommended norms of nutrient consumption, and less than a third of the student audience maintains regular physical activity. It has been established that the main motives for attending physical culture classes are not a conscious concern for health, but formal academic requirements. Organizational and infrastructural barriers hindering the involvement of youth in physical culture and health-improving activities have been identified. The role of the university as an institutional agent for forming a health-preserving environment is characterized. The necessity of pedagogical strategies integrating informational influence with the creation of real conditions for changing students' behavior is substantiated.

For citation

Zuev E.S., Popov A.V., Govorun A.Yu. (2026) Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi: fizicheskaya aktivnost', ratsional'noe pitanie i motivatsionnye determinanty formirovaniya zdorov'esberegayushchego povedeniya [Healthy Lifestyle of Student Youth: Physical Activity, Rational Nutrition, and Motivational Determinants of Forming Health-Preserving Behavior]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (5A), pp. 349-357. DOI: 10.34670/AR.2026.21.90.046

Keywords

Healthy lifestyle, student youth, physical activity, rational nutrition, motivation, health preservation, physical education.

References

1. Belikova, E.V., & Dadazhanov, A.P. (2024). Problemy formirovaniya motivatsii obuchayushchikhsya vysshikh uchebnykh zavedeniy k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom [Problems of forming motivation of higher education students for physical culture and sport]. *Ekonomika i upravleniye v sporte*, (4), 28–37.
2. Bermus, A.G. (2023). Problemy i perspektivy issledovaniy zdorovyesberezheniya v obrazovatelnoy srede vuza: teoreticheskii obzor [Problems and prospects of health preservation research in the university educational environment: A theoretical review]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, (3), 12–25.
3. Government of the Russian Federation. (2023). Strategiya razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2030 goda [Strategy for the Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for the Period up to 2030] (Order No. 1118-r, April 29, 2023).
4. Kumosova, N.R. (2023). Zdorovyy obraz zhizni studenta i ego sostavlyayushchiye [The healthy lifestyle of a student and its components]. *Molodoy uchenyy*, (4/519), 201–204. Retrieved from <https://moluch.ru/archive/519/114407>
5. Maygurova, E.A. (2023). Aktualnyye problemy formirovaniya fizicheskoy kultury i povysheniye motivatsii studentov YuFU v ramkakh elektivnoy fizicheskoy kultury [Topical problems of forming physical culture and increasing motivation of SFU students within elective physical education]. *Interaktiv plus*, (2), 1–4.
6. Nepochatykh, A.V. (2022). Fizicheskaya kultura, zdorovye i zdorovyy obraz zhizni v predstavleniyakh studentov vuza [Physical culture, health and healthy lifestyle in the perceptions of university students]. *Kollektsiya gumanitarnykh issledovaniy*, (4/33). DOI: 10.21626/j-chr/2022-4(33)/2
7. Polishchuk, M.A., & Shishkina, A.V. (2022). Vozmozhnosti sotsiologicheskogo izucheniya fizicheskoy kultury kak sredstva formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Possibilities of sociological study of physical culture as a means of forming a healthy lifestyle among students]. *Kollektsiya gumanitarnykh issledovaniy*, (4/33). DOI: 10.21626/j-chr/2022-4(33)/2
8. Pozdnysheva, E.A. (2023). Analiz obraza zhizni studentov i predlozheniya po ego uluchsheniyu [Analysis of students'

-
- lifestyle and proposals for its improvement]. Vestnik Rossiyskogo ekonomicheskogo universiteta im. G.V. Plekhanova.
9. Sadretdinov, D.M., & Saleev, E.R. (2023). Fizicheskaya aktivnost i ee vliyaniye na ukrepleniye immunnoy sistemy [Physical activity and its impact on strengthening the immune system]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta, (2), 44–49.
10. Shchennikova, M.V. (2022). Rol pravilnogo pitaniya i zanyatiya sportom v protsesse zhiznedeyatel'nosti studenta [The role of proper nutrition and sport in student life]. Aktualnyye issledovaniya, (12), 115–118.