

оригинальная статья  
УДК 159.9:304.3(371)

## Здоровьесформирующие аспекты образа жизни студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки вуза

Нина Г. Блинова<sup>a, @</sup>; Лидия А. Варич<sup>a</sup>; Алена О. Поддубняк<sup>a</sup>; Лариса Е. Скалозубова<sup>a</sup>; Светлана Н. Витязь<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

<sup>b</sup> Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, Россия, г. Кемерово

<sup>@</sup> ngb\_valeo@mail.ru

Поступила в редакцию 14.11.2019. Принята к печати 10.03.2020.

**Аннотация:** Представлены результаты исследования особенностей образа жизни студентов-старшекурсников, обучающихся по разным образовательным программам, реализуемым в Кемеровском государственном университете. Субъективная оценка студентами своего образа жизни предполагала изучение особенностей ведения образа жизни как совокупности реализуемых здоровьесформирующих деятельности (соблюдение режима дня, режима питания, режима двигательной активности и привычек). Интегральная оценка результатов анкетирования показала, что 48,5 % опрошенных ведут здоровый образ жизни, 42,3 % – удовлетворительный (с отдельными нарушениями), 9,2 % – нездоровый. Проведенный сравнительный анализ всей совокупности факторов образа жизни у студентов разных направлений подготовки выявил наибольшее количество студентов со здоровым образом жизни, обучающихся в социально-психологическом институте и институте филологии, иностранных языков и медиа-коммуникаций. Показано, что в развитии и укреплении здоровья студентов важным является формирование у них в период обучения в вузе мотивов и навыков здорового образа жизни, являющихся неотъемлемой составляющей различного уровня структуры образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесформирующая деятельность, здоровый образ жизни, мотивация

**Для цитирования:** Блинова Н. Г., Варич Л. А., Поддубняк А. О., Скалозубова Л. Е., Витязь С. Н. Здоровьесформирующие аспекты образа жизни студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки вуза // Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. Т. 22. № 1. С. 115–122. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2020-22-1-115-122>

### Введение

Согласно современным представлениям в психологии понятие *образ жизни человека* рассматривается в неразрывном единстве с определенными историческими условиями, материальными основами его существования и деятельности, направленной на их изменение, что обуславливает психический облик личности, которая выступает как субъективное, личностное, индивидуальное в его взаимоотношениях с типическим [1]. Образ жизни человека формируется в процессе индивидуального развития, определяя многообразие структуры образа жизни: стратегия и цель жизни, стиль жизни, ведущая деятельность, жизненная позиция, фиксированные формы поведения, жизненные миры и др. [1–4].

Ключевой категорией образа жизни является *здоровый образ жизни*, характеризующий индивидуальную систему поведения человека, которая способствует выполнению человеком биологических, социальных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, обеспечивая ему физическое, психическое и нравственное благополучие и активное долголетие [2; 4–6]. При этом понятие *здоровый образ жизни* более широкое, чем *самосохранительное поведение*, и может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека.

Здоровый образ жизни как часть в целом образа жизни во все времена был общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества, а в последние годы здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации и определенной характеристики качеств личности [7–10]. В формировании здорового образа жизни и мотиваций на укрепление своего здоровья как условия эффективной деятельности в юном возрасте большое значение имеет воспитание и обучение в образовательном учреждении, где формируются основные привычки и стереотипы образа жизни [11–13]. Поэтому в последние годы особое внимание исследователи в области психологии и педагогики уделяют изучению факторов образа жизни обучающейся молодежи, являющейся основой будущего нашей страны, а т. к. от индивидуального здоровья каждого молодого человека будет зависеть здоровье и благополучие нации.

Студенческая молодежь является особой активной социальной группой, отличающейся специфическими условиями жизнедеятельности, находящейся в периоде формирования социальной и экономической зрелости, хорошо адаптирующейся к комплексу факторов социальной и природной среды и вместе с тем подверженной высокому риску нарушений в состоянии здоровья [8; 10; 12; 14; 15]. В период

обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на их здоровье: интенсивность и сложность процесса обучения, стрессовые ситуации в сессионный период, связанные со сдачей зачетов и экзаменов, трудности с материальной обеспеченностью и как следствие необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия и др. [7; 16–19].

Изучение здоровьесформирующих факторов образа жизни студенческой молодежи как совокупности актуально реализуемых деятельности имеет большое значение, поскольку здоровье будущих специалистов определяет эффективность различных сторон жизнедеятельности: возможности успешной профессиональной реализации, общественно-политической и творческой деятельности, способности к созданию семьи и деторождению [7; 19–21].

Исследования, посвященные изучению валеологических сторон образа жизни студентов как практической деятельности, свидетельствуют о недостаточной мотивации и несформированности потребности в здоровом образе жизни, что отражается на деятельностном уровне: отсутствие упорядоченного и рационального режима дня, нарушение режима и дробности приема пищи, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, низкая двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, нерациональное распределение учебной нагрузки и сна, наличие вредных привычек [6; 9–11; 14; 17–19]. Одной из причин таких результатов является недостаточное внимание формированию знаний и мотиваций на ведение здорового образа жизни в учебных планах заведений высшего образования, поэтому здоровье и здоровый образ жизни у большинства студентов не стоят на первых местах в системе ценностей [6; 7; 11; 18; 19; 21–23]. Это снижает уровень качества жизни студентов, поскольку здоровье является одним из важных факторов качества жизни человека [20; 22].

Все это определяет целый ряд исследовательских задач по проблематике *образа жизни и здорового образа жизни* современных студентов – будущих специалистов.

### Методы и материалы

С целью изучения здоровьесформирующих аспектов образа жизни в юношеском возрасте было проведено анкетирование 128 студентов Кемеровского государственного университета (КемГУ) обоего пола, обучающихся на третьем курсе разных институтов: института биологии, экологии и природных ресурсов (ИБЭиПР); социально-психологического института (СПИ); института филологии, иностранных языков и медиа-коммуникаций (ИФИЯиМ); института образования (ИО) и факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) КемГУ.

Особенности образа жизни студентов изучались с помощью методики О. Н. Московченко, основанной на субъективной оценке образа жизни и соматического здоровья [23]. Анкета включает 10 вопросов, характеризующих

особенности режима дня, двигательной активности, питания, привычек, применения оздоровительных методов и самооценки состояния здоровья. Математическая обработка полученного материала проводилась с помощью пакета прикладных программ Statistica 8.0.

### Результаты

Общеизвестно, что качество образа жизни человека определяется его уровнем здоровья, т. е. психическим, социальным и физическим благополучием. Поэтому в нашем исследовании показатели соматического здоровья являлись одним из критериев оценки состояния здоровья как результата определенного образа жизни [2; 4].

Результаты самооценки состояния здоровья студентами позволили установить, что 24,4 % студентов практически не болеют (1 раз в несколько лет), чаще это юноши. Среди студентов ФФКиС отмечен самый высокий процент обучающихся, которые не болеют – 50,7 %, но в то же время количество часто болеющих студентов оказалось выше на этом факультете, чем на других направлениях подготовки – 41,6 % (табл.). 57,4 % всех студентов пропускают занятия из-за болезни только 1–2 раза в год, а остальные 7 % юношей и 11 % девушек пропускают занятия из-за болезни 1 раз в месяц – это часто болеющие студенты. При общении со студентами в процессе анкетирования нами было выявлено, что очень часто они посещают занятия, даже если плохо себя чувствуют. Следовательно, мотивация на учебную деятельность у них является одной из приоритетных ценностных ориентаций.

Субъективная оценка студентами показателей своего физического развития показала, что у 64,7 % обучающихся отмечается гармоничное физическое развитие, и больше всего таких студентов в ИФИЯиМ (83,7 %), а в ИО и СПИ студентов с нормальной массой тела меньше всего. Общее количество студентов с избыточной массой тела составило 17,1 %, с недостатком массы тела – 18,15 %. Среди юношей количество студентов с дисгармоничным физическим развитием оказалось больше по сравнению с девушками, что является нехарактерной особенностью для данного периода онтогенеза [4]. Общеизвестно, что показатели физического развития человека являются не только генетически детерминированными (тип соматической конституции), но и очень сильно зависят от образа жизни [4; 8; 21; 24]. В юношеском возрасте процессы роста и развития организма хотя и не идут также активно, как в подростковом, но продолжаются, а под воздействием факторов нездорового образа жизни могут вызывать дисгармоничность физического развития, нарушение осанки, снижение функциональных возможностей организма и др. [12; 17; 21; 25].

Исследование двигательной активности как одного из ведущих факторов здорового образа жизни позволяет говорить о потребности и возможностях оптимальной физической нагрузки у современной молодежи. Анализ данных анкетирования студентов разных институтов показал,

что от 3 до 6 раз в неделю занимаются физической культурой 36,4 % студентов. Ранее нами было установлено, что 5–6 раз в неделю физической культурой в течение 20 минут и более занимается только 15 % юношей и 9 % девушек, 3 раза в неделю – 40 % юношей и 14 % девушек [15]. Больше всего молодых людей, систематически занимающихся физической культурой, обучается на ФФКиС (50,7 %) и в СПИ (80 %), а меньше – в ИФИЯиМ (7,7 %). Количество студентов редко или совсем не занимающихся различными видами физической культуры составило 61,6 % среди всех опрошенных. Особенно высок данный процент в тех институтах, где больше обучается девушек, а именно педагогическое и филологическое направления подготовки (79,5–92,3 %). Эти студенты посещают только занятия по физической культуре в вузе (1 раз в неделю) и то не всегда. Уменьшение двигательной активности снижает защитные возможности организма и негативно влияет на показатели психосоматического здоровья, способствуя росту заболеваемости у студентов [9; 11; 12; 24; 26].

Нарушения в режиме дня выявлены у 38,7 % студентов (у половины юношей и у четверти девушек) – продолжительность сна у них составляет 5–6 часов, что недостаточно для процессов восстановления и может вызвать снижение умственной и физической работоспособности в течение учебного дня [6; 13; 19]. Особенно много студентов с непродолжительным сном среди студентов-филологов (51,5 %) и спортсменов (71,5 %), что может быть связано у первых – с необходимостью чтения большого количества художественной литературы при подготовке к занятиям, у вторых – с тренировочным процессом (табл.).

**Табл. Результаты субъективной оценки студентами разных институтов образа жизни и соматического здоровья,%**  
**Tab. Subjective evaluation of lifestyle and somatic health given by students of various institutions, %**

Вопрос	Вариант ответа	Всего, n=128	ИБЭиПР		ФФКиС, n=13	ИО, n=37	ИФИЯиМ, n=13	СПИ, n=20
			Биологи, n=27	Географы, n=18				
Насколько Вы оцениваете свой реальный вес?	Превышает более чем на 50 %	2,48	–	11,1	–	3,8	–	–
	Выше на 11–49 %	14,6	3,8	–	14,2	14,8	–	55
	Норма	64,7	68,9	77,7	57,6	55,5	83,7	45
	Ниже на 11–25 %	18,15	27,3	11,2	28,2	25,9	16,3	–
	Ниже на 26 %	–	–	–	–	–	–	–
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?	5–6 раз	8,25	14,7	5,5	0	9,3	0	20
	3 раза	28,15	22,7	16,6	50,7	11,2	7,7	60
	2 раза	46,2	51,5	50	49,3	28,7	77,7	20
	Ни разу	17,4	11,1	27,9	–	50,8	14,6	–
Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?	Менее 5 часов	0,92	–	5,5	–	–	–	–
	5–6 часов	37,5	32,9	27,7	71,5	21,5	51,5	20
	7–8 часов	54,82	50	66,8	28,5	70,1	48,5	65
	9–10 часов	6,35	17,1	–	–	6	–	15
	Более 10 часов	0,4	–	–	–	2,4	–	–

Согласно одному из принципов рационального питания по А. А. Покровскому – принципу режима питания, дробность приема пищи должна быть не менее 4 раз в день, а 1–2 раза в день считается недопустимым для юношеского возраста [5; 7; 26; 27]. Необходимое 3–4-разовое питание в день соблюдают только 57,2 % от всего числа студентов (47 % юношей и 62 % девушек) [25]. Остальные студенты систематически не завтракают, и максимальный прием пищи переносится у них на вечерние часы. Наиболее часто нарушают режим и дробность питания студенты-географы (77,8 %) и студенты-спортсмены (71,5 %). Обращает на себя внимание тот факт, что 18,8 % студентов ИБЭиПР и 28,5 % студентов ФФКиС никогда не завтракают и от 40 % до 50 % студентов этих институтов завтракают от случая к случаю. Для организма студентов отсутствие легкоусвояемых углеводов в утреннее время резко снижает уровень умственной работоспособности во время занятий на 9–21 % [5; 14; 20; 26]. Тем не менее 56,3 % из всех опрошенных студентов завтракают ежедневно, и больше всего таких в 3 институтах: СПИ, ИФИЯиМ и ИО.

Регулярно укреплением своего здоровья с помощью оздоровительных мероприятий занимается только 23,5 % студентов и столько же студентов методы оздоровления организма не применяют вообще. Наиболее продвинутыми в отношении здоровьесбережения являются студенты СПИ, которые применяют такие методы профилактики нарушений здоровья, как закаливание, витаминизация и психотренинги. Остальные 54,1 % студентов применяют методы оздоровления, но нерегулярно.

Вопрос	Вариант ответа	Всего, n=128	ИБЭиПР		ФФКиС, n=13	ИО, n=37	ИФИЯ- иМ, n=13	СПИ, n=20
			Биологи, n=27	Географы, n=18				
Как часто Вы питаетесь в течение дня?	3–4 раза	57,2	59,6	22,2	28,5	70,1	77,7	85
	2 раза	30,2	30,2	72,2	14,2	27,2	22,3	15
	1 раз	12,6	10,2	5,6	57,3	2,7	–	–
Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	Ни разу	13,5	18,8	11,1	28,5	12,5	–	10
	От случая к случаю	30,2	33,9	50	42,8	27	7,7	20
	Ежедневно	56,3	47,3	38,9	28,7	60,5	92,3	70
Применяете ли Вы какой- нибудь метод оздоровления?	Регулярно	23,5	26,5	22,2	14,1	8	15,3	55
	Нерегулярно	54,1	37,3	61,1	42,8	60,6	77,7	45
	Нет	22,4	36,2	16,7	43,1	31,4	7	–
Можете ли Вы рассла- биться во время стресса, не при- бегая к алкоголю, курению или таблеткам?	Да	73,4	70,3	61,1	70,1	74,2	84,6	80
	Редко	19,2	18,1	27,7	14,2	19,7	15,4	20
	Нет	7,4	11,6	11,2	15,7	6,1	–	–
Как часто Вы курите?	Никогда	66,3	61,2	61,1	42,8	69,9	77,7	85
	Очень редко, 1–2 раза в месяц, иногда за компанию	18,8	11,4	12,1	21,9	30,1	22,3	15
	Каждый день от 5–6 сигарет до 1 пачки	14,9	27,4	26,8	35,3	–	–	–
Как часто Вы употребляете алкоголь?	Не употребляю вообще	30,8	18,3	5,5	42,8	30	38,4	50
	50–70 г сухого или крепкого вина от 1 раза в неде- лю до 1–2 раз в месяц	48,8	66	61	21,9	40,2	53,6	50
	Несколько раз в месяц, но в большом количестве	20,4	15,7	33,5	35,3	29,8	8	–
Как часто Вы про- пускаете занятия из-за болезни?	Болею редко, раз в несколько лет	24,4	22,2	22,2	50,7	16,1	15,2	20
	Болею 1–2 раза в год	57,4	69,9	55,5	7,7	72,5	69,1	70
	Болею 1 раз в месяц	10,3	7,9	16,6	–	11,4	15,7	10
	Болею 1 раз в одну-две недели	7,9	–	5,7	41,6	–	–	–

В современных условиях нарастания влияния антропогенных стресс-факторов становится актуальной проблема применения методов снятия психоэмоционального напряжения и повышения адаптивных возможностей организма. Анализ данного аспекта образа жизни студентов показал, что большинство старшекурсников (73,4 %) могут снять стрессовое состояние, не прибегая к алкоголю, курению или таблеткам. На наш взгляд, эта цифра завышена, т. к. студенты склонны преувеличивать свою информированность в вопросах здоровья и здоровьесбережения [17]. Тем не менее больше всего таких студентов среди филологического направления подготовки и социальных педагогов, а меньше всего – среди студентов-географов. К сожалению, 15,7 % студентов ФФКиС, более 11 % студентов ИБЭиПР и 6,1 % студентов ИФИЯиМ не могут снять стресс другими способами, кроме вышеперечисленных. Среди таких студентов находятся, как правило, курящие каждый день (14,9 % от всего количества), употребляющие алкоголь несколько раз в месяц и в большом количестве (20,4 % от всего количества). Таких студентов достаточно много среди спортсменов, а также среди студентов биологического и педагогического направлений подготовки. Данная тенденция настораживает, т. к. выпускники перечисленных направлений подготовки – это будущие педагоги, а, как известно, только заинтересованный в сохранении своего здоровья учитель сможет сформировать у учеников стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и на заботу о своем здоровье [6; 18; 26; 28–30].

Тем не менее 66,3 % студентов совсем не курят, из них 41 % юношей и 83 % девушек, и около 18,8 % студентов курят очень редко, иногда за компанию (все студенты ИФИЯиМ, СПИ и ИО относятся к этой группе). Совсем не употребляют алкогольные напитки более четверти студентов, из них только 9 % юношей и 40 % девушек [25].

На основании интегральной оценки образа жизни студентов были выделены три группы, где ведение здорового образа жизни как необходимой части индивидуальной активности [1] было представлено в различной степени выраженности:

1) студенты, проявляющие выраженную активность в ведении здорового образа жизни (44,8 % студентов от всего количества опрошенных);

2) студенты с удовлетворительным уровнем здорового образом жизни (с незначительными отклонениями) (45,8 %);

3) студенты с нездоровым образом жизни (9,4 %).

Последующий сравнительный анализ позволил выявить различия в количестве студентов с разным уровнем активности в ведении здорового образа жизни в зависимости от направления подготовки (рис.).

Так, наибольшее количество студентов, ведущих здоровый образ жизни, обучается в СПИ (62 %), а наименьшее – в ИБЭиПР (направленность География – 34 %). Следует отметить высокий процент студентов, для которых характерен нездоровый образ жизни, среди обучающихся ФФКиС (14 %), ИО (14 %) и ИБЭиПР (профиль География) (13 %).

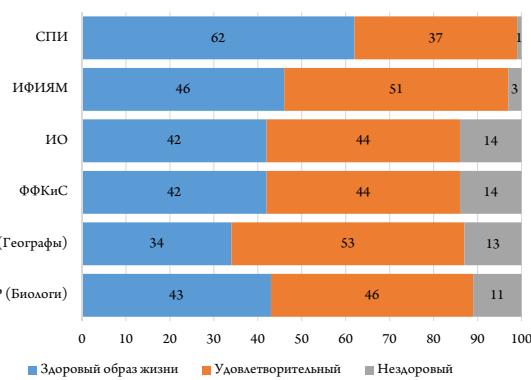


Рис. Результаты интегральной оценки образа жизни студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки  
Fig. Integral lifestyle assessment of students of various institutes

Полученные результаты могут указывать на наличие низкой мотивации к ведению здорового образа жизни и низкого уровня культуры здоровья у части студентов (около 14 %) этих институтов, а следовательно, и увеличения риска потери здоровья в начале профессиональной деятельности.

Установленные факты требуют особого внимания и обсуждения, т. к. выпускники этих направлений подготовки будут иметь самое непосредственное отношение к формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся в своей дальнейшей профессиональной педагогической деятельности [18–20; 30].

## Заключение

Результаты субъективной оценки студентами своего образа жизни и состояния здоровья свидетельствуют о том, что 48,5 % студентов старших курсов КемГУ ведут здоровый образ жизни, 42,3 % – удовлетворительный (с отдельными нарушениями) образ жизни, 9,4 % – нездоровый образ жизни, который не способствует сохранению здоровья.

Совокупность реализуемых деятельности в условиях вузовского обучения (соблюдение режима дня, режима питания, профилактика психоэмоционального стресса, осуществление оздоровительных мероприятий, формирование мотиваций на здоровый образ жизни), т. е. все то, что относится к деятельности по ведению здорового образа жизни и формированию индивидуального здоровья, является общепринятым для большинства студентов, а значит неотъемлемой частью их образа жизни как сформированного образа мира.

В то же время выявлена группа студентов, у которых деятельность по ведению здорового образа жизни не является приоритетной. Это вызывает необходимость внедрения в образовательный процесс отдельных институтов различных образовательных программ и технологий, направленных на формирование у студентов основ знаний о здоровье, мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья и повышение индивидуальной активности здорового образа жизни как части общей культуры и важного здоровьесформирующего компонента.

**Литература**

1. Серкин В. П. Взаимосвязь образа мира и образа жизни // Мир психологии. 2009. № 4. С. 109–119.
2. Вайннер Э. Н. Валеология. М.: Флинта, 2002. 416 с.
3. Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е., Ермакова Н. В., Кузнецова Л. Ю., Силаев А. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария. 2005. № 3. С. 48–52.
4. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. М.: Владос, 2000. 188 с.
5. Барышникова Д. Н., Савельева О. В. Здоровый образ жизни студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат-лам XLIII Междунар. студ. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК, 2016. № 6. С. 246–250.
6. Фоменков А. Ю., Слюнченко В. М., Филин Н. С., Лебедев К. А., Семёнова В. Н. Образ жизни студентов Новосибирска // Молодой ученый. 2018. № 51. С. 73–76.
7. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 6-3. С. 52–56.
8. Никонова В. Г., Калманович В. Л. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов в системе высшего образования // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 3. С. 116–118.
9. Бахтин Ю. К. Здоровье, его компоненты и образующие факторы // Здоровье человека-6: мат-лы VI Междунар. конгресса валеологов. (Санкт-Петербург, 1 января –31 декабря 2011 г.) СПб.: СПбГМУ им. И. П. Павлова, 2011. С. 15–16.
10. Хазова С. А., Манжос Л. В., Оспищева Л. В. Динамика показателей здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2013. № 2. С. 146–152.
11. Осяк С. А., Соколова Е. В., Чистов Р. С., Яковleva Е. Н. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=13905> (дата обращения: 11.11.2019).
12. Антонова М. С. Ценность здоровья как фактор качества образовательной деятельности студентов // Педагогическое образование и наука. 2010. № 3. С. 83–88.
13. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование. Кн. 3. Адаптация и здоровье студентов / отв. ред. Э. М. Казин. Кемерово: КРИПКИПРО, 2011. 627 с.
14. Блинова Н. Г., Аверьянова Н. В. Взаимосвязь особенностей образа жизни, адаптации к обучению, состояния здоровья и уровня культуры здоровья у студентов // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2015. № 2. С. 101–103.
15. Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е., Ермакова Н. В., Кузнецова Л. Ю., Силаев А. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария. 2005. № 3. С. 48–52.
16. Баклыкова А. В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков // Молодой ученый. 2010. № 5-2. С. 205–207.
17. Блинова Н. Г., Скалозубова Л. Е., Кошко Н. Н., Поддубняк А. О. Особенности образа жизни студентов // Профессиональное образование и занятость молодежи: XXI век. Подготовка кадров для инновационной экономики на основе широкого внедрения передовых технологий: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. (Кемерово, 11 апреля 2018 г.). Кемерово: КРИПКИПРО, 2018. С. 229–232.
18. Бурсикова Д. В. Особенности образа жизни студентов-первокурсников // Вестник Ивановской медицинской академии. 2010. Т. 15. № 4. С. 5–7.
19. Касаткина Н. Э., Козлова Н. Ю., Руднева Т. А. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза // Профессиональное образование в России и за Рубежом. 2016. № 4. С. 129–134.
20. Переселкова З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 7-1. С. 93–95. DOI: 10.18454/IRJ.2016.49.101
21. Олесова А. М. Особенности качества жизни студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 3-4. Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15202> (дата обращения: 11.11.2019).
22. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193–197.
23. Юдицкая Е. С. Качество жизни студенческой молодежи: опыт эмпирического исследования // Концепт. 2017. Т. 39. С. 3151–3155.
24. Московченко О. Н. Практикум по основам валеологии. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2007. 205 с.
25. Серебрякова А. А., Пушкина К. В. Факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков ЧГУ имени И. Н. Ульянова // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3. Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19655> (дата обращения: 14.11.2019).

26. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2008. 23 с.
27. Проскурякова Л. А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов // Гигиена и санитария. 2008. № 3. С. 49–52.
28. Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S. M., Alessi C., Bruni O., Don Carlos L., Hazen N., Herman J., Katz E. S., Kheirandish-Gozal L., Neubauer D. N., O'Donnell A. E., Ohayon M., Peever J., Rawding R., Sachdeva R. C., Setters B., Vitiello M. V., Ware J. C., Adams Hillard P. J. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary // Sleep Health. 2015. Vol. 1. № 1. P. 40–43. DOI: 10.1016/j.slehd.2014.12.010
29. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Вестник СВФУ. 2014. Т. 11. № 4. С. 109–117.
30. Воробьева М. В. Изучение внутриличностных конфликтов студентов, обучающихся на разных факультетах и курсах // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психология и медицина. 2015. № 2. С. 41–44.

## Health-Forming Lifestyle Aspects in Students of Various Higher Education Programs

Nina G. Blinova<sup>a, @</sup>; Lidia A. Varich<sup>a</sup>; Alena O. Poddubnyak<sup>a</sup>; Larisa E. Skalozubova<sup>a</sup>;  
Svetlana N. Vityaz<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

<sup>b</sup> Kemerovo State Agricultural Institute, Russia, Kemerovo

@ ngb\_valeo@mail.ru

Received 14.11.2019. Accepted 10.03.2020.

**Abstract:** The present research featured the lifestyle of students of various educational programs at Kemerovo State University. The students were asked to give a subjective assessment of their life style. Lifestyle was understood as a set of implemented health-forming activities, e.g. time-table, diet, physical activity, habits, etc. The integrated assessment of the survey results showed that 48,5 % of the respondents led a healthy lifestyle, 9,2 % led an unhealthy lifestyle, and the remaining 42,3 % claimed to stick to a satisfactory lifestyle. The comparative analysis of all the factors revealed that the majority of students with a healthy lifestyle studied at the institutes of social psychology and philology. The authors believe that it is important to introduce students to the motives and skills of healthy lifestyle integrated at various levels of the lifestyle structure.

**Keywords:** health, health-forming activity, healthy lifestyle, motivation

**For citation:** Blinova N. G., Varich L. A., Poddubnyak A. O., Skalozubova L. E., Vityaz S. N. Health-Forming Lifestyle Aspects in Students of Various Higher Education Programs. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2020, 22(1): 115–122. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2020-22-1-115-122>

## References

1. Serkin V. P. World image and life's mode interrelation. *Mir psikhologii*, 2009, (4): 109–119. (In Russ.)
2. Vainer E. N. *Health science*. Moscow: Flinta, 2002, 416. (In Russ.)
3. Agadzhanian N. A., Minnibaev T. Sh., Severin A. E., Ermakova N. V., Kuznetsova L. Iu., Silaev A. A. Examination of life quality, health status, and study performance in students undergoing an intensified educational process. *Hygiene and sanitation*, 2005, (3): 48–52. (In Russ.)
4. Kazin E. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. *Fundamentals of individual human health: an introduction to general and applied paleontology*. Moscow: Vlados, 2000, 188. (In Russ.)
5. Baryshnikova D. N., Saveleva O. V. Healthy student lifestyle. *The scientific community of students of the XXI century. Humanities: Proc. XLIII Intern. Stud. Sci.-Prac. Conf. Novosibirsk: SibAK*, 2016, (6): 246–250. (In Russ.)
6. Fomenkov A. Yu., Slyunchenko V. M., Filin N. S., Lebedev K. A., Semenova V. N. Lifestyle students Novosibirsk. *Molodoi uchenyi*, 2018, (51): 73–76. (In Russ.)
7. Sorokina V. M., Sorokin D. Yu. Formation of attitude to a healthy life mode as a students' professional value at higher educational establishments. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia*, 2009, (6-3): 52–56. (In Russ.)
8. Nikanova V. G., Kalmanovich V. L. Formation of motivation for a healthy lifestyle of students in the system of higher education. *Zdorovesberegaiushchee obrazovanie*, 2010, (3): 116–118. (In Russ.)

9. Bakhtin Y. K. Health, its components, and forming factors. *Human Health-6: Proc. VI Intern. Congress of Valeologists*, St. Petersburg, January 1 – December 31, 2011. St. Petersburg: SPbGMU im. I. P. Pavlova, 2011, 15–16. (In Russ.)
10. Khazova S. A., Manzhos L. V., Ospishcheva L. V. Dynamics of indicators showing the healthy lifestyle of students. *Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology*, 2013, (2): 146–152. (In Russ.)
11. Osyak S. A., Sokolova E. V., Chistov R. S., Yakovleva E. N. The factors affecting students' healthy lifestyle. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia*, 2014, (4). Available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=13905> (accessed 11.11.2019). (In Russ.)
12. Antonova M. S. Health value as a quality factor of educational activity of higher school students. *Pedagogical education and science*, 2010, (3): 83–88. (In Russ.)
13. *Ontogenesis. Adaptation. Health. Education. Book 3. Adaptation and student health*, ed. Kazin E. M. Kemerovo: KRIPKiPRO, 2011, 627. (In Russ.)
14. Blinova N. G., Averyanova N. V. The relationship of students' features lifestyle, adaptation to learning, state of health and health culture level. *Professional education in Russia and abroad*, 2015, (2): 101–103. (In Russ.)
15. Agadzhanian N. A., Minnibaev T. Sh., Severin A. E., Ermakova N. V., Kuznetsova L. Iu., Silaev A. A. Examination of life quality, health status, and study performance in students undergoing an intensified educational process. *Hygiene and sanitation*, 2005, (3): 48–52. (In Russ.)
16. Baklykova A. V. Health and lifestyle of medical students. *Molodoi uchenyi*, 2010, (5-2): 205–207. (In Russ.)
17. Blinova N. G., Skalozubova L. E., Koshko N. N., Poddubnyak A. O. Features lifestyle students. Vocational education and youth employment: XXI century. *Personnel training for an innovative economy based on the widespread introduction of advanced technologies*: Proc. Intern. Sci.-Prac. Conf, Kemerovo, April 11, 2018. Kemerovo: KRIRPO, 2018, 229–232. (In Russ.)
18. Bursikova D. V. Peculiarities of the mode of life in first year students. *Bulletin of the Ivanovo Medical Academy*, 2010, 15(4): 5–7. (In Russ.)
19. Kasatkina N. E., Kozlova N. Iu., Rudneva T. A. The factors influencing students' healthy lifestyle development. *Professional education in Russia and abroad*, 2016, (4): 129–134. (In Russ.)
20. Pereselkova Z. Y. Promotion of a healthy lifestyle among students in space university. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, 2016, (7-1): 93–95. (In Russ.) DOI: 10.18454/IRJ.2016.49.101
21. Olesova A. M Features of the quality of life of student youth. *International Student Research Bulletin*, 2016, (3-4). Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15202> (accessed 11.11.2019). (In Russ.)
22. Meermanova I. B., Koygeldinova Sh. S., Ibraev S. A. The health status students studying in higher education institutions. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2017, (2-2): 193–197. (In Russ.)
23. Iuditskaia E. S. The quality of life of students: the experience of empirical research. *Koncept*, 2017, 39: 3151–3155. (In Russ.)
24. Moskovchenko O. N. *Workshop on the basics of health science*. Krasnoyarsk: IPTs KGTU, 2007, 205. (In Russ.)
25. Serebryakova A. A., Pushkina K. V. Factors affecting the health of medical students at the Ulyanov Chuvash State University. *International Student Research Bulletin*, 2019, (3). Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19655> (accessed 14.11.2019). (In Russ.)
26. Ivanova S. Iu. *Formation of the needs of university students in a healthy lifestyle*. Cand. Ped. Sci. Diss. Abstr. Kemerovo, 2008, 23. (In Russ.)
27. Proskuryakova L. A. Hygienic assessment of students' nutrition and health. *Hygiene and sanitation*, 2008, (3): 49–52. (In Russ.)
28. Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S. M., Alessi C., Bruni O., Don Carlos L., Hazen N., Herman J., Katz E. S., Kheirandish-Gozal L., Neubauer D. N., O'Donnell A. E., Ohayon M., Peever J., Rawding R., Sachdeva R. C., Setters B., Vitiello M. V., Ware J. C., Adams Hillard P. J. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 2015, 1(1): 40–43. DOI: 10.1016/j.slehd.2014.12.010
29. Krasnopyorova N. A. The motivational component in the structure of formation students' healthy lifestyle. *Vestnik SVFU*, 2014, 11(4): 109–117. (In Russ.)
30. Vorobyova M. V. Examining intrapersonal conflicts of the students studying at different departments and of different years. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Fiziologija, psichologija i meditsina*, 2015, (2): 41–44. (In Russ.)