

УДК 378.613

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1004

Балевич В. С., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Balevich V. S., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Здоровый образ жизни студентов как социальная проблема**

Healthy lifestyle of students as a social issue

В статье рассматривается здоровый образ жизни (ЗОЖ) как актуальная социальная проблема современного студента. В условиях высокой учебной нагрузки и стресса студенты часто пренебрегают правильным питанием, физической активностью и психоэмоциональным состоянием, что ведет к ухудшению здоровья. Анализируются ключевые факторы, влияющие на формирование ЗОЖ, а также проблемы, препятствующие его соблюдению, такие как нехватка времени, недостаток информации и влияние социальной среды. Рассматриваются методы пропаганды ЗОЖ, включая роль государства, образовательных учреждений и общественных организаций. В работе представлены результаты опроса студентов, показывающие их осведомленность о последствиях неправильного питания и недостатка физической активности. В качестве выводов предлагаются рекомендации по улучшению ситуации с ЗОЖ, в том числе повышение информированности студентов, создание условий для здорового образа жизни в университетах и развитие физкультуры и спорта на образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, социальная проблема, физическая активность, правильное питание, ЗОЖ, студент

This article examines a healthy lifestyle (HLS) as a relevant social issue for modern students. Under conditions of heavy academic workload and stress, students often neglect proper nutrition, physical activity, and their psycho-emotional well-being, which leads to a decline in overall health. The paper analyzes key factors influencing the formation of a healthy lifestyle, as well as

the challenges that hinder its maintenance, such as lack of time, insufficient information, and the influence of the social environment. It explores methods for promoting HLS, including the role of the government, educational institutions, and public organizations. The study presents the results of a student survey that reveals their awareness of the consequences of poor nutrition and insufficient physical activity. Based on the findings, the authors propose recommendations for improving the situation, including increasing student awareness, creating conditions for a healthy lifestyle at universities, and developing physical education and sports within educational institutions.

**Keywords:** healthy lifestyle, social issue, physical activity, proper nutrition, HLS, student

Здоровый образ жизни является важнейшим фактором, определяющий качество и продолжительность жизни человека. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и несбалансированным питанием, проблема ЗОЖ становится одной из самых актуальной в обществе, особенно среди молодежи. Рост числа хронических заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, требует разработки эффективных мер по их профилактике и пропаганде здоровых привычек. В этом контексте особую роль играет государственная политика, направленная на формирование культуры здоровья и повышение осведомленности населения о значении ЗОЖ.

Главной задачей в этой работе стало изучение здорового образа жизни как социальную проблему среди студентов университета НГУАДИ. Анализ проводился в виде онлайн опроса через Google форму, ссылка на результаты прикреплена в использованной литературе [4]. Современное общество всё чаще акцентирует внимание на необходимости ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно среди молодёжи. Однако, несмотря на активное информационное продвижение ЗОЖ, среди студентов наблюдаются устойчивые проблемы в этой сфере: вредные привычки, низкая физическая активность, нарушения сна, несбалансированное питание. Проведённое анкетирование студентов позволяет более глубоко проанализировать причины и масштабы данной проблемы, а также рассмотреть пути её преодоления [1].

Абсолютное большинство опрошенных студентов определяет ЗОЖ как «сбалансированное питание и правильный режим дня» [3]. Некоторые упоминают важность психоэмоционального состояния и отказ от вредных привычек. Это свидетельствует о базовом уровне информированности студентов, однако поверхностное понимание не всегда приводит к практическому воплощению принципов ЗОЖ в повседневной жизни.

## Факторы, влияющие на здоровье студентов

Среди основных факторов, влияющих на здоровье студентов, участники опроса чаще всего указывали:

1. питание и физическую активность;
2. стресс и переутомление;
3. режим сна;
4. условия проживания.

Таким образом, здоровье студентов зависит не только от личных привычек, но и от внешней социальной среды, включая учебную нагрузку, бытовые условия и эмоциональный фон.

Около половины студентов отметили, что вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) очень распространены среди студентов. Другая половина указала, что они распространены в умеренной степени. При этом некоторые студенты осознают вред и риски, но продолжают следовать этим привычкам, что указывает на недостаточный уровень мотивации и внутренней дисциплины.

На вопрос о причинах невнимания к своему здоровью большинство студентов ответили: недостаток времени, психологическая усталость, отсутствие мотивации. Это подчёркивает, что студенческий образ жизни изначально формирует условия, затрудняющие поддержание ЗОЖ.

Почти все участники опроса заявили, что испытывают недосыпание из-за экзаменов, дедлайнов и неорганизованного распорядка дня. Хронический недосып, по их словам, приводит к снижению концентрации, утомляемости и раздражительности, что в свою очередь снижает качество учебного процесса и обостряет стресс.

Для борьбы с эмоциональными нагрузками студенты выбирают разные пути: общение с друзьями, занятия спортом, уединение. Это подтверждает, что потребность в психологической разгрузке велика, но не у всех есть доступ к профессиональной поддержке [2].

Большое значение, по мнению студентов, имеет влияние социальных сетей и моды, а также давление со стороны сверстников. Культура «быстрого удовольствия» и стремление соответствовать внешним ожиданиям нередко провоцируют нездоровые привычки и игнорирование режима.

Кроме того, важную роль играет среда проживания. Многие отмечают, что жизнь в общежитии способствует стрессу, бессонным ночам, нерегулярному питанию. Отдельные респонденты упомянули экологические и бытовые факторы, такие как плохое качество воздуха, шум, отсутствие личного пространства.

По мнению студентов, университет может сыграть важную роль в формировании ЗОЖ через:

1. организацию спортивных мероприятий и фитнес-клубов;
2. проведение информационных кампаний и лекций о здоровье;
3. создание доступной и здоровой инфраструктуры питания [4].

Финансовые стимулы для производителей здоровых продуктов и ограничения на рекламу вредной пищи, налогообложение нездоровых продуктов;

Организация массовых мероприятий, пропагандирующих активный образ жизни (марафоны, фитнес-фестивали, спортивные соревнования и т. д.), а также поддержка корпоративных программ по ЗОЖ;

Многие респонденты поддержали идею введения скидок на здоровую еду в университетских столовых. Это может стать действенным мотивационным стимулом к формированию здоровых пищевых привычек. Особое внимание следует уделить формированию позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни

Проведённое анкетирование среди студентов выявило, что тема здорового образа жизни актуальна и вызывает живой отклик. Большинство респондентов понимают, что ЗОЖ включает в себя не только физическую активность и сбалансированное питание, но и режим сна, эмоциональное благополучие, отказ от вредных привычек. Тем не менее, между знанием и реальным образом жизни существует значительный разрыв.

Основными препятствиями на пути к ведению ЗОЖ студенты называют перегрузку учёбой, стресс, нехватку времени и ресурсов. Особенно остро стоит проблема сна, эмоционального выгорания и отсутствия мотивации. В то же время студенты демонстрируют готовность улучшать своё здоровье при наличии поддержки: скидок на полезную еду, удобных условий для занятий спортом и качественного информирования.

Большое влияние на привычки студентов оказывают социальные факторы – мода, интернет, окружение. Поэтому важно не только формировать личную ответственность, но и создавать благоприятную среду: как в общежитии, так и на территории вуза. Особого внимания требуют студенты с ограниченными возможностями – они сталкиваются с дополнительными барьерами в доступе к ЗОЖ.

Таким образом, здоровый образ жизни среди студентов – это не просто личный выбор, а социальная проблема, требующая комплексного подхода. Вовлечённость образовательных учреждений, развитие инфраструктуры, информационная поддержка и меры социальной мотивации могут существенно повлиять на формирование устойчивых и здоровых привычек у молодёжи.

## Библиографический список

1. Васильева, А. В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие для студентов вузов / А. В. Васильева. – М.: Академия, 2019. – 192 с.
2. Комарова, Е. В. Психология здоровья и стрессоустойчивости у студентов / Е. В. Комарова // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2021. – № 4. – С. 35–39.
3. Степанова, Л. В. Основы здорового образа жизни / Л. В. Степанова. – СПб.: Лань, 2018. – 144 с.
4. Анкетирование студентов НГУАДИ, март 2025 года / Личный архив автора.