

Лазуренко Н. В., Подпоринова Н. Н., Поленова М. Е., Ковальчук О. В., Никулина Т. В.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 308015, г. Белгород

Статья посвящена изучению мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. Авторами проведено эмпирическое исследование на базе института общественных наук и массовых коммуникаций ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (n=440; пропорциональный отбор по признакам пола, возраста и курса обучения). Рассмотрены наиболее предпочитаемые студентами источники информации о здоровом образе жизни, факторы формирования установок и привычки к здоровому образу жизни, субъективные представления о собственном здоровье и составляющих здорового образа жизни. Установлено, что неустойчивые мотивационные установки студентов к здоровому образу жизни связаны с неосознанностью ценности здоровья как важнейшего фактора жизненного благополучия, попустительским отношением к собственному здоровью, отсутствием компетентности в вопросах взаимосвязи здоровья с другими аспектами жизни, отсутствием сформированных поведенческих стандартов здорового образа жизни. Авторами сделан вывод о необходимости формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни студенческой молодежи.

К л ю ч е в ы е с л о в а: здоровье; здоровый образ жизни; мотивация к здоровому образу жизни; здоровьесберегающее поведение; студенческая молодежь.

Для цитирования: Лазуренко Н. В., Подпоринова Н. Н., Поленова М. Е., Ковальчук О. В., Никулина Т. В. Исследование мотивации студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023;31(3):405–411. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411>

Для корреспонденции: Лазуренко Наталья Вячеславовна, канд. социол. наук, доцент, доцент кафедры социальной работы ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», e-mail: lazurenko@bsu.edu.ru

Lazurenko N. V., Podporinova N. N., Polenova M. E., Kovalchuk O. V., Nikulina T. V.

THE STUDYING OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO HEALTHY LIFE-STYLE

The Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “The Belgorod State National Research University”, 308015, Belgorod, Russia

The article considers motivation of students to maintain healthy life-style. The empirical study was carried out on the basis of the Institute of Social Sciences and Mass Communications of the The Belgorod State National Research University (n=440; proportional sampling was based on characteristics of gender, age and course of education). The study results concerning most preferred sources of information about healthy lifestyle, factors of formation of attitudes and habits of healthy life-style, subjective ideas about one's own health and components of healthy life-style are analyzed. The study established that unstable motivational attitudes to healthy life-style are associated with lacking of awareness of value of health as most important factor of life well-being, conniving attitude to one's own health, lacking of competence in matters of health dependence and various aspects of life, lack of formed behavioral standards of healthy lifestyle. The conclusion is made about necessity of forming sustainable motivation for healthy life-style in students.

К е y w o r d s: health; healthy life-style; motivation; health-preserving behavior; student youth.

For citation: Lazurenko N. V., Podporinova N. N., Polenova M. E., Kovalchuk O. V., Nikulina T. V. The studying of motivation of student youth to healthy life-style. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2023;31(3):405–411 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411>

For correspondence: Lazurenko N. V., candidate of sociological sciences, associate professor, Associate Professor of the Department of Social Work, Belgorod State National Research University. e-mail: lazurenko@bsu.edu.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support

Received 10.10.2022

Accepted 28.02.2023

Введение

Актуализация научного интереса к здоровьесбережению российской молодежи определяется изменениями в социально-демографической структуре российского общества. Вектором развития социума является здоровое молодое поколение, а проблема сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего поведения молодого поколения имеет социально значимую ориентацию.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, который определяет состояние здоровья человека, это комплекс полезных при-

вычек, положительно влияющих на жизнедеятельность человека. Формирование ЗОЖ молодежи возможно посредством преобразования стиля и уклада жизни, включающего изменение ценностных установок и ориентаций на ведение ЗОЖ, формирование мотивации к здоровьесбережению. Оно является условием активной и благополучной жизни, фактором адаптации к современной социально-экономической ситуации.

Духовное и физическое развитие молодых людей, в том числе студенческой молодежи, во многом предопределяется отношением к собственному здоровью и ЗОЖ. В научных кругах существует мнение, что ведение ЗОЖ является составной частью куль-

туры личности, производной ценностных ориентаций и установок, может способствовать проявлению жизненной активности и влияет на благополучие и качество жизни [1, 2].

Настоящее исследование основано на научных подходах, включающих социально-биологические, ценностные и поведенческие составляющие здоровья [3—10].

Формирование ценностных ориентаций и установок на ЗОЖ основано на мотивированном отношении студенческой молодежи к своему здоровью. Мотивация к ЗОЖ — совокупность внешних и внутренних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения [11]. Ее характеризуют самосохранение, самореализация, гедонизм, подражание, т. е. составляющие, на которые можно и нужно воздействовать при формировании здоровьесберегающего поведения у студенческой молодежи.

Необходимость изучения мотивации студенческой молодежи к ЗОЖ обусловлена тем, что, во-первых, сохранение здоровья и формирование здоровьесберегающего поведения молодежи является социально значимой проблемой на современном этапе, во-вторых, мотивационные установки на ЗОЖ большинства студентов неустойчивы, в-третьих, молодежь не осознает ценность здоровья как важнейшего фактора жизненного благополучия.

Материалы и методы

В целях изучения мотивации студенческой молодежи к ЗОЖ коллективом кафедры социальной работы Белгородского государственного национального исследовательского университета проведено прикладное социологическое исследование, включающее анкетирование студентов очной формы обучения Института общественных наук и массовых коммуникаций (ИОНИМК) университета направлений подготовки «Социальная работа», «Организация работы с молодежью», «Социология», «Теология», «Философия», «Реклама и связи с общественностью», «Журналистика». На 01.10.2022 в ИОНИМК обучалось всего 843 студента-очника ($n=440$; пропорциональный отбор по признакам пола, возраста и курса обучения). Статистическая (математическая) обработка результатов исследования осуществлена при помощи пакета прикладных программ (IBM SPSS Statistics Base 22.0v).

В исследовании рассмотрены наиболее предпочитаемые студентами источники информации о ЗОЖ, факторы формирования установок и привычки к ЗОЖ, субъективные представления о собственном здоровье и составляющих ЗОЖ, наличие вредных привычек.

Результаты исследования

Исследователи представляют ЗОЖ в виде ряда составляющих, важнейшими из которых являются правильное питание, активный образ жизни (активный отдых, занятия спортом, физическая актив-

Таблица 1

Представление респондентов о оставляющих ЗОЖ (в %)

Вариант ответа	Доля наблюдений, %
Отсутствие вредных привычек	48,2
Качественное (правильное) питание	71,9
Активный образ жизни (активный отдых, занятия спортом, посильные физические нагрузки, физическая активность)	70,2
Отсутствие стресса (отсутствие стресс-факторов)	7,9
Соблюдение режима дня (сна)	59,6
Психическое здоровье	2,6
Ответственный подход (уважение) к своему здоровью и саморазвитие	10,5
Здоровый внешний вид	0,9
Употребление витаминов	0,9
Возможность путешествовать	0,9
Наличие любимой работы	0,9

ность, посильные физические нагрузки), личная гигиена и соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек или сведение их к минимуму, различные виды закаливания [12—23].

Результаты проведенного исследования указывают на достаточно высокий уровень сформированности представлений студентов о ЗОЖ и его составляющих (табл. 1).

Предпочитаемые студентами источники информации о ЗОЖ представлены в табл. 2.

По оценке 69,6% респондентов, они получают достаточно информации. Всего 8,7% отметили дефицит информации об осознанном правильном питании.

На формирование установки и привычки к ЗОЖ решающим образом влияет микросреда. Непосредственное окружение большинства респондентов, по их оценке, ведет здоровый образ жизни (70%), что проявляется в занятиях физкультурой, спортом, активном отдыхе (43,2%), правильном питании (26,6%), отсутствии вредных привычек (17,3%), соблюдении режима дня (11,5%). При этом те, кто оценил образ жизни ближайшего окружения как нездоровый, к его основным признакам отнесли неправильное питание (37,8%), отсутствие физической активности (37,8%) и наличие вредных привычек (24,3%).

Один из важнейших компонентов ЗОЖ — состояние здоровья. Объективным показателем состояния здоровья респондентов является распределение их по группам здоровья (табл. 3).

Субъективные представления о собственном здоровье включают в себя следующие показатели:

Таблица 2

Источники получения информации о ЗОЖ (в %)

Источник информации	О питании	О спорте/физкультуре	О вредных привычках	О режиме дня	О лекарствах/народных средствах
Телепередачи	25,8	17,5	14,2	9,2	17,5
Сайты (порталы), социальные сети	49,2	46,7	30	30	26,7
Друзья и знакомые	10	8,3	11,7	9,2	6,7
Тематические книги и журналы	2,5	0	0,8	1,7	2,5

Таблица 3

Группы здоровья респондентов	
Группа здоровья	Доля, %
Основная	64,2
Подготовительная	18,3
Специальная	17,5
Всего...	100

хорошее самочувствие, бодрость (22,1%), гармония (физическое и психическое равновесие; 19,5%), отсутствие болезней, крепкий иммунитет (17,7%), здоровый образ жизни (9,7%), состояние физического, духовного и социального благополучия (8,8%), душевное спокойствие и положительные эмоции (5,3%), долголетие (5,3%). Обращает на себя внимание формулировка, выбранная 17,7% опрошенных, которая указывает на место здоровья в системе жизненных ценностей студенческой молодежи: «Здоровье — главная ценность жизни, ресурс организма на всю жизнь, который надо беречь, стабильное и оптимальное состояние организма».

По субъективной оценке, абсолютно здоровыми ощущают себя 7,5% респондентов, в целом здоровыми — 82,5%, не вполне здоровыми — 9,2%, чувствуют себя абсолютно больными 0,8%.

Оценивая собственную подверженность простудным и вирусным заболеваниям, 76% студентов отмечают, что болеют от одного до трех раз в год. При этом абсолютно здоровыми себя чувствуют 7,5%, в целом здоровыми — 82,5%, чувствуют себя нездоровыми — 10% опрошенных.

Часто болеющие студенты среди основных причин отмечают слабый иммунитет (33,3%), отсутствие привычки к ЗОЖ, в том числе недостаток сна (15,8%), неправильное питание (4,2%), наличие вредных привычек (11,6%). При этом очевидно, что большинство этих показателей имеют отношение к ЗОЖ.

В целом наличие правильных представлений о здоровье и здоровом образе жизни коррелирует с ответами на вопрос о мерах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья молодежи, а также способах мотивации к ЗОЖ. Наибольшее количество (42,9%) респондентов указывают на необходимость формирования правильных привычек с детства, пропаганды ЗОЖ, правильного питания и спорта, запрета (увеличения цен, ограничения) продажи и рекламы сигарет и алкоголя, запрета снюсов, рекламы фастфуда (13,3%), расширения сети бесплатных спортивных секций, снижения цен на все спортивные услуги, привлечения к спортивным акциям и мероприятиям (по 10,5%).

Исследование подтверждает мнение о том, что здоровье в основном определяется личной позицией человека, его позитивным отношением к здоровью как ценности, связанным с приобретением специальных знаний, развитием мотивации к здоровосозидающей деятельности и обучением практическим умениям укрепления здоровья [24].

Среди важнейших показателей такого отношения — внимание к собственному здоровью и здоровью окружающих. К сожалению, в случае болезни большая часть респондентов предпочитают не обращаться к врачу по крайней мере в первые дни (53,3%), лечиться самостоятельно (34,2%), объясняя это низким качеством подготовки врачей и их компетентности (20%), недостатком профильных специалистов (39,2%), дороговизной обращения к врачу, анализов, лечения (29,2%). Учитывая тот факт, что Белгородский государственный национальный исследовательский университет имеет собственную поликлиническую базу, отвечающую современным требованиям к оказанию медицинских услуг (диагностическое и лечебное оборудование, квалифицированные специалисты, удобный график работы, система скидок на платные услуги), на наш взгляд, такие ответы отчасти объясняются недостаточной информированностью студентов о возможностях получения медицинских услуг в поликлинике университета.

Анализ ответов на вопросы о наличии вредных привычек и причинах подверженности простудным и вирусным заболеваниям показывает существенные расхождения в оценке влияния вредных привычек на состояние здоровья. Так, на вопрос «Имеете ли вы вредные привычки?» положительно ответили 23,3%, а считают вредные привычки причиной частых заболеваний всего 11,6% опрошенных. Эти данные демонстрируют типичное для юношеского возраста противоречивое, несоответствующее внешним (институционально определенным) и внутренним (интериоризованным) социальным предписаниям поведение [25].

Наиболее популярными мерами, способствующими улучшению состояния здоровья, респонденты считают соблюдение режима дня (54,2%), уменьшение количества факторов стресса (42,5%), отказ от вредных привычек (26,7%), посещение тренировок (25%), развитие волевых качеств (20,8%). Примечательно, что отказ от вредных привычек как условие улучшения состояния здоровья назвали как имеющие, так и не имеющие их студенты (по 13,3%).

Данные актуального исследования подтверждают выводы различных исследователей [21, 26] о том, что образ жизни студентов формируется под влиянием целого ряда условий, негативно влияющих на их здоровье: несоблюдение режима дня, низкая физическая активность, стрессы и переживания, связанные с учебой, избыток негативной информации и неумение ограничивать ее влияние, хроническое недосыпание, неправильное питание, различного рода зависимости (курение, употребление алкоголя, энергетиков).

Так, анализ ответов на вопрос о структуре питания и вкусовых предпочтениях позволяет сделать следующие выводы.

Студенты питаются достаточно разнообразно: в структуре их питания постоянно и часто присутствуют рыба (41,7%), каши (50%), зелень (52%), сыр (65%), мясо (курица — 96%, говядина, баранина,

свинина — 61,7%), жидкие горячие блюда (70,8%), молочные продукты (75,8%), фрукты (85%), яйца (85,7%), овощи (86,7%), чистая вода (92,5%), кофе, чай (96,6%).

Среди вкусовых предпочтений присутствуют, к сожалению, «нездоровые» продукты: фастфуд (31,6%), сахар (63,3%), картофель (89,2%), конфеты, шоколад, пирожные, булочки (75,8%), колбаса, сосиски, пельмени и другие полуфабрикаты (92,9%).

Постоянно или часто употребляют фастфуд 35,9% студентов, проживающих самостоятельно: на собственной жилплощади, в общежитии, в съемном жилье (50,8% от общей выборки), и 16,7% проживающих с родителями (49,2% от общей выборки).

Студенты, проживающие с родителями, значительно чаще едят жидкие горячие блюда: 35% употребляют их постоянно или часто, что вполне логично объясняется заботой родителей и решением ими большинства бытовых вопросов.

Среди студентов, проживающих самостоятельно, чаще всего готовят горячие блюда проживающие в общежитии (18,4%) и в съемном жилье (14,1%; совместное ведение быта снижает материальные и временные затраты); проживающие в собственном жилье практически не готовят (3,3%; лень готовить для себя, высокое материальное положение, позволяющее питаться в кафе или заказывать готовые блюда на дом).

Исследователи, изучающие оценку молодежью своего здоровья, приходят к выводу, что она в значительной степени зависит от общего ощущения благополучия, возможности выполнять необходимые социальные функции и роли, участия в соответствующей возрасту деятельности (занятия в вузе, спорт, работа) [23].

Спорт — неотъемлемая составляющая ЗОЖ; 22,5% респондентов активно занимаются спортом, 17,5% имеют активное хобби (танцы, рыбалка, туризм). Белгородский государственный национальный исследовательский университет располагает современной спортивно-оздоровительной и досуговой инфраструктурой, позволяющей удовлетворять разнообразные запросы обучающихся, преподавателей и горожан. В университете действует Центр развития интеллектуальных видов спорта. Спортивный клуб С. Хоркиной для предоставления спортивно-оздоровительных услуг располагает легкоатлетическим манежем, бассейном, универсальным игровым залом, залом хореографии, площадкой для спортивной гимнастики, тремя тренажерными залами, залом для настольного тенниса, центром спортивной медицины. В спортивном комплексе «Буревестник» есть зал для проведения занятий и соревнований по игровым видам спорта, тренажерный зал, оборудованный современными силовыми тренажерами, зал хореографии; стадион с беговыми дорожками, футбольным полем, площадкой для волейбола и баскетбола, сектором для прыжков, силовой городок. В конно-спортивной школе проводятся занятия по обучению искусству верховой езды,

празднично-спортивные мероприятия, традиционные региональные соревнования.

Приобщению к спорту способствует разнообразие предлагаемых элективов, посещение которых является обязательным для студентов I, II курсов бакалавриата. Опрошенные студенты предпочитают занятия в бассейне (13,3%), атлетическую гимнастику (8,3%), аэробику, дартс (по 6,7%), волейбол (5,8%), посещение тренажерного зала (5%).

Учеба в современном вузе связана с серьезными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, сопровождающимися снижением физической активности, что в сочетании с несформированным ценностным отношением к ЗОЖ, безусловно, отражается на состоянии здоровья обучающихся. Нельзя не признать также, что данная ситуация обострилась в связи с вынужденным переходом ряда вузов к дистанционному обучению в период пандемии.

Тем не менее результаты нашего исследования не выявили прямой зависимости между степенью занятости (учеба, работа) и мотивацией к ЗОЖ. Анализ сопряжения вопросов относительно учебной занятости и посещения спортивных секций, в том числе бассейна, показал, что студенты, приверженные ЗОЖ, находят время для занятий спортом вне зависимости от занятости. Так, студенты, уделяющие учебе 8—10 ч и более (34,1%), посещают спортзал (бассейн, танцевальный зал, секции) 1—2 раза в неделю (40,6%), более 2 раз в неделю — 27,8%. При этом студенты, тратящие на учебу значительно меньше времени (менее 6 ч в день), занимаются спортом или другими видами физической активности приблизительно с той же частотой (1—2 раза в неделю — 50%, более 2 раз в неделю — 12,5%). Следовательно, ссылка на недостаток времени (38,8%) или сил после учебы (22,4%) как препятствие для ведения ЗОЖ является скорее способом самооправдания, нежели объективным основанием.

Те, кто не занимается спортом, среди причин часто называют наличие других интересов (32,5%): активное хобби (рыбалка, туризм) — 12,8%, более 53% — пассивное (не связанное с двигательной активностью) хобби (коллекционирование, рукоделие, художественное творчество). К сожалению, 25,6% респондентов этой группы не способны разумно организовать свой досуг, не имея определенного хобби.

В качестве основных причин, препятствующих занятиям спортом и другому активному досугу, значительная часть респондентов называет отсутствие времени и сил (38,8 и 22,4% соответственно), которое отчасти связано с объективными обстоятельствами: необходимостью подработки либо совмещением учебы с работой по специальности (особенно среди магистрантов). Среди работающих студентов на отсутствие времени ссылаются 54,5% (21,2% общей выборки), на усталость — 42,1% (9,4% от общей выборки). Среди неработающих времени на спорт нет у 45,5% (17,6% общей выборки) и совсем нет сил у 57,9% (12,9% общей выборки). Однако опрос показал, что наличие у студентов работы (подработки)

не исключает желания и возможности активного образа жизни. Так, среди работающих студентов каждый третий занимается спортом (6,7% общей выборки) или посвящает свободное время хобби (23,3%).

Очевидно, что не существует причинно-следственных связей между степенью занятости (усталости) и установкой на ЗОЖ. Желающий быть здоровым ищет и находит время и возможности. Это косвенно подтверждается признанием 17,6% опрошенных в том, что им просто лень заниматься спортом, еще 14,1% ссылаются на отсутствие силы воли. Между тем известно, что ЗОЖ способствует самоорганизации и воспитанию воли, прибавляет сил и энергии, открывает новые перспективы для самореализации. Молодые люди, участвующие в занятиях физкультурой и спортом, с большей вероятностью достигнут успешной социальной интеграции и имеют больше возможностей для реализации своего интеллектуального и социального потенциала [27].

Среди причин, мешающих занятиям спортом, довольно часто отмечаются проблемы, связанные с доступностью спортивных секций и мест активного отдыха: удаленность спортивных объектов от дома и работы (15,3%) и недостаток материальных средств (17,6%). Очевидно, что не все респонденты владеют информацией о предусмотренной в университете системе корпоративных скидок для обучающихся и сотрудников.

По мнению В. В. Смирнова, культура здоровья — это здоровьеориентированная система формирования духовно здорового человека в сфере проведения досуга [28].

Одним из условий выбора студентами активного здорового досуга является уровень информированности о работе спортивных секций и мест активного отдыха, что подтверждается данными опроса: 60% студентов, посещающих спортивные (танцевальные) секции, указали на достаточное количество информации по этому вопросу. Немаловажную роль в этом играет грамотное информационное сопровождение образовательного/воспитательного процесса и деятельности инфраструктурных подразделений вуза (официальный сайт университета, на наш взгляд, является образцом удобства навигации и полноты информации).

Обсуждение

Исследование показало важность формирования у студенческой молодежи ценностного отношения к своему здоровью, развития установки на ЗОЖ как способ жизнедеятельности, а также необходимость формирования привычки здоровьесберегающего поведения как условия благополучной жизни и фактора успешной социальной интеграции. Важным компонентом является развитие мотивации к получению валеологических знаний и освоению практических навыков ЗОЖ.

Улучшение качества жизни студенческой молодежи в целом зависит от их готовности ценить собственное здоровье и вести ЗОЖ.

Заключение

В студенческие годы происходит развитие самосознания и ценностных установок, определяющих готовность к целенаправленной деятельности в сфере здоровьесбережения. Приверженность ЗОЖ студенческой молодежи включает в себя наличие представлений о ЗОЖ, устойчивую мотивацию и здоровьеориентированное поведение. Однако осознание ценности здоровья, подтвержденное результатами актуального исследования, и наличие устойчивых представлений о ЗОЖ не гарантируют соответствующей жизненной ориентации и поведения.

Многие студенты имеют неустойчивую мотивацию к ведению ЗОЖ, что связано, как показывают результаты настоящего исследования, с неосознанностью ценности здоровья как важнейшего фактора жизненного благополучия, попустительским отношением (отсутствием самоконтроля) к собственному здоровью, некомпетентностью в вопросах взаимосвязи здоровья с другими аспектами жизнедеятельности (питание, физическая культура и спорт, рациональная организация труда и отдыха, социальная активность), отсутствием сформированных под влиянием микросреды (семья, ближайшее окружение) поведенческих стандартов ЗОЖ.

Важное место в структуре формирования мотивации студентов к ЗОЖ и здоровьесберегающего поведения принадлежит вузу, образовательная и культурно-оздоровительная среда которого должна способствовать расширению валеологических знаний, популяризации ЗОЖ, приобщению к занятиям физической культурой и спортом, здоровому досугу, освоению практических навыков ЗОЖ, улучшению качества жизни студенческой молодежи в целом.

Исследование не имело спонсорской поддержки.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

- Чесебиева С. Т., Удычак М. М. Мотивация формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. *Вестник Майкопского государственного технологического университета*. 2014. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoy-molodezh>
- Воронов Н. А. Структура и компоненты ценностного отношения к здоровью. *Modern science*. 2019;11(1):172—4.
- Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. New York: Oxford University Press; 2006.
- McDowell I. Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires. Oxford: Oxford University Press; 2006.
- Kawachi I., Subramanian S. V., Kim D. Social capital and health. Springer; 2008.
- Стрижков А. П., Дергачев В. Б. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в процессе физического воспитания. *Известия российской военно-медицинской академии*. 2020;39(2):232—4. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43109528>
- Стукова О. В. Социально-биологические аспекты некоторых дисгармоничных психологических проявлений личности. *Вестник психофизиологии*. 2014;(2):12—5.
- Федотова Г. В., Федосова Л. П. Социально-биологические основы физической культуры. В сб.: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной

- научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 2020. С. 974—80.
9. Шмойлова Н. А. Ценностное отношение к здоровью и самоактуализация личности. *Омский научный вестник*. 2007;4(58):126—30.
 10. Щербакова А. В. Формирование здорового образа жизни у студентов. В сб.: Сборник трудов Международной научно-технической конференции молодых ученых (Белгород, 25—27 мая 2020 года). Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова; 2020. С. 6882—6.
 11. Карасева Т. В., Руженская Е. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2013;(5):23—4.
 12. Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения. *Молодой ученый*. 2015;(11):618—22.
 13. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни. Кемерово; 2008.
 14. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебник для вузов. М.: Флинта; 2001.
 15. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. Формирование здорового образа жизни молодежи. М.: Медицина; 2008.
 16. Пестова Т. Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск; 2004.
 17. Соловьева Т. В. Многообразие подходов к понятию «здоровье» как социальной ценности. В сб.: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки: Сборник статей международной конференции. Уфа: АЭТЕРНА; 2016. С. 193—5.
 18. Жираткова Ж. В., Петрова Т. Э., Леонтьева А. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ). *Регионология*. 2018;26(4):784—97.
 19. Гарипова А. В. Мотивация здорового образа жизни студентов. *Форум молодежной науки*. 2020;1(3):7—13. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>
 20. Борисов Э. И. Существующие представления о здоровье и здоровом образе жизни. В сб.: Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Сборник материалов IX международной научно-методической конференции. М.; 2006. С. 159—64.
 21. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Омск: Наука и техника; 2008.
 22. Нестерова И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье». *Высшее образование сегодня*. 2011;(2):92—4.
 23. Лоншакова Н. А., Диниц Г. Н. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи: аналитический отчет по материалам социологических исследований. М.; 2018. Режим доступа: http://www.rmat.ru/wyswyg/file/nir/2017-2018/social_survey_report.pdf
 24. Марина И. В. Модель формирования ценностного отношения к здоровью в образовательном пространстве вуза. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2011;(1):104—8. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17065441>
 25. Петрова Л. Е. Методическая триангуляция при изучении проблемы курения студентов. *Социологические исследования*. 2013;(2):92—6.
 26. Бочеригов Н. Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. Киев: Здоровья; 1988.
 27. Верещагина А. В., Гафиагулина Н. Х., Самыгин С. И. Роль социального здоровья российской молодежи в обеспечении социальной безопасности. *Национальное здоровье*. 2015;3(4):196—206.
 28. Смирнов В. В. Особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере. *Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского*. 2012;1(37):294—9.
 29. Solovieva T. V. Variety of approaches to the concept of “health” as a social value. In: Modern Problems and Perspective Directions of Innovative Development of Science: Collection of articles of the international conference [Sovremennyye problemy i perspektivnyye napravleniya innovatsionnogo razvitiya nauki: Sbornik statey mezhdunarodnoy konferentsii]. Ufa: AETERNA; 2016. P. 193—5 (in Russian).
 30. Zhiratkova Zh. V., Petrova T. E., Leontyeva A. V. Formation of a healthy lifestyle of student youth (sociological analysis). *Regionologiya*. 2018;26(4):784—97 (in Russian).
 31. Garipova A. V. Motivation for a healthy lifestyle of students. *Forum molodozhnoy nauki = Forum of Youth Science*. 2020;1(3):7—13. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (in Russian).
 32. Borisov E. I. Existing ideas about health and a healthy lifestyle. In: Organization and methodology of the educational process, physical culture and health and sports work. Collection of materials of the IX International Scientific and Methodological Conference [Organizatsiya i metodika uchebnogo protsesssa, fizkul'turno-ozdorovitel'noy i sportivnoy raboty. Sbornik materialov IX mezhdunarodnoy nauch-
 33. Technological University. 2014. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-ustudencheskoy-molodezh> (in Russian).
 34. Voronov N. A. Structure and components of value attitude to health. *Modern science*. 2019;11(1):172—4 (in Russian).
 35. Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. New York: Oxford University Press; 2006.
 36. McDowell I. Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires. Oxford: Oxford University Press; 2006.
 37. Kawachi I., Subramanian S. V., Kim D. Social capital and health. Springer; 2008.
 38. Strizhkov A. P., Dergachev V. B. Pedagogical conditions for the formation of motivational-value attitude to health among university students in the process of physical education. *Izvestiya rossiyskoy voyenno-meditsinskoy akademii = News of the Russian military medical academy*. 2020;39(2):232—4 (in Russian).
 39. Stukova O. V. Socio-biological aspects of some disharmonious psychological manifestations of personality. *Vestnik psikhofiziologii = Bulletin of psychophysiology*. 2014;(2):12—5 (in Russian).
 40. Fedotova G. V., Fedosova L. P. Socio-biological foundations of physical culture. In: Physical culture and sports in higher educational institutions; topical issues of theory and practice. Collection of articles based on the materials of the national scientific-practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University [Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyyakh; aktual'nyye voprosy teorii i praktiki. Sbornik statey po materialam natsional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU]. Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin; 2020. P. 974—80 (in Russian).
 41. Shmoylova N. A. Value attitude to health and self-actualization of personality. *Omskiy nauchnyy vestnik = Omsk Scientific Bulletin*. 2007;4(58):126—30 (in Russian).
 42. Shcherbakova A. V. Formation of a healthy lifestyle among students. In: Proceedings of the International Scientific and Technical Conference of Young Scientists (Belgorod, May 25-27, 2020) [Sbornik trudov Mezhdunarodnoy nauchno-tekhnicheskoy konferentsii molodykh uchenykh (Belgorod, 25—27 maya 2020 goda)]. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov; 2020. P. 6882—6 (in Russian).
 43. Karaseva T. V., Ruzhenskaya E. V. Peculiarities of the motivation to maintain a healthy lifestyle. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdoravoohraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, public health and history of medicine*. 2013;(5):23—4 (in Russian).
 44. Adylova N. M., Azimov R. I. Features of the formation of a healthy lifestyle among the population. *Molodoy uchenyy = Young scientist*. 2015;(11):618—22 (in Russian).
 45. Ivanova S. Yu. Formation of the needs of university students in a healthy lifestyle [Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdorovom obraze zhizni]. Кемерово; 2008 (in Russian).
 46. Weiner E. N. Valeology. Textbook for universities [Valeologiya. Uchebnik dlya vuzov]. Moscow: Flinta; 2001 (in Russian).
 47. Martynenko A. V., Valentik Yu. V., Poleskiy V. A. Formation of a healthy lifestyle of youth. Moscow: Medicine; 2008 (in Russian).
 48. Pestova T. G. Physical culture as a factor in the socialization of the student's personality: Author. dis. ... cand. ped. sci. [Fizicheskaya kul'tura kak faktor sotsializatsii lichnosti studenta: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk]. Karachaevsk; 2004 (in Russian).

Поступила 10.10.2022
Принята в печать 28.02.2023

REFERENCES

1. Chesebieva S. T., Udychak M. M. Motivation for the formation of a healthy lifestyle of student youth. *Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta = Bulletin of Maikop State*

Здоровье и общество

- no-metodicheskoy konferentsii*. Moscow; 2006. P. 159–64 (in Russian).
21. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M. Health, healthy and health-improving lifestyle of students [*Zdorov'ye, zdorovyy i ozdorovitel'nyy obraz zhizni studentov*]. Omsk: Nauka i tekhnika; 2008 (in Russian).
 22. Nesterova I. A. Healthy lifestyle in the context of the category "health". *Vysshye obrazovaniye segodnya = Higher education today*. 2011;(2):92–4 (in Russian).
 23. Lonshakova N. A., Dinits G. N. Characteristics of the formation of a healthy lifestyle among students: an analytical report based on sociological research materials. Moscow; 2018. Available at: http://www.rmat.ru/wyswyg/file/nir/2017-2018/social_survey_report.pdf (in Russian).
 24. Marina I. V. Model of formation of value attitude to health in the educational space of the university. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2011;(1):107. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17065441> (in Russian).
 25. Petrova L. E. Methodical triangulation in the study of the problem of smoking students. *Sotsiologicheskie Issledovaniya = Sociological studies*. 2013;(2):92–6 (in Russian).
 26. Bocherikov N. E. Psychohygiene of mental labor of young students [*Psikhogigiyena umstvennogo truda uchashcheyasya molodezhi*]. Kiev: Zdorov'ya; 1988 (in Russian).
 27. Vereshchagina A. V., Gafiatulina N. Kh., Samygin S. I. The role of the social health of Russian youth in ensuring social security. *Natsional'noye zdorov'ye = National health*. 2015;(3-4):196–206 (in Russian).
 28. Smirnov V. V. Features of the formation of youth health culture in the cultural and leisure sphere. *Voprosy sovremennoy nauki i praktiki. Universitet im. V. I. Vernadskogo = Questions of modern science and practice. University named after V. I. Vernadsky*. 2012;1(37):294–9 (in Russian).