

СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА, СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ И ПРОЦЕССЫ / SOCIAL STRUCTURE, SOCIAL INSTITUTIONS AND PROCESSES

УДК 316.4-057.875

http://regionsar.ru

DOI: 10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797

ISSN 2587-8549 (Print)

ISSN 2413-1407 (Online)

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ)

Ж. В. Жираткова^{1*}Т. Э. Петрова²А. В. Леонтьева³¹ ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма»

(г. Москва, Россия),

*zanna_z@mail.ru

² ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт

(национальный исследовательский университет)» (г. Москва, Россия)

³ ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

(г. Москва, Россия)

Введение. Проблема здоровья населения продолжает оставаться актуальной, потому что это не только личная, но и общественная ценность: больное население не может стать надежной опорой государства. Особенно это касается молодежи, являющейся ключевым показателем благополучия общества и страны в целом. Цель статьи – изучить мнения студенческой молодежи о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек, негативном воздействии различных факторов, пропаганде здорового образа жизни средствами туризма.

Материалы и методы. В ходе исследования был применен комплекс методов: аналитико-синтетическое изучение научно-методической литературы, логические методы анализа понятий, анкетирование, экспертная оценка и пр. При проведении

© Жираткова Ж. В., Петрова Т. Э., Леонтьева А. В., 2018

Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.

исследования использовалась квотная выборка. Для обработки эмпирических данных были задействованы процентное распределение и ранжирование.

Результаты исследования. Проведенный эксперимент определил, что большинство студентов демонстрируют хорошее состояние здоровья и оптимизм, проявляют терпимое отношение к лицам, употребляющим алкоголь и наркотики. Доказана зависимость здоровья и самочувствия молодежи от социально-психологического микроклимата, который создается в учебных группах и общежитиях, от дружбы и сплоченности самих студентов.

Обсуждение и заключение. Только путем формирования моды на здоровый образ жизни можно оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни. Полученные материалы могут стать основой мониторинга этих процессов в образовательных организациях и задать новые векторы оздоровления обучающихся, совершенствования совместной работы педагогов и наставников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, состояние здоровья, вредные привычки, спиртные напитки, неправильное питание, физическая активность

Благодарности. Авторы благодарны рецензенту, чьи ценные комментарии позволили исправить фактические неточности и улучшить качество текста.

Promotion of a Healthy Lifestyle among Students (a Sociological Analysis)

Zh. V. Zhiratkova^{a*}, T. E. Petrova^b, A. V. Leontyeva^c^a Russian International Academy for Tourism (Moscow, Russia),

*zanna_z@mail.ru

^b Moscow Aviation Institute (National Research University)
(Moscow, Russia)^c Moscow City University (Moscow, Russia)

Introduction. The issue of public health is still relevant, as not only is it an individual value, but also a social one: an unhealthy population cannot be a reliable support for the state. This is especially true of young people, who are a key indicator of the well-being of the society and the country as a whole. The goal of the paper is to study the opinions of students about a healthy lifestyle and its promotion through tourism, prevention of addictions and negative impacts of various factors.

Materials and Methods. In the course of the research, a set of methods was applied: analytical and synthetic study of scientific and methodological literature, logical methods for analyzing concepts, questionnaire surveys, expert evaluation, etc. The study also used quota sampling. Percentage distribution and ranking were used to process the empirical data.

Results. The conducted experiment has revealed that most students enjoy good health and show optimism, they have a tolerant attitude towards people consuming alcohol or drugs. The study has proved that health and well-being of young people depend on the socio-psychological microclimate in students' groups and dormitories, as well as on the friendship and solidarity of students themselves.

Discussion and Conclusion. Only promoting a fashion for a healthy lifestyle one can protect students from negative consequences during the transition from the youth



to adulthood. The materials obtained can become the basis for monitoring these processes in educational organizations and set new vectors for students' better health, for improving the teamwork of teachers and mentors.

Keywords: healthy lifestyle, students, state of health, addictions, alcoholic drinks, unhealthy diet, physical activity

Acknowledgments. The authors are grateful to the reviewer, whose valuable comments allowed them to correct factual inaccuracies and improve the quality of the text.

Введение. Одной из острейших проблем XXI в. является проблема сохранения здоровья нации. В концепции Э. Фромма «здоровье личности в целом зависит, в первую очередь, не от самого индивида, а от структуры данного общества, которое оказывает как развивающее, так и деформирующее влияние на человека»¹.

Одной из задач системы образования на современном этапе является ее модернизация и создание условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни. Личностные результаты освоения основной образовательной программы образовательной организации кроме всего прочего включают принятие учащимися ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Пропаганда здорового образа жизни с учетом индивидуальных интересов и предпочтений обучающихся может осуществляться не только на занятиях по отдельным учебным предметам, но и в рамках программ факультативов, кружков, элективных курсов, в том числе просветительской здоровьесберегающей направленности.

Популяризация здорового образа жизни в Российской международной академии туризма ведется посредством проведения студенческих научно-практических конференций «От здорового образа жизни к культуре здоровья», различных акций («День без табака», «Всемирный день борьбы со СПИДом» и т. д.), спортивных мероприятий («Садача норм ГТО», «Самый сильный, самый смелый, самый находчивый», «Всемирный День туризма», «Турслет» и т. п.)².

¹ Цит. по: Маслова Т. Ф. Социальное самочувствие как показатель социокультурной интеграции // Социальное самочувствие населения в современной России : тезисы докл. Всерос. науч.-практ. конф. (4–5 октября 2010 г., г. Ставрополь). Ростов н/Д : Изд-во ЮНЦ РАН, 2010. С. 131–134.

² Жираткова Ж. В. От вредных привычек к здоровому образу жизни // Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения : материалы Междунар. конф. в формате круглого стола (14 марта 2018 г., Москва). М. : Университетская книга, 2018. С. 193–198.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, молодые люди активно интересуются проблемами ЗОЖ: в октябре 2017 г. министерством совместно с социальной сетью «Одноклассники» была проведена федеральная неделя здоровья. В ее рамках ежедневно проводились онлайн-лекции, прямые эфиры с всероссийской акцией по тестированию на ВИЧ-инфекцию и Всемирного форума по общественному здоровью. В режиме онлайн пользователи задавали вопросы спикерам форума, в том числе Министру здравоохранения Российской Федерации В. И. Скворцовой. Суммарно трансляции лекций набрали в «Одноклассниках» около 3 млн просмотров. Кроме того, главную страницу авторизации социальной сети с лентой публикаций о здоровом образе жизни пользователи посетили более 250 млн раз. В социальной сети также прошел флешмоб «Спасибодоктор»: пользователи могли поделиться в ленте текстом или фотографиями с благодарностью своим врачам. Во флешмобе приняли участие более 20 тыс. чел.: большинство людей оставляли личные благодарности своим докторам. Молодые люди также могли рассказать о том, как они ведут здоровый образ жизни, и принять участие в конкурсе в мобильном приложении ОК Live. К акции с хэштегом #язазог присоединились больше тысячи человек.

12 октября 2017 г. в онлайн-шоу «ОК на связи!» приняла участие Министр здравоохранения Российской Федерации В. И. Скворцова. Она ответила на вопросы и рассказала о пользе прививок, средней продолжительности жизни россиян и своем отношении к новым болезням – в частности, зависимости от смартфона. Трансляция эфира с Министром здравоохранения собрала более 4 млн просмотров. Пользователи «Одноклассников» активно интересовались вопросами здорового образа жизни: по ходу недели здоровья официальная группа Минздрава России выросла на 10 000 подписчиков, а ее средний дневной охват увеличился на 43 %³.

Целью нашего исследования было изучение представлений студенческой молодежи об основных стимулах и факторах формирования культуры здорового образа жизни, включающего профилактику вредных привычек и пропаганду его средствами туризма.

Обзор литературы. Здоровье населения России в настоящее время находится в критическом состоянии. Ухудшение экологического фона, распространение таких негативных факторов, как алкоголизм, курение, наркомания, очень остро ставят вопрос о физическом здоровье молодого поколения. Необходимо отметить высокую смертность молодежи от внешних причин, а именно 70 % молодых мужчин и более 50 %

³ 3 миллиона просмотров собрали онлайн-лекции Минздрава России в «Одноклассниках» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/news/2017/10/18/6280-3-milliona-prosmotrov-sobrali-onlayn-lektsii-minzdrava-rossii-v-odnoklassnikah> (дата обращения: 30.11.2017).



женщин погибают от травм, ДТП, суицидов, алкогольных и наркотических отравлений⁴. Общая заболеваемость подрастающего поколения (болезненность) в возрасте 15–17 лет в 2014–2015 гг. характеризовалась следующими показателями в разрезе федеральных округов: большая заболеваемость молодежи была свойственна для Приволжского и Центрального федеральных округов. Самыми устойчивыми к заболеваниям являлись Дальневосточный и Крымский федеральные округа. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не принимают должных мер по сохранению и приращению этого капитала [1]. Причина такого несоответствия заключается в том, что часто здоровье воспринимается как нечто безусловно данное, само собой разумеющееся, и потребность в нем возникает только в ситуации дефицита. При полном физическом, психическом и социальном благополучии потребность в здоровье не осознается людьми в целом, а появляется лишь в случае необходимости, по мере его утраты. По оценкам ООН, в 2017 г. Россия занимала 125-е место по средней продолжительности жизни⁵. У женщин в 2017 г. она составила 77,4 года, а у мужчин – 67,5⁶.

Здоровье – ценность не только личная, но и общественная: большое население не может стать надежной опорой государства. Особенно это касается молодежи, являющейся ключевым показателем благополучия общества и страны в целом. Здоровье подрастающего поколения во многом определяется особенностями периода их учебы, который, в свою очередь, часто сопровождается психическими нагрузками и повышенными требованиями [2]. Вместе с тем не могут не вызывать тревогу объективные оценки состояния здоровья молодежи. О социальной значимости данной проблемы свидетельствует и тот факт, что снижение показателей уровня здоровья молодежи отрицательно скажется на состоянии ее здоровья в последующие годы, что может привести к вступлению в активный трудоспособный возраст нездорового поколения. Поэтому создание условий и возможностей для реализации здорового образа жизни становится приоритетной задачей политики любого прогрессивного государства [3; 4].

⁴ Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://fadm.gov.ru/documents/download/348/> (дата обращения: 02.07.2018).

⁵ Продолжительность жизни в России – 72,5 года. Это много или мало? [Электронный ресурс]. URL: <https://meduza.io/feature/2017/09/15/prodolzhitelnost-zhizni-v-rossii-72-5-goda-eto-mnogo-ili-malo> (дата обращения: 15.12.2017).

⁶ Мужчины и женщины: как менялась средняя продолжительность жизни в России? [Электронный ресурс]. URL: <http://takovzakon.ru/muzhchiny-vs-zhenshhin-kak-menjalas-srednjaja-prodolzhitelnost-zhizni-v-rossii/> (дата обращения: 03.03.2018).



Политика здорового образа жизни (ЗОЖ) начинает формироваться и в России. Одной из главных задач, имеющих существенное значение в социальном развитии страны, в формировании ЗОЖ среди россиян, является вовлечение граждан России в систематические занятия физической культурой и спортом, особенно детей, подростков и молодежи.

Материалы и методы. С целью выявления отношения студентов к ЗОЖ Российская международная академия туризма в январе – феврале 2018 г. провела социологическое исследование на тему «Ценностное отношение к ЗОЖ»⁷. Опрос осуществлялся среди студентов Московского филиала ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма». В анкетировании приняли участие 288 чел., из них 177 девушек и 111 юношей. Возраст респондентов составил от 16 до 30 лет, подавляющее большинство (53,1 %) опрошенных находятся в интервале от 16 до 18 лет, из них девушек – 52,3 %, юношей – 47,7 %.

Подобные опросы в последние годы были проведены и среди студентов Научно-исследовательского университета – Высшей школы экономики в г. Москве, Кубанского и Адыгейского государственных университетов, Арзамасского филиала Нижегородского государственного университета, студентов г. Хабаровска, г. Самары, г. Перми, Уральского федерального университета и других вузов⁸ [1; 5–8].

Результаты исследования. В последние годы в российской среде наметилась положительная тенденция популяризации здорового образа жизни. По нашему мнению, именно путем формирования моды на здоровый образ жизни можно оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

При проведении исследования респондентам Московского филиала были предложены анкеты из 37 вопросов, относящихся к различным аспектам здорового образа жизни. Один из них касался наличия у студентов вредных привычек. На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 16,0 % ответили утвердительно, 52,0 – оценивают свой образ жизни как «частично здоровый», 26,4 – дали отрицательный ответ и 5,6 % опрошенных затруднились с ответом. Полученные нами данные коррелируют с ответами респондентов вузов России. 32 % студентов Кубанского государственного университета на вопрос «Ве-

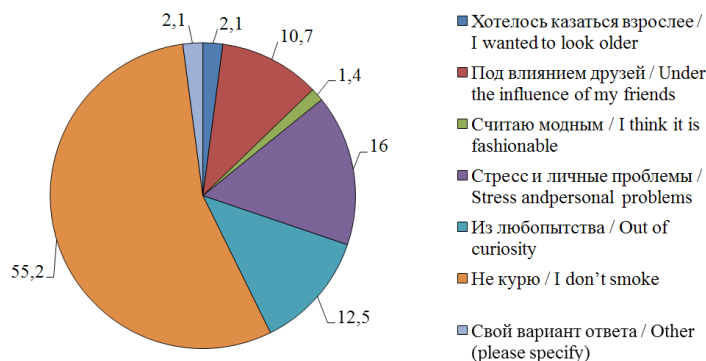
⁷ Исследование выполнено с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов в рамках реализации проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма».

⁸ Боронина Л. Н. Физическая культура и спорт как фактор профилактики саморазрушительного поведения // XIX Уральские социологические чтения: Региональные особенности разработки и реализации социальной политики : сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 14–16 марта 2013 г.). Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. С. 52–63; Зубкова А. Н. Повышение мотивационной ценности здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 10. URL: <http://human.snauka.ru/2016/10/16548> (дата обращения: 04.05.2018).

дете ли Вы здоровый образ жизни?» ответили положительно, 50 – отрицательно, 18 % – не смогли определиться с ответом⁹. 33,8 % респондентов из г. Хабаровска ведут здоровый образ жизни, 37,2 – «скорее всего» ведут здоровый образ жизни, 11 – отрицают, а 18 % – сомневаются, что ведут здоровый образ жизни [7, с. 159]. По мнению Я. В. Ушаковой, «...на самооценках своего здоровья, отношения к нему и самочувствию в целом не может не сказаться возрастной фактор»¹⁰. Полученные нами данные свидетельствуют не только о реально хорошем состоянии здоровья, но и об оптимизме, свойственном современной молодежи.

Вредные привычки, оказывающие пагубное влияние на организм человека, глубоко укоренились в молодежной среде. В ходе проведенного исследования было выявлено, что большая часть опрошенных (58,7 %) имеют вредные привычки, 41,3 % отрицают их наличие. Тревогу вызывает тот факт, что количество девушек, имеющих вредные привычки (57,5 %), превышает количество молодых людей (42,5 %) [9, с. 699].

Среди вредных привычек лидирующее место занимает курение. Россия входит в топ-10 самых курящих стран¹¹. Наиболее частыми причинами, из-за которых молодые люди начали курить, становились стресс или личные проблемы (16,0 %), любопытство (12,5), влияние друзей (10,7 %) (рис. 1).



Р и с. 1. Распределение ответов на вопрос «Если Вы курите, то, что послужило этому причиной?»

F i g. 1. Distribution of responses to the question “If you smoke, why did you start?”

⁹ Зубкова А. Н. Повышение мотивационной ценности здорового образа жизни.

¹⁰ Ушакова Я. В. Практики самосохранительного поведения студенческой молодежи: социологический анализ : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Н. Новгород, 2010. С. 26–27.

¹¹ Топ-10. Самые «курящие» страны [Электронный ресурс]. URL: <http://pooha.net/society/countries/167-smoking-countries-top10> (дата обращения: 02.03.2018).

Данные, полученные в ходе аналогичных социологических исследований, подтверждают наши выводы о том, что в последние годы среди студенческой молодежи наметилась положительная тенденция уменьшения количества курящих. Так, 88,5 % респондентов Адыгейского и Кубанского государственных университетов не курят и никогда не курили, 5,2 % – курили ранее, но затем бросили [6, с. 159]. Более половины участников опроса (56,8 %), проведенного в г. Хабаровске, ответили, что не курят вообще, 15 % курили, но оставили эту пагубную привычку [7, с. 159–160]. Что касается студенческой молодежи Уральского федерального университета, то постоянно курят 18 % респондентов, периодически – 12–17 %¹².

Наибольшую угрозу здоровью населения и социально-экономическому положению страны вызывают наркомания и алкоголизм. В последние годы в России наметилась положительная тенденция снижения потребления алкоголя на душу населения в пересчете на чистый спирт, которая в 2017 г. составила 10 л¹³. Эксперты констатируют, что россияне научились получать удовольствие без алкоголя – например, от занятий спортом. Положительная динамика наблюдается у мужчин в возрасте 20–40 лет (в эту выборку попадают и наши респонденты), так как они больше женщин нацелены на социальный успех. Подобные данные получены и в результатах других исследований (проведенных на Кубани, в Адыгее, Хабаровске, Екатеринбурге, Москве, Самаре, Перми). Наш опрос показал, что 40,1 % респондентов не употребляют спиртные напитки вообще, 26,4 – пьют «для поднятия настроения», 20,5 – «за компанию», 7,6 – с помощью алкоголя «снимают стресс и решают личные проблемы» (рис. 2).



Р и с. 2. Распределение ответов на вопрос «Если Вы употребляете спиртные напитки, то для чего?»

F i g. 2. Distribution of responses to the question “If you drink alcohol, why do you do it?”

¹² Боронина Л. Н. Физическая культура и спорт как фактор профилактики саморазрушительного поведения. С. 53.

¹³ Потребление алкоголя в России сократилось на 40 % за десять лет [Электронный ресурс]. URL: http://ruskline.ru/news_rl/2018/02/07 (дата обращения: 15.02.2018).



Сравним результаты других исследований. Подавляющее большинство студентов Кубанского и Адыгейского государственных университетов не употребляют алкогольных напитков, причем 47,1 % – никогда этого не делали [6, с. 159]. Такую же положительную динамику показал опрос, проводимый в Хабаровске [7, с. 160]. Половина респондентов Уральского университета употребляют спиртные напитки. Значительная часть молодых людей ссылаются на периодическое употребление, и только у 2–6 % можно проследить пагубную динамику. При этом уменьшилась доля лиц, периодически употребляющих спиртные напитки¹⁴. Л. С. Зосимова и М. Г. Колосницына констатируют, что «подавляющее большинство студентов Высшей школы экономики, Самарского и Пермского университетов (87 %) хотя бы время от времени употребляют спиртные напитки; 12,1 % юношей и 10,9 % девушек злоупотребляют алкоголем <...> Основная причина, по которой студенты употребляют алкоголь, – желание отпраздновать какое-либо событие, весело провести время (63 % опрошенных)» [5, с. 119, 123].

Приобщение к курению и употреблению спиртных напитков проходит ряд стадий («под влиянием друзей», «из любопытства», «это модно» и «снятие стресса») и через период ситуативного употребления приводит к формированию зависимости. Многие опрошенные не просто «балуются», но уже не могут обойтись без сигарет и алкоголя. Выбор достаточно многими респондентами «поднятия настроения» и «стресса» в качестве возможного мотива употребления спиртных напитков говорит о высокой степени маргинализации общества в России.

Что касается отношения респондентов к курящим людям из своего окружения и употребляющим алкоголь и наркотики, то лишь 15,6 % опрошенных относятся к этому резко отрицательно. Большинство респондентов (59,4 %) считают, что человек «волен делать то, что хочет», каждому четвертому (21,9 %) «безразлично, что делают другие», а 3,1 % – «поддержат компанию». Складывается неблагоприятная ситуация. Многие из студентов показывают вполне терпимое отношение к лицам, употребляющим алкоголь и наркотики, а это не может положительным образом повлиять на снижение числа зависимых от вредных привычек людей. Скорее наоборот, это способно привести к тому, что некоторые молодые люди из числа сомневающихся и имеющих в своем окружении подобных знакомых могут быть втянуты в их ряды.

Независимые специалисты, эксперты ВОЗ и ученые разных стран установили, что здоровье человека на 50–55 % зависит от условий и образа

¹⁴ Боронина Л. Н. Физическая культура и спорт как фактор профилактики саморазрушительного поведения. С. 53–54.



жизни, на 20–25 % – от экологических факторов, до 20 % – от генетических факторов и только на 8–10 % – от состояния медицинской помощи¹⁵ [10; 11].

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что негативное воздействие на состояние здоровья современной молодежи оказывают следующие факторы:

- малоподвижный образ жизни в условиях развития компьютерной техники, Интернета, телефонов (57,6 %);
- несоблюдение режима питания, переизбыток, чрезмерное употребление фастфудов (47,9 %);
- состояние экологии, загрязнение окружающей среды (36,4 %);
- нежелание вести здоровый образ жизни, следовать его гигиеническим нормам и правилам (35,7 %);
- современный темп жизни, переутомление (30,9 %);
- несоблюдение режима труда, отдыха (23,9 %);
- недостаток средств на поддержание здоровья (21,8 %);
- большая учебная нагрузка (20,8 %);
- низкий уровень медицинского обслуживания (в частности профилактики заболеваний) (19,1 %);
- равнодушие родителей к здоровью детей (19,1 %);
- наследственность (14,6 %);
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни (8,3 %);
- употребление энергетиков (5,3 %).

Полученные нами данные совпали с компетентным мнением экспертов в области здравоохранения. Респонденты дают себе отчет в том, что состояние их здоровья прямо зависит от образа жизни и питания. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья семьи, «около половины взрослого населения страны имеют избыточный вес, что в подавляющем большинстве случаев является показателем неправильного питания и недостаточной физической активности» [цит. по: 5, с. 117].

Обсуждение и заключение. Таким образом, вредные привычки – это зависимость не столько физическая, сколько психологическая, и поэтому очень многое зависит от социально-психологического микроклимата, который создается в учебных группах и общежитиях, от дружбы и сплоченности самих студентов, от их ответственности друг за друга и за ситуацию в целом.

Поставленная цель – выявление отношения студентов к ЗОЖ – достигнута с помощью проведенного исследования. Есть предпосылки для сохранения оптимизма, свойственного данной возрастной группе.

¹⁵ Состояние здоровья населения [Электронный ресурс]. URL: http://med-books.info/valeologiya_739/sostoyanie-zdorovya-naseleniya.html (дата обращения: 20.02.2018).



Хочется надеяться, что усилится положительная тенденция уменьшения количества курящих, употребляющих алкоголь и наркотики среди студенческой молодежи.

В целях создания позитивного социально-психологического микроклимата в вузе планируется проведение мониторинга формирования здорового образа жизни в студенческой среде с опорой на полученные в ходе исследования данные.

Материалы статьи будут полезны специалистам вузов, занимающимся вопросами сохранения здоровья студенческой молодежи, а также всем интересующимся проблемами социологии здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Оценка состояния здоровья современных студентов / С. В. Михайлова [и др.] // *Здоровье и образование в XXI веке*. 2016. Т. 18, № 2. С. 494–497. URL: https://clinical-journal.co.uk/gallery/print_2016-18-2_p.494-497.pdf (дата обращения: 02.07.2018).
2. Маралов В. Г. Приобретение или избавление: проблема выбора студентами стратегий самосовершенствования // *Интеграция образования*. 2017. Т. 21, № 3. С. 477–488. DOI: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488>
3. Гордеева И. В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2017. № 11 (153). С. 54–58. URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/11245> (дата обращения: 02.07.2018).
4. Biktagirova G., Kasimova R. Formation of university students' healthy lifestyle // *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016. Vol. 11, no. 6. Pp. 1159–1166. DOI: <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.385a>
5. Засимова Л. С., Колосницына М. Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) // *Вопросы государственного и муниципального управления*. 2011. № 4. С. 116–129. URL: <https://vgmu.hse.ru/2011--4/44332908.html> (дата обращения: 02.07.2018).
6. Хазова С. А. Состояние проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи [Электронный ресурс] // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 29. С. 156–161. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56569.htm> (дата обращения: 04.05.2018).
7. Халикова С. С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] // *Ученые заметки ТОГУ*. 2016. Том 7, № 2. С. 157–162. URL: http://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf (дата обращения: 04.05.2018).
8. Чесебиева С. Т., Удычак М. М. Мотивация формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи [Электронный ресурс] // *Вестник*



Майкопского государственного технологического университета. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obrazazhizni-u-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 04.05.2018).

9. Оценка склонностей к психосоциальным зависимостям среди студентов 17–18 лет г. Новосибирска / А. В. Лебедев [и др.] // *Интеграция образования*. 2017. Т. 21, № 4. С. 695–708. DOI: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.089.021.201704.695-708>

10. Формирование у обучающихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни / И. О. Бугаева [и др.] // *Саратовский научно-медицинский журнал*. 2017. Т. 13, № 2. С. 284–288. URL: <http://www.ssmj.ru/archive> (дата обращения: 04.05.2018).

11. Holtzman D. Public health social work: An uncertain future // *American Journal of Public Health*. 2017. Vol. 107, no. S3. Pp. S221–S222. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304167>

Поступила 07.05.2018; принята к публикации 15.06.2018; опубликована онлайн 28.12.2018.

Об авторах:

Жираткова Жанна Вячеславовна, профессор кафедры иностранных языков и гуманитарных дисциплин Московского филиала ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма» (105613, Россия, г. Москва, Измайловское шоссе, д. 71, корп. 4 Г-Д, стр. 5), кандидат социологических наук, доцент, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5052-8706>, zanna_z@mail.ru

Петрова Татьяна Эдуардовна, профессор кафедры государственного управления и социальных технологий ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)» (125993, Россия, г. Москва, Волоколамское ш., д. 4), доктор социологических наук, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3039-179X>, peta-63@mail.ru

Леонтьева Алесья Вячеславовна, доцент кафедры английской филологии и переводоведения ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет» (129226, Россия, г. Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, д. 4), ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3378-1192>, Scopus ID: 56998667200, lealesya1979@yandex.ru

Заявленный вклад авторов:

Жираткова Жанна Вячеславовна – научное руководство; формулирование основной концепции исследования; подготовка начального варианта текста; анкетирование респондентов; сбор данных в группах; обеспечение ресурсами.

Петрова Татьяна Эдуардовна – теоретический анализ литературы по проблеме исследования; критический анализ и доработка текста.

Леонтьева Алесья Вячеславовна – анализ иностранной литературы; составление обзора.



Для цитирования:

Жираткова Ж. В., Петрова Т. Э., Леонтьева А. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ) // Регионология. 2018. Т. 26, № 4. С. 784–797. DOI: 10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Mikhailova S.V., Zhizhenina L.M., Volkova S.I., Busarova N.V., Malafeeva E.F. Evaluation of the health of modern students. *Zdorovye i obrazovanie v XXI veke = Health and Education Millennium*. 2016; 18(2):494-497. Available at: https://clinical-journal.co.uk/gallery/print_2016-18-2_p.494-497.pdf (accessed 02.07.2018). (In Russ.)
2. Maralov V.G. Acquisition or disposal: the problem of the choice of a self-improvement strategy by students. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education*. 2017; 21(3):477-488. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488>
3. Gordeeva I.V. Contemporary state and problem of forming students' youth healthy lifestyle. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta = Scientific Notes of Lesgaft University*. 2017; 153(11):54-58. Available at: <http://lesgaft-notes.spb.ru/node/11245> (accessed 02.07.2018). (In Russ.)
4. Biktagirova G., Kasimova R. Formation of university students' healthy lifestyle. *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016; 11(6):1159-1166. DOI: <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.385a>
5. Zasimova L.S., Kolosnitsyna M.G. Creation of the healthy lifestyle for russian young people: Possibilities and limits of the state policy (from the materials of the optional analysis). *Voprosy gosudarstvennogo i munitsipalnogo upravleniya = Public Administration Issues*. 2011; 4:116-129. Available at: <https://vgmu.hse.ru/2011--4/44332908.html> (accessed 02.07.2018). (In Russ.)
6. Khazova S.A. The state of the problem of forming a healthy lifestyle among students. *Nauchno-metodicheskij ehlektronnyj zhurnal "Konsept" = Periodic scientific and methodological e-journal "Konsept"*. 2016; 29:156-161 Available at: <http://e-koncept.ru/2016/56569.htm> (accessed 04.05.2018). (In Russ.)
7. Khalikova S.S. Formation of healthy lifestyle of student youth of higher educational institutions. *Uchenye zametki TOGU = Scientific Notes of Pacific National University*. 2016; 7(2):157-162. Available at: http://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf (accessed 04.05.2018). (In Russ.)
8. Chesebieva S.T., Udychak M.M. Motivation of the formation of healthy lifestyle in students. *Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta = Bulletin of Maikop State University of Technology*. 2014; 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obrazazhizni-u-studencheskoy-molodezhi> (accessed 04.05.2018). (In Russ.)
9. Lebedev A.V., Aizman N.I., Subotyalov M.A., Gerasev A.D., Aizman R.I. Psychosocial addiction assessment among 17–18-year old students of Novosibirsk.

Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education. 2017; 21(4):695-708. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.089.021.201704.695-708>

10. Bugaeva I.O., Kloktunova N.A., Kuligin A.V., Solovieva V.A. Forming value orientations on healthy lifestyle among students. *Saratovskij nauchno-meditsinskij zhurnal = Saratov Journal of Medical Scientific Research*. 2017; 13(2):284-288. Available at: <http://www.ssmj.ru/archive> (accessed 04.05.2018). (In Russ.)

11. Holtzman D. Public health social work: An uncertain future. *American Journal of Public Health* 2017; 107(S3):S221-S222. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304167>

Submitted 07.05.2018; accepted for publication 15.06.2018; published online 28.12.2018.

About the authors:

Zhanna V. Zhiratkova, Professor, Department of Foreign Languages and the Humanities, Moscow Branch of Russian International Academy for Tourism (5 Bldg. 4G-D, 71 Izmailovskoe Shosse, Moscow 105613, Russia), Ph. D. (Sociology), Associate Professor, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5052-8706>, zanna_z@mail.ru

Tatiana E. Petrova, Professor, Department of Public Administration and Social Technologies, Moscow Aviation Institute (National Research University) (4 Volokolamskoe Shosse, Moscow 125993, Russia), Ph. D. (Sociology), ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3039-179X>, peta-63@mail.ru

Alesya V. Leontyeva, Associate Professor, Department of English Philology and Translation Studies, Moscow City University (4 Vtoroy Selskokhozyaystvenny Proezd, Moscow 129226, Russia), Ph. D. (Philology), Associate Professor, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3378-1192>, Scopus ID: 56998667200, lealesya1979@yandex.ru

Contribution of the authors:

Zhanna V. Zhiratkova – academic supervision; production of the idea of the article and the choice of research methods; preparation of the initial version of the text; conducting a survey; collecting data in groups; provision of resources.

Tatiana E. Petrova – theoretical analysis of the literature on the research problem; critical analysis and revision of the text.

Alesya V. Leontyeva – analysis of foreign literature; writing a review.

For citation:

Zhiratkova Zh.V., Petrova T.E., Leontyeva A.V. Promotion of a Healthy Lifestyle among Students (a Sociological Analysis). *Regionologiya = Regionology*. 2018; 26(4):784-797. DOI: <https://doi.org/10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797>

All authors have read and approved the final version of the manuscript.