

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
TOPICAL ISSUES OF ACTIVE LONGEVITY AND HEALTH SAVING**

УДК 316.334.3
DOI 10.18413/2949-267X-2026-5-1-0-5

**Проблемы формирования здорового образа жизни
студенческой молодежи в контексте социальной работы
(на примере НИУ «БелГУ»)**

¹ **Мозговая Е.И.** , ¹ **Трясоруков В.Л.,**

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, 30800 г. Белгород, ул. Преображенская, 78
E-mail: mozgovaya@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. Обосновывается идея о том, что концепция вовлечения молодых людей в практики ЗОЖ должна реализовываться на социальном, физическом и духовном уровнях. Формированию ценностных установок ЗОЖ у студентов будут способствовать проведение консультативных бесед, посвященных развитию индивидуального потенциала здоровья личности; проведение психофизических тренингов, направленных на активизацию резервных возможностей организма и регуляцию мобилизационно-восстановительных процессов; проведение комплекса психологических упражнений, представляющих собой методы активного группового обучения навыкам саморегуляции своего состояния в любых условиях жизнедеятельности. Главным результатом приверженности молодого человека к ЗОЖ как на личностном, так и на общественном уровне, становится понижение уровня заболеваемости, увеличение продолжительности, повышение уровня и качества жизни, социального, психологического, материального благополучия молодого поколения.

Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, факторы формирования здорового образа жизни, культура здоровьесбережения.

Для цитирования: Мозговая, Е.И. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в контексте социальной работы / Е.И. Мозговая, В.Л. Трясоруков // Научные результаты в социальной работе. – 2026. – Т. 5, № 1. – С. 45–51. DOI: 10.18413/2949-267X-2026-5-1-0-5

**The Problems of Forming a Healthy Lifestyle for Students in the
Context of Social Work (Based on Research Materials)**

¹ **Elena I. Mozgovaya** , ¹ **Vitaly L. Tryasorukov,**

¹ Belgorod National Research University,
78 Preobrazhenskaya St, Belgorod 308000, Russia
E-mail: mozgovaya@bsuedu.ru

Abstract. The article discusses the problems of forming a healthy lifestyle (HLS) for student youth. The article substantiates the idea that the concept of involving young people in healthy lifestyle practices should be implemented at the social, physical and spiritual levels. The formation of students' healthy lifestyle values will be facilitated by holding consultative conversations dedicated to the development of individual health potential; conducting psychophysical trainings aimed at activating the body's reserve capabilities and regulating mobilization and recovery processes.; conducting a set of psychological exercises, which are methods of active group training in the skills of self-regulation of one's condition in any living environment.

The main result of a young person's commitment to healthy lifestyle, both on a personal and social level, is a decrease in morbidity, an increase in life expectancy, an increase in the level and quality of life, social, psychological, and material well-being of the younger generation.

Keywords: youth, healthy lifestyle, factors of healthy lifestyle formation, health saving culture.

For citation: Mozgovaya, E.I. and Tryasorukov, V.L. (2026), The Problems of Forming a Healthy Lifestyle for Students in the Context of Social Work (Based on Research Materials), *Research results in social work*, Vol. 5, No. 1, pp. 45–51. (in Russian). DOI: 10.18413/2949-267X-2026-5-1-0-5

Введение

Термин «здоровый образ жизни (ЗОЖ)» традиционно понимается как поведение, которое базируется на определенных нормативах по сохранению и укреплению здоровья. ЗОЖ предполагает то, что человек придерживается практик укрепления своего здоровья с целью достижения и трансляции духовного, социального, физического благополучия. Идея ведения ЗОЖ базируется на направленности личности на усиление общественной активности и усиление личного здоровья, что становится возможным путем реализации профилактических мероприятий, в первую очередь, мероприятий по первичной профилактике. Это предупреждает возникновение и развитие хронических заболеваний в будущем, способствует ведению активной жизни, систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивая потребность человека в физической, двигательной активности.

Для успешной самореализации и выполнения своих социальных функций молодежь должна быть здоровой. Но именно студенческая молодежь, как отмечает А.В.Гарипова, находится в зоне риска, она подвержена влиянию негативных факторов на здоровье. Примером могут быть такие явления, как вредные привычки (алкоголь, сигареты), нездоровое питание (фаст-фуд), неправильный режим дня, которые повсеместно распространены у молодежи. Также студентам часто не хватает времени, средств, внутренней мотивации для ведения ЗОЖ [Гарипова 2020].

Магарамова Т.А. полагает, что психологическое состояние играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Люди, испытывающие хронический стресс, депрессию или тревожность, часто имеют трудности с поддержанием здоровых привычек, таких как правильное питание, физическая активность и достаточный сон. Психологическое состояние может влиять на мотивацию, самоконтроль и способность принимать рациональные решения, связанные со здоровьем [Магарамова 2024].

По мнению С.С. Брыковой, ЗОЖ для достижения жизненных целей молодежи необходим как базовый элемент в аспекте сохранения физического и ментального здоровья, которое влияет на возможность достигать других целей. К приобщению к ЗОЖ стоит подойти ступенчато. Сначала базовый уровень, как полагает исследователь, собранные и проверенные государством легко доступные и не требующие больших затрат времени для усвоения карточки-методики, потом средний и углубленный уровни [Брыкова 2025].

Формирование здорового образа жизни молодого поколения, по мысли Т.Н. Бояк, определяется как субъективными факторами – убеждениями, усилиями самих молодых людей, так и объективными факторами социальной действительности, оказывающими существенное влияние на формирование ценностей, убеждений рассматриваемой группы. Тем более, что молодежь в силу социально-психологических особенностей возраста быстро реагирует на все (положительные и негативные) изменения, процессы, протекающие в социуме [Бояк 2017].

Таким образом, концепция вовлечения молодых людей в практики ЗОЖ должна реализовываться на социальном, физическом и духовном уровнях. Понятие «физическое здоровье» определяется отличным состоянием функционирования организма человека. Традиционно считается, что состояние физического здоровья определяется качеством

питания, сна, рациональным соотношением труда и отдыха, ведением оптимальной физической активности, функциональным состоянием организма, отсутствием длительного стресса, хорошим состоянием экологии, соблюдением санитарно-гигиенических норм.

Отличное физическое самочувствие становится фактором хорошего физического и психоэмоционального самочувствия, что служит фундаментом «жизненной удовлетворенности», что является источником положительного отношения к людям и высокой социальной активности молодого человека. В тоже время ментально здоровая личность осознает необходимость обеспечения социального и физического здоровья, так как это является основой для построения общественных связей, взаимодействия индивида с социумом, что благоприятно для всех участников общественных отношений.

Духовное состояние здоровья отражает хорошее эмоциональное самочувствие, адекватная самооценка, душевное равновесие, отсутствие конфликтов в семье и в трудовом коллективе. Духовно здоровый человек удовлетворен своей повседневной жизнью, и гордится своими достижениями и не ставит перед собой недостижимых задач, при этом он принимает ответственные решения и несет за них ответственность: в случае допущенных ошибок он адекватно оценивает обстановку и ищет пути преодоления и исправления ошибочных действий.

Социальное здоровье человека определяется состоянием качественных коммуникаций, т.е. насколько он способен установить продуктивные взаимоотношения с окружающими, развивать отношения в семье и дружбе с учетом уважения прав других.

Таким образом, словами, социально здоровый человек может устанавливать продуктивные социальные коммуникации и выражать собственные потребности в адекватной форме. При необходимости социально здоровый человек может оказать помощь другому человеку в трудной жизненной ситуации.

Научные результаты и дискуссия

Современный молодой человек в сложных условиях жизнедеятельности должен быть физически и морально готов к огромному потоку новой информации, которую он постоянно получает из многочисленных и разнообразных источников, быстро реагировать на изменения и уметь рассчитывать свои силы и время, противостоять стрессу, используя эффективные способы совладания с ним, развивать умственные способности, которые применит в различных жизненных контекстах, быть выносливым в преодолении неудач, не теряя мотивации продолжать начатое дело дальше, ставить индивидуальные и коллективные цели, задачи и достигать их. Все это требует здоровья, которое не появляется априори, а приобретается в процессе реализации здорового образа жизни. В данных условиях проблема сохранения и развития здоровья студентов приобретает особую остроту.

В период студенчества человек осознает свои способности, потребности и мотивы, цели и интересы, начинает задумываться о смыслах и ценностях. Он вынашивает планы, связанные с выбором профессии, партнера, друзей, дела жизни. Этот период первых выборов и решений позволяет юношам и девушкам оценить, в какой степени они способны владеть своими знаниями и навыками, как быстро достичь поставленных целей с опорой на коллективные и индивидуальные ценности, находя баланс между ними. Зачастую эти юношеские метания и завышенные притязания провоцируют напряженность, эмоциональную несдержанность, агрессивность либо депрессивные тенденции.

Главным результатом приверженности молодого человека к ЗОЖ как на личностном, так и на общественном уровне, становится понижение уровня заболеваемости, увеличение продолжительности, повышение уровня и качества жизни, социального, психологического, материального благополучия, включая карьерный рост в обозримом будущем. Установлено, что высокий уровень социального, психологического, физического, ментального здоровья молодого поколения является ключевым показателем социального-

экономического благополучия государства, приоритетной задачей которого становится реализация концепции здорового образа жизни и профилактики социально значимых заболеваний среди молодежи.

Доказано, что структурные компоненты здоровья также характеризуют внутриличностные процессы у молодого человека. Это дает возможность построить индивидуальные показатели здоровья, выражаемые в количественных показателях, что повысит суммарно уровень здоровья молодого человека.

Мониторинг динамики состояния здоровья дает возможность анализировать состояние и перспективы развития здоровья индивида, количественные и качественные показатели индивидуального здоровья. В программе профилактики социально значимых заболеваний прослеживается связь между оздоровительными мероприятиями и управленческим воздействием со стороны специалистов, медицинских работников.

В этой связи вовлечение молодых людей в практики ЗОЖ представляет собой процесс развития физических, ментальных, социальных свойств молодого человека, и в тоже время ближайшего окружения, которое формирует активность молодого человека.

В стране формируется новая культура здоровьесбережения, отвечая на вызовы цифровой эпохи. Современные вызовы: негативная динамика в статусе здоровья молодых россиян, необходимость формирования и воспитания культуры здоровьесбережения среди молодого поколения, восприятие здоровья и практики заботы о нем среди молодых людей в рамках теории поколений – диктуют совершенно новые подходы к развитию системы здоровьесбережения, внедрению цифровизации и подготовке специалистов необходимого профиля.

Речь идет о переосмыслении всей системы – от медицинской науки до информационной политики государства, ведь именно комплексные меры определяют, насколько эффективно удастся сохранить здоровье будущих поколений. Имеются данные, что более 65% респондентов от 18 до 25 лет полагают, что их здоровье напрямую зависит от их собственных усилий: образа жизни, привычек, поведенческих выборов (Как нынешней молодежи заботиться о своем здоровье: <https://>). На наш взгляд, это является важным показателем, так как медицина уже перешла от болезнцентричной модели к превентивной парадигме, где в фокусе находится здоровьесцентричность. Иными словами, молодежь воспринимает здоровье не как отсутствие болезни, а как комплексное благополучие, связанное с ответственностью за собственные решения и стиль жизни.

Ключевой фокус сейчас находится на продвижении диспансеризации и профилактических осмотров. В стране реализуется коммуникационная кампания на телевидении, радио и в наружной рекламе. Уделяется большое внимание профилактике никотиновой зависимости. Например, в Telegram и ВКонтакте действует сообщество «Давай бросать», где единомышленники, которые только задумались бросить курить, находятся в процессе или уже бросили, получают экспертные комментарии и помогают друг другу.

Таким образом, современная система профилактики заболеваний и формирования навыков ЗОЖ развивается в парадигме 4П – предиктивной, профилактической, персонализированной и партисипативной (когда молодой человек становится активным, информированным и равноправным участником процесса по улучшению своего здоровья).

В ФГАО ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» уделяется особое внимание формированию у студентов установок здорового образа жизни. В университете проводятся систематические мероприятия по укреплению здоровья студенчества.

Так, в учебно-спортивном комплексе БелГУ С.Хоркиной созданы все условия для проведения полного спектра занятий по физической культуре со студентами всех факультетов университета. Учебно-спортивный комплекс может принимать до 120 учебных групп в день, а также проводить учебно-тренировочные занятия и спортивные

соревнования различного уровня: занятия по волейболу, баскетболу и мини-футболу; оздоровительное плавание, аквааэробика и обучение плаванию; атлетическая гимнастика в тренажерном зале; виды единоборств: тхэквондо, каратэ; фитнес-программы; спортивная и художественная гимнастика; спортивный туризм, скалолазание; настольный теннис; сауна; массаж; гидропроцедуры.

В университете функционирует спортивный клуб, деятельность которого направлена на решение социальных задач – оздоровление обучающихся, преподавателей, сотрудников университета средствами физической культуры и спорта, повышение социальной активности коллектива НИУ «БелГУ», пропаганду здорового образа жизни:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива университета;
- взаимодействие с ректоратом, деканатами факультетов и общественными организациями НИУ «БелГУ» по формированию у студентов необходимых профессиональных знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- создание спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд по видам спорта;
- участие в городских, областных и республиканских соревнованиях, проведение Спартакиад и Первенств университета по отдельным видам спорта;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на факультетах, в студенческих общежитиях и в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

«Территория жизни» является студенческим объединением Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»), которое представляет собой молодежную, экологическую, добровольную и некоммерческую организацию. Отметим, что с 2023 года экоклуб входит в студенческую программу Российского экологического оператора «Зелёная лига».

Основные цели ТЖ «БелГУ»:

- экологическое просвещение студентов;
- работа с мусором и вторичная переработка отходов;
- организация деятельности с особо охраняемыми природными территориями;
- сотрудничество со СМИ;
- работа по ликвидации несанкционированных свалок;
- организация деятельности по восстановлению и посадкам лесов.

На сегодняшний день Поликлиника НИУ «БелГУ» – это многопрофильное лечебно-профилактическое медицинское учреждение, оказывающее амбулаторно-поликлиническую помощь. Поликлиника оснащена современным диагностическим и лабораторным оборудованием и является научно-образовательной базой университета.

Поликлиника работает в системе ОМС, что позволяет обеспечить выполнение программы государственных гарантий по оказанию доступной медицинской помощи населению, чему способствует:

- проведение санитарно-просветительной работы среди студентов и сотрудников, пропаганда здорового образа жизни;
- осуществление профилактической работы, направленной на выявление ранних и скрытых форм заболеваний и факторов риска;

- предупреждение развития заболеваний;
- организация и проведение медицинских осмотров;
- осуществление динамического наблюдения за состоянием здоровья студентов, сотрудников и членов их семей, проведение медицинского обследования и необходимых оздоровительных мероприятий;
- оказание срочной помощи при неотложных состояниях;
- своевременная госпитализация больных в установленном порядке;
- проведение лечебных и реабилитационных мероприятий;
- проведение экспертизы временной нетрудоспособности в установленном порядке;
- организация и проведение иммунопрофилактики;
- обследование пациента с помощью современного лабораторного и диагностического оборудования;
- обеспечение медицинского сопровождения на всех видах общественных мероприятий.

Формирование ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи предполагает оценку когнитивного, эмоционального и мотивационного компонентов здорового образа жизни и диагностика проблем формирования установок ЗОЖ студенческой молодежи. Возможно использование тестов «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья», опросник «Эрудированность ЗОЖ» для проведения оценки когнитивного, эмоционального и мотивационного компонентов ведения ЗОЖ студентами, а также измерения степени готовности вести здоровый образ жизни.

Мероприятия предполагают:

- проведение консультативных бесед с использованием дистанционных образовательных технологий, посвященные знакомству молодежи с практическими разработками вовлечения в ЗОЖ, главными критериями ЗОЖ, развитию индивидуального потенциала здоровья личности молодого человека. Тематика бесед «Представления о ЗОЖ», «Основные критерии ЗОЖ», «Потенциал здоровья личности», «Стереотипы ЗОЖ и смысложизненные ориентации», «Здоровье и карьера»;
- проведение психофизических тренингов, направленных на активизацию резервных возможностей организма молодого человека, регуляцию мобилизационно-восстановительных процессов. Тематика: «Волевые ресурсы личности в преодолении трудных ситуаций», «Риски для здоровья. Ситуационный анализ. Обсуждение реальной жизненной ситуации», «Мотивация в ведении ЗОЖ», «Обеспечение физического и психического здоровья», «Практики психофизического самосовершенствования», «Мобилизация сил и восстановление организма»;
- проведение комплекса психологических упражнений, представляющих собой методы активного группового обучения навыкам саморегуляции своего состояния в любых условиях жизнедеятельности. Тематика упражнений: «Волевые ресурсы личности в преодолении трудных ситуаций», «Возьми интервью», «Преимущества здоровья», «Путь к здоровью и успеху», ЗОЖ. Мозговой штурм», «Самосознание и адаптация», «Способы психофизического развития», «ЗОЖ и дисциплина: как придерживаться режима?», «Психогигиеническая грамотность», «Навыки саморегуляции»;
- проведение круглого стола «Здоровьесбережение молодого поколения: главные тренды десятилетия», на котором обсуждены основные результаты, подведены итоги проекта, обозначены дальнейшие перспективы привлечения студенческой молодежи в практики ЗОЖ. Выявлены современные тенденции в сохранении здоровья, определены ключевые трудности в формировании у молодежи навыков ЗОЖ.

Список источников

Белгородский государственный национальный исследовательский университет: официальный сайт. – URL: <https://bsuedu.ru/>

Как нынешней молодежи заботиться о своем здоровье. – URL:
<https://www.kp.ru/daily/27720/5146852/?ysclid=mqxrq3trzg905135212>.

Список литературы

Бояк, Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Медико-фармацевтический журнал «Пульс», 2017. – Т.19, № 11. – С. 257-261.

Брыкова, С.С. ЗОЖ как средство достижения жизненных целей молодежи // Власть. – 2025. – № 5. – С. 229-236.

Гарипова, А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов // Форум молодежной науки. – 2020. – Вып.1. – №3. – С. 7-13.

Магарамова, Т.А. Понятие «здоровый образ жизни» и его значимость для молодежи. Основные аспекты проблемы // Вестник науки. – 2024. – № 1 (70), Т.1. – С. 318-321.

References

Boyak, T.N. (2017), O formirovanii zdorovogo obraza zhizni molodezhi v sovremennykh usloviyakh [On the formation of a healthy lifestyle of youth in modern conditions], *Mediko-farmatsevticheskiy zhurnal "Pul's"*, Vol. 19, No. 11, pp. 257-261. (In Russian).

Brykova, S.S. (2025), ZOZh kak sredstvo dostizheniya zhiznennykh tseley molodezhi [Healthy lifestyle as a means of achieving life goals of youth], *Vlast'*, No. 5, pp. 229-236. (In Russian).

Garipova, A.V. (2020), Motivatsiya zdorovogo obraza zhizni studentov [Motivation for a healthy lifestyle of students], *Forum molodezhnoy nauki*, Iss. 1, No. 3, pp. 7-13. (In Russian).

Magaramova, T.A. (2024), Ponyatie "zdorovyy obraz zhizni" i yego znachimost' dlya molodezhi. Osnovnye aspekty problemy [The concept of "healthy lifestyle" and its significance for youth. Main aspects of the problem], *Vestnik nauki*, Vol. 1, No. 1 (70), pp. 318-321. (In Russian).

Конфликт интересов: у авторов нет конфликта интересов для декларации.

Conflict of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.

Информация об авторах

Мозговая Елена Ивановна, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры социальной работы, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

 [ORCID: 0000-0003-2122-3847](https://orcid.org/0000-0003-2122-3847)

Трясоруков Виталий Леонидович, магистрант кафедры социальной работы, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Information about the author

Elena I. Mozgovaya, Associate Professor of the Department of Social Work, Belgorod National Research University, Belgorod, Russian Federation.

 [ORCID: 0000-0003-2122-3847](https://orcid.org/0000-0003-2122-3847)

Vitaly L. Tryasorukov, master's student in the field of Social work, Belgorodsky State National Research University, Belgorod, Russian Federation.