



оригинальная статья

Формирование культуры здоровья у студентов высших учебных заведений

Горбаткова Елена Юрьевна

Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы, Россия, Уфа
eLibrary Author SPIN: 3419-6474
<http://orcid.org/0000-0003-1720-3253>

Хусаинова Эльвира Рифгатовна

Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы, Россия, Уфа
<https://orcid.org/0009-0001-2167-371X>

Мануйлова Гульшат Римовна

Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы, Россия, Уфа
eLibrary Author SPIN: 2596-9686
<https://orcid.org/0000-0001-7302-5012>

Горбатков Павел Викторович

Уфимский университет науки и технологий, Россия, Уфа
eLibrary Author SPIN: 3841-5461
<https://orcid.org/0009-0005-5290-2449>
gorbatkovsky@mail.ru

Аннотация: Работа посвящена проблеме здоровьесбережения современной студенческой молодежи. Актуальность исследования обусловлена значительным ростом количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Целью исследования является обоснование, разработка, внедрение и оценка эффективности мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья студентов высших учебных заведений. Было проведено анкетирование 240 студентов Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы в возрасте 18–19 лет с последующей оценкой образа жизни обучающихся (с использованием разработанной нами программы для ЭВМ) до и после формирующего этапа исследования. Учитывая, что питание является важнейшим фактором сохранения здоровья, нами была организована у студентов оценка суточного рациона питания по методу 24-часового воспроизведения, которая выполнялась по 20 нутриентам (на констатирующем и контрольном этапах эксперимента). Для анализа использовалось собственное программное обеспечение. Для подтверждения влияния качества питания студентов на объективные показатели здоровья нами была проведена оценка минерального статуса студентов по результатам биохимического анализа сыворотки крови. Анализ анкетирования на этапе констатирующего эксперимента показал, что студенты высоко оценивают важность личного успеха и профессиональных достижений, но зачастую ставят здоровье на второстепенный план. Результаты оценки суточного рациона показали дисбаланс в структуре питания студентов. Установлен дефицит углеводов, кальция, витамина С, железа (у девушек). Результаты лабораторных исследований подтвердили нутриентную недостаточность по кальцию, магнию и железу (у девушек). Полученные результаты свидетельствуют о необходимости формирования культуры здоровья среди молодежи. В итоге основным результатом исследования стала разработка и внедрение опытно-экспериментального образовательного курса «Здоровьесбережение обучающихся» в учебный процесс вуза. Программа курса включала не только теоретические разделы (с использованием изданных нами учебно-методических материалов), но и персональный мониторинг ключевых параметров здоровья (питание, физическое развитие и адаптационные возможности организма), а также самооценку образа жизни. Все данные обрабатывались с использованием разработанных нами и зарегистрированных в Федеральном институте промышленной собственности трех программ для ЭВМ. По результатам исследования были также зарегистрированы три базы данных.

Ключевые слова: культура здоровья, студенты, физическое здоровье, рациональное питание, здоровый образ жизни

Цитирование: Горбаткова Е. Ю., Хусаинова Э. Р., Мануйлова Г. Р., Горбатков П. В. Формирование культуры здоровья у студентов высших учебных заведений. *Вестник Кемеровского государственного университета*. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2026. Т. 10. № 2. С. 307–316. <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-2-307-316>

Поступила в редакцию 22.01.2026. Принята после рецензирования 24.03.2026. Принята в печать 30.03.2026.

original article

Developing Health Culture in University Students

Elena Yu. Gorbatkova

Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Russia, Ufa

eLibrary Author SPIN: 3419-6474

<http://orcid.org/0000-0003-1720-3253>

Elvira R. Khusainova

Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Russia, Ufa

<https://orcid.org/0009-0001-2167-371X>

Gulshat R. Manuilova

Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Russia, Ufa

eLibrary Author SPIN: 2596-9686

<https://orcid.org/0000-0001-7302-5012>

Pavel V. Gorbatkov

Ufa University of Science and Technology, Russia, Ufa

eLibrary Author SPIN: 3841-5461

<https://orcid.org/0009-0005-5290-2449>gorbatkovsky@mail.ru

Abstract: As the number of young people with health problems keeps growing, health awareness is becoming an important part of university education. Research Methods: The target online survey covered 240 students of the Bashkir State Pedagogical University, aged 18–19, before and after the experiment. Students' daily diets were assessed using the 24-hour recall method for 20 nutrients at the ascertainment and control stages. A biochemical analysis of blood serum made it possible to confirm the impact of diet on objective health indicators. The data obtained during the ascertainment stage revealed that students tended to value personal success and professional achievements over their health. The daily diet assessment demonstrated a deficiency in carbohydrates, calcium, vitamin C, and iron (in female students), which was confirmed by laboratory tests, including magnesium. These findings highlighted the need to foster a healthy culture among the younger generation, which was implemented as a pilot academic course, Student Health Care. Together with lectures on a healthy diet, the course included lifestyle self-assessment and self-monitoring of health parameters, such as nutrition, physical development, and adaptive capacity. The research employed three patented computer programs and three databases registered with the Federal Institute of Industrial Property.

Keywords: health culture, students, physical health, balanced nutrition, healthy lifestyle

Citation: Gorbatkova E. Yu., Khusainova E. R., Manuilova G. R., Gorbatkov P. V. Developing Health Culture in University Students. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 2026, 10(2): 307–316. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-2-307-316>

Received 22 Jan 2026. Accepted after review 24 Mar 2026. Accepted for publication 30 Mar 2026.

Введение

Здоровье обеспечивает полноценную жизнь человека, включая физическое благополучие, психическое равновесие и социальную адаптацию. Важность культуры здоровья подчеркивается учеными, врачами и педагогами [1], однако формирование здорового образа жизни сталкивается с серьезными проблемами. Актуальность исследования определяется тем, что на сегодняшний день наблюдается значительный рост количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Одной из ключевых проблем современного российского общества является низкая физическая активность молодежи [2]. Недостаточный объем занятий физкультурой в школах и вузах ведет к ухудшению состояния здоровья молодого поколения. Так, в 2024 г. число школьников и студентов с отклонениями в здоровье выросло на 371 тыс., достигнув отметки в 1 млн 336 тыс. человек [3]. Одновременно наблюдается ухудшение общего здоровья населения [4], рост числа инвалидов и увеличение потребления наркотиков и алкоголя [5].

Целью исследования является обоснование, разработка, внедрение и оценка эффективности мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья студентов высших учебных заведений.

Задачи:

- 1) определить содержание понятия *культура здоровья*, изучить особенности отношения современных студентов к своему здоровью, а также определить осведомленность обучающихся о принципах здорового образа жизни;
- 2) оценить качество питания обучающихся по нутриентному составу суточного рациона;
- 3) для подтверждения влияния качества питания студентов на объективные показатели здоровья провести оценку минерального статуса студентов по результатам биохимического анализа венозной крови;
- 4) разработать образовательный контент, направленный на повышение формирования культуры здоровья среди студентов вузов;

5) оценить результативность экспериментальной части исследования на основе критериального подхода.

Научная новизна работы заключается в обосновании и разработке новых направлений профилактической деятельности образовательных организаций по вопросам формирования культуры здоровья студентов (с использованием разработанных цифровых информационных систем), а также в апробации критериального аппарата, объединяющего гигиенические и педагогические методы исследования (с использованием медицинских методов диагностики), что позволяет сделать более объективной оценку результативности педагогической модели формирования культуры здоровья студентов на уровне как физиологических, так и поведенческих изменений.

С педагогической точки зрения культура здоровья – это качественная характеристика личности, включающая систему знаний о здоровье, мотивацию к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и умение применять эти знания на практике. Высокий уровень культуры здоровья человека предполагает его гармоничное общение с природой и окружающими людьми [6; 7]. Элементом культуры здоровья является внимательное и правильное отношение человека к самому себе, стремление к самосовершенствованию своей личности [8]. Уровень культуры здоровья определяется знанием резервных возможностей организма (физических, психических, духовных) и умением правильно использовать их [9; 10].

В формировании культуры здоровья имеют значение три основных компонента, которые способствуют превращению полученных знаний в образ жизни:

1. *Когнитивный компонент*, являющийся информационным фундаментом и позволяющий понять механизмы влияния факторов на организм. Компонент включает в себя совокупность знаний у обучающихся в предметной области «Культура здоровья» на теоретическом, прикладном и рефлексивном уровнях.

2. *Ценностно-мотивационный компонент*, в котором здоровье является высшей жизненной ценностью (а также базовым ресурсом успешности в учебном процессе и будущей конкурентоспособности).

3. *Деятельностный (поведенческий) компонент*, который реализуется в виде здорового образа жизни и является интегративным показателем сформированности культуры здоровья студента.

Особенностью студенческого возраста является противоречие между информированностью о ЗОЖ и реальным поведением, что требует от педагогов поиска результативных механизмов трансформации знаний в действия. Культура здоровья является тем фундаментом, на основе которого формируется

внутренняя осознанная мотивация к ведению здорового образа жизни. ЗОЖ становится для обучающегося естественным стилем жизни.

Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья у студентов, многообразны и охватывают разные сферы жизнедеятельности молодых людей. Отметим наиболее значимые из них:

I. Образовательные факторы

- *Обучение основам здорового образа жизни.* Регулярные занятия физкультурой, информирование о здоровом питании, негативном влиянии вредных привычек, профилактике заболеваний и важности соблюдения режима дня формируют базу знаний о здоровье [11].
- *Поддержка университетских инициатив.* Создание условий для занятий спортом, развитие студенческих спортивных секций, проведение лекций и семинаров по вопросам здоровья мотивируют студентов заботиться о своем организме.

II. Социальные факторы

- *Семейное воспитание.* Привычки родителей, семейные традиции относительно питания, физической активности, отдыха оказывают значительное влияние на поведение студента [12].
- *Социальное окружение.* Студенческая среда, друзья и сокурсники влияют на выбор жизненных приоритетов и моделей поведения. Поддерживающая компания друзей способствует формированию позитивных установок на здоровый образ жизни.
- *Информационная среда.* Средства массовой информации, социальные сети и реклама активно воздействуют на предпочтения молодежи в области спорта, еды, лечения болезней и формирования общего представления о красоте тела и состоянии здоровья [13].

III. Психологические факторы

- *Стрессоустойчивость.* Высокий уровень стресса, связанный с учебной, экзаменационной, личной жизнью, негативно сказывается на самочувствии и поведении студентов. Способность справляться со стрессовыми ситуациями определяет эффективность поддержания собственного здоровья.
- *Самосознание и самооценка.* Уверенность в себе, осознание ценности своего здоровья, понимание собственной ответственности за самочувствие способствуют развитию сознательного отношения к организму [14].

IV. Экологические факторы

- *Условия проживания.* Качество воздуха, воды, шума, освещение помещений университета и общежития существенно сказываются на общем уровне здоровья студентов.

- *Экологическая культура.* Осведомленность о проблемах экологии и ответственность за окружающую среду повышают интерес к собственному здоровью и заботе о природе [15].

Таким образом, культура здоровья студентов формируется под влиянием множества факторов, среди которых образовательный процесс, социальное окружение, экономические условия, психологическое состояние и экологическая обстановка играют ключевую роль. Формирование культуры здоровья требует комплексного подхода, включающего усилия образовательных учреждений, семьи, государства и самого молодого поколения.

Методы и материалы

Нами было организовано анкетирование студентов 1–2 курсов Института педагогики и Института физики, математики, цифровых и нанотехнологий Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы (БГПУ им. М. Акмуллы) (с использованием разработанной нами программы для ЭВМ [16]). В опросе приняли участие 240 человек (в возрастной категории 18–19 лет). Анкетирование проводилось дважды (на констатирующем и контрольном этапах исследования).

Оценка суточного рациона питания проводилась также дважды (до и после формирующего этапа эксперимента) с использованием метода 24-часового воспроизведения (по 20 нутриентам). Для анализа использовалось собственное программное обеспечение, зарегистрированное в Федеральном институте промышленной собственности (ФИПС).

Исследование минерального статуса студентов было организовано на базе лабораторно-диагностического центра Центрального научно-исследовательского института Эпидемиологии Роспотребнадзора (ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора). Из 240 студентов экспериментальной группы методом случайной выборки были отобраны 26 человек. Был проведен биохимический анализ сыворотки крови 5 минеральных веществ: общего кальция (Ca), ионизированного кальция (Ca²⁺), калия (K⁺), железа (Fe) и магния (Mg).

Результаты

I. При анализе результатов анкетирования на этапе констатирующего эксперимента были определены особенности образа жизни студентов.

• Ценностные ориентации

1. *Хорошее здоровье:* играет приоритетную роль в системе ценностей у 37,5 % респондентов.
2. *Материальное благополучие:* определяют как наиболее важную ценность 16,7 % опрошенных.
3. *Любимая, интересная работа:* наиболее востребованная ценность у 10,4 % студентов, что отражает

стремление молодых людей находить занятие по душе.

4. *Развлечения:* назвали в качестве приоритетной ценности только 4,2 % обучающихся.

Для большей части студентов наиболее важными в системе ценностей являются хорошее здоровье, материальное благополучие и любимая, интересная работа.

• Питание студентов

1. *Режим и качество питания:* значительное количество студентов отмечают ухудшение качества питания после поступления в вуз (45,8 %). Рацион состоит преимущественно из пищи, богатой овощами и фруктами лишь у 43,7 % обучающихся, что отрицательно сказывается на питании студентов. Регулярность приема пищи низкая: в частности, 18,8 % опрошенных отмечают, что очень редко или вообще не завтракают.

2. *Факторы, влияющие на питание:* ведущими факторами ограничения качественного питания выступают собственная неорганизованность (66,7 %) и неудобное расписание занятий (58,3 %). В меньшей степени сказывается на питании недостаток финансовых средств (41,7 %).

3. *Качество услуг общественного питания:* удовлетворенность питанием в университетских заведениях невысока: менее трети опрошенных довольны уровнем сервиса (28,2 %), остальные считают его частично либо полностью неудовлетворительным. При этом ежедневно в студенческой столовой питается каждый четвертый студент (27,1 %). Студентам важно организовать режим питания, особенно принимая во внимание недостаток регулярного полноценного приема пищи и существенную зависимость от расписания занятий.

• Спортивная и досуговая активность

1. *Свободное время:* многие студенты проводят досуг пассивно: используют в досуговой деятельности гаджеты 37,5 % обучающихся.

2. *Физическая активность:* посещают спортивные секции лишь 31,3 % респондентов, каждый третий выполняет физические упражнения самостоятельно.

3. *Культурные занятия (музыка, рисование и пр.):* занимают менее трети свободного времени студентов (16,7 %).

4. *Значение физкультурно-оздоровительных мероприятий:* лишь малое число студентов активно участвуют в спортивных мероприятиях вуза (всего 8,3 %). Остальные выражают равнодушие или полное отсутствие интереса к этому виду досуговой деятельности (41,7 %).

5. *Время на свежем воздухе:* только треть студентов проводит достаточное количество времени на открытом пространстве ежедневно (2–3 часа и больше).

6. *Продолжительность сна:* средняя продолжительность сна составляет 7–8 часов в сутки лишь

у 41,7 % обучающихся, что является оптимальным временем отдыха для поддержания работоспособности организма.

• Отношение к психоактивным веществам

1. *Курение*: менее четверти студентов указали наличие опыта курения (20,8 %). Из них часть отказалась от табака (6,3 %). У половины курящих (47,9 %) стаж более трех лет.

2. *Алкоголь*: первый опыт употребления спиртного фиксируется в подростковом возрасте (возраст начала потребления около 16 лет – 31,3 %). Умеренное употребление алкоголя довольно распространено: многие выпивают эпизодически (45,8 %), почти каждый десятый (8,3 %) употребляет алкогольные напитки три и более раз в неделю. Наиболее популярны пиво (33,3 %) и вино (20,8 %), реже крепкий алкоголь (4,2 %).

3. *Меры против наркомании*: студенты выделяют необходимость ужесточения наказаний за преступления, связанные с наркотиками (100 %), расширения профилактических бесед (83,3 %) и увеличения числа специализированных служб помощи (66,7 %).

Таким образом, студенты БГПУ им. М. Акмуллы осознают значимость здоровья, преимущественно ориентированы на получение качественных знаний и профессиональную самореализацию. Однако существуют серьезные проблемы в организации качественного питания, физической активности и профилактики употребления психоактивных веществ, что негативно сказывается на состоянии здоровья молодежи.

II. Учитывая, что питание является важнейшим фактором сохранения здоровья, особое внимание нами было уделено оценке качества питания обучающихся. Нами дважды была организована оценка суточного рациона питания по методу 24-часового воспроизведения, которая выполнялась по 20 нутриентам. Для анализа использовалось собственное программное обеспечение [17]. В результате были рассчитаны средние показатели содержания нутриентов в суточном рационе девушек и юношей. Различия статистически значимы при сравнении полученных средних показателей с нормой физиологических потребностей ($p < 0,05$).

В ходе оценки суточного рациона установлены значимые отклонения химического состава рационов студентов от рекомендуемых норм [18]. Потребление белка оказалось повышенным у студентов обоих полов: у юношей на 22,4 % ($83,9 \pm 0,9$ г при норме 72 г в сутки), у девушек на 7,4 % ($65,5 \pm 0,3$ г при норме 61 г в сутки). Содержание жиров превышало норму только в рационах юношей $88,4 \pm 1,1$ г (на 9,1 %, норма – 81 г в сутки). При этом у всех обучающихся наблюдался дефицит углеводов: на 9,3 % у юношей ($324,7 \pm 3,1$ г, в норме потребление составляет 358 г

в сутки) и на 7,4 % у девушек ($267,6 \pm 2,1$ г, в норме – 289 г в сутки).

Изучение содержания микроэлементов и витаминов в рационах студентов позволило установить их недостаточную обеспеченность. Наиболее серьезным нарушением являлся дефицит железа в питании девушек: на 20,6 % ниже физиологической потребности ($14,3 \pm 0,19$ мг при норме 18 мг в сутки). Кроме того, было обнаружено недостаточное потребление витамина С: у девушек оно отставало от нормы на 22,1 % ($70,1 \pm 0,5$ мг), у юношей – на 14,1 % ($77,3 \pm 0,9$ мг) при норме 90 мг в сутки у студентов обоих полов. Анализ показал глубокий дефицит кальция в питании студентов: на 43,4 % ниже нормы у девушек ($566,0 \pm 4,1$ мг) и на 40,1 % – у юношей ($599,0 \pm 15,9$ мг) при норме 1000 мг в сутки для обоих полов.

III. Для объективной оценки влияния качества питания на здоровье студентов мы исследовали их минеральный статус. В лабораторно-диагностическом центре ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора был проведен биохимический анализ сыворотки крови. У 26 человек определялась концентрация 5 минеральных веществ: общего кальция (Ca), ионизированного кальция (Ca^{2+}), калия (K^{+}), железа (Fe) и магния (Mg).

Результаты лабораторных исследований венозной крови определили гипокальциемию (низкий уровень ионизированного кальция) у 7,7 % студентов (от всех обследованных студентов, при норме 1000 мг), ниже нормы уровень железа был определен у 14,3 % девушек (от всех студенток, при норме 18 мг). Низкий уровень референсных значений по магнию выявлен у 57,7 % студентов (от всех обследованных, при норме 400 мг), у 30,8 % девушек – по железу (от всех студентов). У юношей показатели железа в крови оказались в пределах возрастной нормы.

В итоге установлено, что фактическое питание студентов не соответствует рекомендуемым нормам по химическому составу, что указывает на нарушение принципов сбалансированного рациона.

IV. Основным результатом исследования стали разработка, внедрение и оценка эффективности мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья студентов вузов.

Нами был разработан опытно-экспериментальный образовательный курс «Здоровьесбережение обучающихся». Для работы со студентами издано 9 учебно-методических пособий и методических рекомендаций (из них двум пособиям присвоен гриф Учебно-методического объединения Российской Федерации, два пособия получили 1 место на VIII Международном конкурсе учебных пособий) [19–21]. Разработаны (и зарегистрированы в ФИПС) три программы для ЭВМ. Первая программа определяет группы риска для здоровья

в зависимости от образа жизни обучающихся, вторая программа позволяет оценивать качество питания студентов на основе оценки суточного рациона питания, третья программа оценивает физическое развитие и адаптационные возможности студентов [16; 18; 22]. Зарегистрированы в ФИПС три базы данных [23–25].

Кроме этого, были проведены внеурочные мероприятия, направленные на формирование культуры здоровья.

Для формирования культуры здоровья среди студенческой молодежи был реализован интерактивный образовательный процесс, основанный на личностно-ориентированном подходе. Курс «Здоровьесбережение обучающихся» был внедрен в учебный процесс студентов БГПУ им. М. Акмуллы в рамках дисциплин «Основы медицинских знаний» и первая помощь при неотложных состояниях», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Программа курса включала не только теоретические разделы (с использованием изданных нами учебно-методических материалов), но и персональный мониторинг ключевых параметров здоровья (питание, физическое развитие и адаптационные возможности организма), а также самооценку образа жизни. Все данные обрабатывались с помощью собственного программного обеспечения.

Практической частью раздела «Понятие о здоровом образе жизни» стало анкетирование студентов с использованием разработанных (дифференцированных по гендерному признаку) опросников. Анализ данных проводился зарегистрированной (первой) компьютерной программой, оценивающей образ жизни по 9 ключевым направлениям (кластерам) с точки зрения его здоровья. Итогом для каждого студента был набор рекомендаций по коррекции обнаруженных факторов риска.

Раздел «Рациональное питание» включал не только теоретические основы, но и практику самооценки: студенты анализировали свой суточный рацион по нутриентному составу с помощью специально созданной (второй) компьютерной программы. На основании результатов диагностики создавался персональный рацион, призванный устранить выявленный дефицит питательных веществ.

В рамках изучения раздела «Физическое развитие и адаптационные возможности организма» проводилось практическое измерение студентами ключевых антропометрических и функциональных показателей. Обработка данных осуществлялась

с помощью авторской программы для ЭВМ, которая позволяла проводить сравнительный анализ с нормативными значениями для соответствующей возрастной группы и оценивать группу риска для здоровья обучающихся. Полученные результаты были для студентов важным мотивирующим фактором для регулярных занятий спортом. Также на занятиях студенты оценивали свое физическое развитие в соответствии с разработанными нами и утвержденными Министерством здравоохранения Республики Башкортостан стандартами физического развития студентов Республики Башкортостан.

Значимым направлением в работе со студентами стало привлечение их к физкультурно-оздоровительной деятельности, проводимой Институтом физической культуры и здоровья человека БГПУ им. М. Акмуллы.

Для формирования устойчивых ценностных ориентаций в отношении ЗОЖ на вузовском и групповом уровнях была организована системная внеучебная работа. На базе кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М. Акмуллы проводился комплекс мероприятий: круглые столы, конкурсы, флешмобы и др.¹, направленные на формирование культуры здоровья.

В целях углубления и практического применения полученных компетенций была организована волонтерская деятельность на основе метода «равный обучает равного». Студенты исследуемой группы выступили в роли инструкторов-сверстников, проводя просветительскую работу по ЗОЖ среди других обучающихся вуза.

После проведения формирующего этапа исследования была организована оценка результативности работы, проведенная по следующим критериям: когнитивному (информационному), мотивационно-ценностному и деятельностному (результативному).

При оценке по когнитивному (информационному) и мотивационно-ценностному критериям получены следующие результаты. Констатирующий этап исследования выявил недостаточный уровень осведомленности респондентов о приоритетной роли образа жизни в структуре факторов здоровья: в частности, лишь половина студентов была информирована о том, что образ жизни на 50 % определяет состояние здоровья человека². При повторном анкетировании (после формирующего этапа эксперимента) показатель результативности работы по когнитивному критерию вырос: теперь уже 92 % обучающихся продемонстрировали осведомленность о влиянии образа жизни на здоровье.

¹ Представлены на официальном сайте БГПУ им. М. Акмуллы. URL: <https://bspu.ru/unit/99/news?page=5> (дата обращения: 10.12.2025).

² Доклад о состоянии здравоохранения в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2002. URL: <https://www.un.org/ru/development/surveys/docs/whr2002.pdf> (дата обращения: 10.12.2025).

При первом анкетировании в соответствии с мотивационно-ценностным критерием лишь 37,5 % респондентов ответили, что хорошее здоровье играет приоритетную роль в системе ценностей, тогда как после проведения формирующего эксперимента их число достигло 53,8 %.

В рамках *деятельностной (результативной)* критериальной оценки при проведении повторного анкетирования студентов были получены положительные результаты: в рамках индикаторов пищевого поведения определено увеличение на 8,3 % числа студентов, рацион которых состоит преимущественно из пищи, богатой овощами и фруктами. В соответствии с индикатором физической активности на 12,5 % уменьшилось число обучающихся, занимающихся спортом нерегулярно. По хронобиологическому индикатору число тех респондентов, у которых средняя продолжительность сна составила 7 часов в сутки, стало больше на 6,3 %.

Был проведен повторный анализ суточного рациона питания по методу 24-часового воспроизведения. По нутрициологическому индикатору установлено увеличение потребления продуктов, содержащих кальций (отклонение от нормы составило уже 28,2 % у девушек и 31,4 % у юношей). Также положительная динамика была отмечена в отношении содержания в продуктах питания витамина С (у девушек показатель ниже нормы на 12,4 %, у юношей – на 8,2 %).

Заключение

Сегодня состояние здоровья учащейся молодежи вызывает серьезные опасения: отмечается значительный дефицит физической подготовки и низкий уровень физической активности, что способствует росту заболеваний среди молодого поколения. Проблематичность ситуации усиливается недостатком необходимых ресурсов и инфраструктуры для занятий физкультурой в образовательных учреждениях, где такие занятия существенно отстают от современных стандартов. Это отражается на показателях здоровья студентов, количество больных среди которых постоянно растет, подчеркивая необходимость срочных действий.

Под культурой здоровья подразумевается сознательное стремление поддерживать собственное благополучие посредством знаний, умений и навыков, способствующих здоровому образу жизни. Однако современные студенты чаще всего ориентированы на карьерные достижения и финансовое благополучие, ставя свое физическое здоровье лишь на второй план. Образование играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, однако информированность студентов относительно принципов здорового образа жизни остается недостаточной. Большинство студентов осознают значимость

поддержания своего здоровья, однако практические шаги по улучшению своей физической формы предпринимаются далеко не всеми. Основные проблемы связаны с организацией питания, отсутствием регулярности приема пищи и низким уровнем физической активности. Свободное время студентов преимущественно посвящено пассивным видам отдыха, спортивная активность находится на низком уровне. Недостаточной является продолжительность ночного сна обучающихся. Что касается зависимости от психоактивных веществ, табакокурение нередко встречается в студенческой среде. Алкоголь потребляется студентами умеренно, предпочитаемыми напитками являются пиво и вино. Большинство студентов положительно относятся к инициативам по контролю оборота наркотиков и повышению осведомленности в области профилактики наркозависимости.

Для изменения сложившейся ситуации необходимы целенаправленные усилия в образовательной среде. Важно развивать методики, повышающие мотивацию студентов заниматься своим здоровьем, внедрять доступные инструменты оздоровления и пропаганды спорта. Полученные знания помогут студентам повысить уровень ответственности за свое здоровье. Особое внимание должно уделяться профилактике алкоголизма и наркомании путем организации внеурочной деятельности.

Отметим, что разработанный нами опытно-экспериментальный образовательный курс «Здоровьесбережение обучающихся», направленный на формирования культуры здоровья, способствует сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Е. Ю. Горбаткова – концептуализация и дизайн исследования, написание статьи. Э. Р. Хусаинова – концептуализация и дизайн исследования, написание статьи. Г. Р. Мануйлова – концептуализация, получение и анализ данных, написание статьи. П. В. Горбатков – концептуализация и дизайн исследования, написание и редактирование статьи. Все авторы одобрили окончательную версию рукописи.

Contribution: E. Yu. Gorbatkova developed the research concept and design and wrote the manuscript. E. R. Khusainova developed the research concept and

design and wrote the manuscript. G. R. Manuilova obtained and analyzed the data, developed the research concept, and wrote the manuscript. P. V. Gorbatkov developed the research concept and design, wrote and proofread the manuscript. All the authors approved the final version of the manuscript.

Литература / References

1. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с. [Fomin N. A., Vavilov Yu. N. *Physiological basis of motor activity*. Moscow: Fizkultura i sport, 1991, 224. (In Russ.)]
2. Стрижакова О. В., Орлов В. А., Фетисов О. Б. Через культуру физическую к повышению психофизического потенциала человека. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2025. № 1. С. 244–247. [Strizhakova O. V., Orlov V. A., Fetisov O. B. Through physical culture to increase the psychophysical potential of a person. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, 2025, (1): 244–247. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/edypsi>
3. Бирюкова Д. А., Вольский В. В. Спортивные формы досуга и их влияние на здоровье. *Вестник науки*. 2024. Т. 2. № 11. С. 1421–1426. [Biryukova D. A., Volsky V. V. Leisure sports and their impact on health. *Vestnik nauki*, 2024, 2(11): 1421–1426. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/amehvn>
4. Акчурин Т. И. Роль физической культуры в жизни человека. *Научный Лидер*. 2025. № 49. С. 198–200. [Akchurin T. I. The role of physical culture in human life. *Scientific Leader*, 2025, (49): 198–200. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/itrbbho>
5. Халимова А. М. Влияние физической активности на здоровье: исследования в области спорта и здорового образа жизни. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025. Т. 20. № 1. С. 349–355. [Khalimova A. M. The impact of physical activity on health: Research in the field of sports and a healthy lifestyle. *Russian Journal of Physical Education and Sport*, 2025, 20(1): 349–355. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qbrpbm>
6. Шхалахова Ж. Н., Иващенко Т. А. Политика ЗОЖ в России и её влияние на молодежь в 2025 году с перспективами на 2026 год. *Международный научный-исследовательский журнал*. 2025. № 11. [Shkhalahova Z. N., Ivashchenko T. A. Healthy lifestyle policy in Russia and its impact on youth in 2025 with prospects for 2026. *International Research Journal*, 2025, (11). (In Russ.)] <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.161.65>
7. Алексеев Н. Г., Леонтович А. В., Обухов А. С., Фомина Л. Ф. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся. *Исследовательская работа школьников*. 2002. № 1. С. 24–33. [Alekseev N. G., Leontovich A. V., Obukhov A. S., Fomina L. F. The concept of academic development in students. *Issledovatel'skaia rabota shkolnikov*, 2002, (1): 24–33. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/cqtrcl>
8. Питкин В. А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 7. С. 316–321. [Pitkin V. A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuing education. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, 2022, (7): 316–321. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/poucyun>
9. Бахтин Ю. К., Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования. *Молодой ученый*. 2012. № 4. С. 445–447. [Bahtin Yu. K., Sopko G. I., Pazyrkina M. V. Health culture development as a responsible task for public education institutions. *Molodoi uchenyi*, 2012, (4): 445–447. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/oxpgnx>
10. Попов В. И., Скоблина Н. А., Милушкина О. Ю., Федотов Д. М., Иванов М. С. Разработка нормативов биологического развития детей для различных субъектов Российской Федерации. *Гигиена и санитария*. 2025. Т. 104. № 8. С. 1043–1048. [Popov V. I., Skoblina N. A., Milushkina O. Yu., Fedotov D. M., Ivanov M. S. Development of standards for the biological development of children for various subjects of the Russian Federation. *Hygiene and Sanitation*, 2025, 104(8): 1043–1048. (In Russ.)] <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2025-104-8-1043-1048>
11. Кучма В. Р., Соколова С. Б., Седова А. С., Рапопорт И. К., Чубаровский В. В., Тикашкина О. В., Болдырева М. Г. Идентификация прогностических факторов риска, связанных с образом жизни и способствующих развитию нарушений самочувствия обучающихся 9–11-х классов. *Гигиена и санитария*. 2025. Т. 104. № 1. С. 76–83. [Kuchma V. R., Sokolova S. B., Sedova A. S., Rapoport I. K., Chubarovsky V. V., Tikashkina O. V., Boldyreva M. G. Identification of prognostic risk factors associating with lifestyle contributing to the development of health disorders in 9–11 grades students. *Hygiene and Sanitation*, 2025, 104(1): 76–83. (In Russ.)] <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2025-104-1-76-83>
12. Буланова Э. В., Данилов А. В. Влияние семейных традиций на отношение учащихся к разным формам организованной двигательной активности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025. Т. 20. № 2. С. 238–246. [Bulanova E. V., Danilov A. V. The influence

- of family traditions on students' attitudes to various forms of organized motor activity. *Russian Journal of Physical Education and Sport*, 2025, 20(2): 238–246. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ijumlx>
13. Морозова Л. В., Кирьянова Л. А. Возможности информационного контента в пропаганде физической активности в России. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 10. С. 283–286. [Morozova L. V., Kiryanova L. A. Possibilities of information content in promoting physical activity in Russia. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, 2022, (10): 283–286. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/apmhbi>
 14. Левицкая С. В., Плотникова О. С. Актуальные психолого-педагогические проблемы физического воспитания в вузе. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2025. № 1. С. 28–34. [Levitskaya S. V., Plotnikova O. S. Current psychological and pedagogical problems of physical education in higher education institutions. *Physical Education, Sports – Science and Practice*, 2025, (1): 28–34. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/dhidvp>
 15. Назарова И. С., Кускова И. В., Юрьева В. Ю. Экология и ее воздействие на здоровье молодежи в современных условиях: проблемы и пути решения. *Аграрное и земельное право*. 2024. № 4. С. 114–118. [Nazarova I. S., Kuskova I. V., Yurieva V. Yu. Ecology and its impact on youth health in modern conditions: Problems and solutions. *Agrarnoe i zemelnoe pravo*, 2024, (4): 114–118. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/vtxblo>
 16. Горбаткова Е. Ю. Программное обеспечение для оценки условий и образа жизни студентов вузов. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 2020614672 от 20.04.2020. Правообладатель: БГПУ им. М. Акмуллы. [Gorbatkova E. Yu. *Software for assessing the conditions and lifestyle of university students*. Certificate of state registration of a computer program with the Federal Service for Intellectual Property No. RU 2020614672 dated 20/04/2020. Copyright holder: BSPU n. a. M. Akmulla. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/tqouag>
 17. Зулкарнаев Т. Р., Ахмадуллин У. З., Зулкарнаев Б. Р., Харисова З. И., Горбаткова Е. Ю., Лукманова А. И. Расчет химического состава и энергетической ценности рациона питания по ингредиентам блюд. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 20176117257 от 03.07.2017. [Zulkarnaev T. R., Akhmadullin U. S., Zulkarnaev B. R., Kharisova Z. I., Gorbatkova E. Yu., Lukmanova A. I. *Calculation of the chemical composition and energy value of the diet based on the ingredients of the dishes*. Certificate of state registration of a computer program with the Federal Service for Intellectual Property No. RU 20176117257 dated 03/07/2017. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/owbnncn>
 18. Тутельян В. А., Батурин А. К., Гаппаров М. Г. и др. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2009. 36 с. [Tutelyan V. A., Baturin A. K., Gapparov M. G. et al. *Norms of physiological energy and nutritional requirements for various population groups of the Russian Federation*. Moscow: Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, 2009, 36. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/zthenv>
 19. Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М., Мочалкин П. А., Горбаткова Е. Ю., Ялаева Э. Т., Ахметзянова А. Х. Гигиенические основы формирования здоровья. Уфа: БГМУ, 2022. Ч. 1. 135 с. [Akhmadullin U. Z., Akhmadullina H. M., Mochalkin P. A., Gorbatkova E. Yu., Yalaeva E. T., Akhmetzyanova A. Kh. *Hygienic foundations of health formation*. Ufa: BSMU, 2022, pt. 1, 135. (In Russ.)]
 20. Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М., Мочалкин П. А., Горбаткова Е. Ю., Ялаева Э. Т., Ахметзянова А. Х. Гигиенические основы формирования здоровья. Уфа: БГМУ, 2022. Ч. 2. 100 с. [Akhmadullin U. Z., Akhmadullina H. M., Mochalkin P. A., Gorbatkova E. Yu., Yalaeva E. T., Akhmetzyanova A. Kh. *Hygienic foundations of health formation*. Ufa: BSMU, 2022, pt. 2, 100. (In Russ.)]
 21. Никитюк Д. Б., Попов В. И., Милушкина О. Ю. и др. Нормативы для оценки физического развития детей и подростков Российской Федерации. М.: Научная книга, 2023. Ч. 1. 430 с. [Nikityuk D. B., Popov V. I., Milushkina O. Yu. et al. *Standards for assessing the physical development of children and adolescents in the Russian Federation*. Moscow: Nauchnaya kniga, 2023, pt. 1, 430. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/gcdtdh>
 22. Горбаткова Е. Ю. Программное обеспечение для оценки физического развития и адаптационных возможностей организма. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 2020618022 от 16.07.2020. [Gorbatkova E. Yu. *Software for assessing physical development and adaptive capabilities of the body*. Certificate of state registration of a computer program with the Federal Service for Intellectual Property No. RU 2020618022 dated 16/07/2020. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ybmgtg>
 23. Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М., Горбаткова Е. Ю. Оценочные таблицы физического развития студентов г. Уфы Республики Башкортостан. Свидетельство о государственной регистрации базы данных в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 2018621629 от 22.10.2018.

- [Akhmadullin U. Z., Akhmadullina H. M., Gorbatkova E. Yu. *Evaluation tables of physical development of Ufa students of the Republic of Bashkortostan*. Certificate of state registration of the database with the Federal Intellectual Property Service No. RU 2018621629 dated 22/10/2018. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/gjtcjp>
24. Абляева А. В., Абрамова В. Р., Аверьянова И. В. и др. Физическое развитие детей, подростков и молодежи Российской Федерации в 2000–2021 годах. Свидетельство о государственной регистрации базы данных в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 2022620676 от 30.03.2022. [Ablyayeva A. V., Abramova V. R., Averyanova I. V. et al. *Physical development of children, adolescents and youth of the Russian Federation in 2000–2021*. Certificate of state registration of the database with the Federal Intellectual Property Service No. RU 2022620676 dated 30/03/2022. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/lqsnim>
25. Абдалова С. Р., Абляева А. В., Ануфриева Е. В. и др. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела (часть 1). Свидетельство о государственной регистрации базы данных в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № RU 2023620564 от 14.02.2023. [Abdalova S. R., Ablyayeva A. V., Anufrieva E. V. et al. *Physical development of children and adolescents in the Russian Federation: Regional scales of body weight regression for body length (Part 1)*. Certificate of state registration of the database with the Federal Intellectual Property Service No. RU 2023620564 dated 14/02/2023. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/mslipr>