

© И.М. Воротилкина, Н.Г. Баженова, Р.И. Баженов

Научная статья

УДК 37.01

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19>**МОТИВАЦИЯ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

И.М. Воротилкина, Н.Г. Баженова, Р.И. Баженов

**Воротилкина Ирина Михайловна,**

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой социальной работы,  
Приамурский государственный университет  
имени Шолом-Алейхема, Биробиджан, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 7244-55-79

btb-irina@rambler.ru

**Баженова Наталья Геннадьевна,**

кандидат педагогических наук, доцент, ректор,  
Приамурский государственный университет  
имени Шолом-Алейхема, Биробиджан, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 1537-3365

n-bazhenova@yandex.ru

**Баженов Руслан Иванович,**

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой информационных систем,  
математики и правовой информатики,  
Приамурский государственный университет  
имени Шолом-Алейхема, Биробиджан, Россия.

РИНЦ SPIN-код: 2611-0733

r-i-bazhenov@yandex.ru

**Аннотация.** В работе представлены актуальные проблемы мотивационно-ценностных установок современной молодежи, что обусловлено с одной стороны низкой мотивацией молодежи к здоровому образу жизни, с другой – требованиями общества к выпускникам вуза, готовым справляться с психоэмоциональными и физическими нагрузками в организациях и на производстве.

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что на социальное формирование молодежи влияют тенденции развития общества, социально-экономические и политические процессы, объективные и субъективные условия макро и микросреды, которые спровоцированы разными факторами и условиями проживания. Всё это воздействует на потребности, ценностные ориентации, интересы современных молодых людей. Именно в этот период формируется устойчивая система ценностей, происходит

*становление самосознания и формируется социальный статус личности. Способность перерабатывать большой поток информации развивает критичность мышления, желание представить и аргументировать свой взгляд на ту или иную проблему. В тоже временно именно у молодых людей появляются противоречивые качества: конформизм и негативизм, склонность к идентификации и обособлению, подражание и отрицание установленных норм, стремление к общению и отрешенность от внешнего мира.*

*Цель исследования: выявление и анализ основных ценностно-мотивационных приоритетов студентов вузов Дальнего Востока в отношении здорового образа жизни.*

*Полученные в ходе исследования данные позволяют увидеть проблему мотивационно-ценностных приоритетов студенческой молодежи, которые придерживаются или не придерживаются ЗОЖ и наметить ряд мероприятий, направленных на привлечение молодежи к физической культуре, спорту и формированию здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *молодежь, студенты, здоровье, мотив, мотивация, приоритет, ценности, здоровый образ жизни, исследование.*

**Благодарности:** *научное исследование проведено при поддержке средств государственной программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030», в рамках реализации договора № 66 от 28.11.2022 г.*

**Библиографическая ссылка:** *Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Мотивация молодёжи к здоровому образу жизни // ЦИТИСЭ. 2023. № 1. С. 231-249. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19>*

Research Full Article

UDC 37.01

## YOUNG PEOPLE'S INCENTIVE TO LIVE A HEALTHY LIFE

I.M. Vorotilkina, N.G. Bazhenova, R.I. Bazhenov

**Irina M. Vorotilkina,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Service, Advertising and Social Work, Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russian Federation.  
btb-irina@rambler.ru

**Natalia G. Bazhenova,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Rector, Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russian Federation.  
n-bazhenova@yandex.ru

**Ruslan I. Bazhenov,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Head of Department of Information Systems, Mathematics and Legal Informatics, Sholom-Aleichem Priamursky State University Birobidzhan, Russian Federation.  
r-i-bazhenov@yandex.ru

**Abstract.** *The paper comments on the current issues of motivational and value aims of young people today. On the one hand, it is caused by their low aspiration to live a healthy life. On the other hand, it is caused by social demands for university graduates, who can deal with psycho-emotional and physical activities in institutions and companies.*

*The review of professional scientific works and educational literature shows that young people develop in the society influenced by social development trends, socio-economic and political processes, obvious and subjective conditions of macro- and microenvironment. All of them assume different contributors and living arrangements. These are the reasons that impact the youth-friendly requirements and values nowadays. It is the age when strong values, a person's self-awareness develop and place in the community of an individual is identified. The skill to process a large information flow enhances critical thinking as well as the ambition to present and argue one's views concerning one issue or another. Although, mostly young people have such conflicting traits as conformism and negativity, inclination to the personal identification and isolation, imitation and negation of the recognized rules, a desire for companionship and disengagement from the outer world.*

*The purpose of the study is to find out and analyze the main values and motivating priorities of university students in the Far East related to a healthy lifestyle.*

*The data that we obtained in the research make it possible to reveal motivational and value priorities of students who do or do not maintain a healthy life and point the ways to involve young people in physical training, sport and develop a healthy life among them.*

**Keywords:** *youth, students, health, reason, incentive, priority, values, healthy life, research.*

**Acknowledgments:** *the scientific research was carried out with the support of the state program of strategic academic leadership "Priority 2030", as part of the implementation of agreement No. 66 of November 28, 2022.*

**For citation:** *Vorotilkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Young people's incentive to live a healthy life. CITISE, 2023, no. 1, pp. 231-249. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19>*

По данным статистики за 2021 год количество жителей страны, придерживающихся здорового образа жизни, сократилось почти на 21 %. (по данным аналитической службы международной аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza на основании опросных данных Росстата) [12].

В 2019 году среди россиян старше 15 лет доля тех, кто придерживался здорового образа жизни составляла 12% – 14,48 млн человек. В 2020 году здоровому образу жизни придерживались только 8,9%, или 10,8 млн человек. В 2021 году приверженцев ЗОЖ стало 7,1% от общей численности населения, или 8,55 млн. Статистика показывает, что за два года пандемии количество россиян ведущих здоровый образ жизни снизилось на 5,93 млн человек. Уменьшилось число и тех, кто частично придерживался ЗОЖ - с 57,5% до 57%, или на 982,5 тыс. человек, до 68,51 млн в 2021 году.

На фоне общего уменьшения количества россиян (на 693 тыс. человек за 2021 год и 578 тыс. человек за 2020 год) группа тех, кто не ведет здоровый образ жизни увеличилась на 6,6%: за год их доля выросла с 33,5% до 35,9%, или на 2,69 млн. человек, до 43,23 млн. человек [12].

Те, кто строго придерживался правил ЗОЖ во время карантина 2020 года стали отклоняться от этих правил и перешли к их умеренному выполнению. В 2021 году население стало меньше осуществлять контроль за питанием, снизилась физическая активность, появились вредные привычки. В то же время, статистика показывает, что люди начинают больше обращать внимание на собственный организм по мере роста доходов. Выявлена и обратная зависимость: увеличению продолжительности жизни здоровой жизнедеятельности и качества жизни способствует отказ от пагубных привычек (курение, алкоголизм и т.п.).

Статистические данные [12] позволили увидеть гендерную специфику. В 2021 году количество приверженцев ЗОЖ среди мужчин составила 6,4%, среди женщин - 7,7%. Статистика показала: женщины в 1,2 раза чаще мужчин проявляли требовательность к своему здоровью.

Актуальность проблемы исследования обусловлена с одной стороны низкой мотивацией молодежи к здоровому образу жизни, с другой – требованиям общества к выпускникам вуза, готовым справляться с психоэмоциональными и физическими нагрузками в организациях и на производстве.

Молодежь - социально-демографическая группа в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, - до 35 и более лет.

На социальное формирование молодежи влияют тенденции развития общества, социально-экономические и политические процессы, объективные и субъективные условия макро и микросреды, которые спровоцированы разными факторами и условиями проживания. Всё это воздействует на потребности, ценностные ориентации, интересы современных молодых людей. Именно в этот период формируется устойчивая система ценностей, происходит становление самосознания и формируется социальный статус личности. Способность перерабатывать большой поток информации развивает критичность мышления, желание представить и аргументировать свой взгляд на ту или иную проблему. В тоже временно именно у молодых людей появляются противоречивые качества: конформизм и негативизм, склонность к идентификации и обособлению, подражание и отрицание установленных норм, стремление к общению и отрешенность от внешнего мира [1],[3],[4],[5],[7].

Студенты вузов - это особая социальная группа, которая имеет отличительные особенности в образе жизни и мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни. В связи с данной особенностью в работе с ними необходимо учитывать приоритетные направления: организационно-методическая работа (мониторинг, обучающие семинары), учебно-воспитательная работа (спортивные кружки, секции), массовая работа по оздоровлению студентов (диспансеризация, культурно-массовые спортивные мероприятия) [2],[6],[8],[9],[10].

Данные направления в работе со студентами в первую очередь направлены на формирование мотивов и мотивации к здоровому образу жизни.

Мотивы - побудители деятельности, складываются под влиянием условий жизни человека и определяют направленность его активности.

Преподаватель вуза должен понимать основные мотивы поведения студента и способы их реализации, знать как эти мотивы и способы соотносятся с социальными, нравственными нормами его жизни и деятельности, представлять широкий спектр эмоциональных переживаний, возникающих в каждой конкретной ситуации. Только с

учётom этих особенностей педагог может решать стоящие перед ним задачи формирования здорового образа жизни молодежи. В отличие от мотивов, мотивация – это активное состояние мозговых структур, побуждающее человека совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей. Волевое усилие необходимо как форма эмоционального стресса, которая мобилизует внутренние ресурсы личности и создаёт дополнительные мотивы к действию на достижение цели [13],[14],[15],[16],[17].

По мнению авторов [11] мотивация к здоровому образу жизни может быть внешняя (зависит от материальных и не материальных стимулов) и внутренняя (не зависит от материальной выгоды); устойчивая (основана на естественных потребностях человека) и неустойчивая, которая требует внешней поддержки (рис.1).

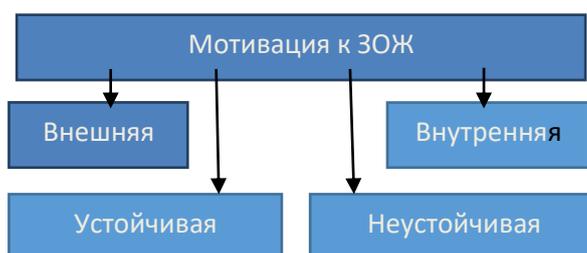


Рисунок 1 - Мотивация ЗОЖ

Специалисты [2],[5],[10],[11],[13] выделяют виды мотивации к здоровому образу жизни: мотивация самосохранения (бережное отношение к здоровью и жизни), мотивация самореализации (ведение здорового образа жизни чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда), мотивация самосовершенствования (стремление к красоте и хорошей физической форме), мотивация удовольствия (положительные эмоции от занятий физической культурой и спортом, снижения тревожности, улучшение психофизического состояния), мотивация соответствия (подражание друзьям, знакомым, занимающимся физической культурой и спортом; стремление стать примером для других) (рис.2).

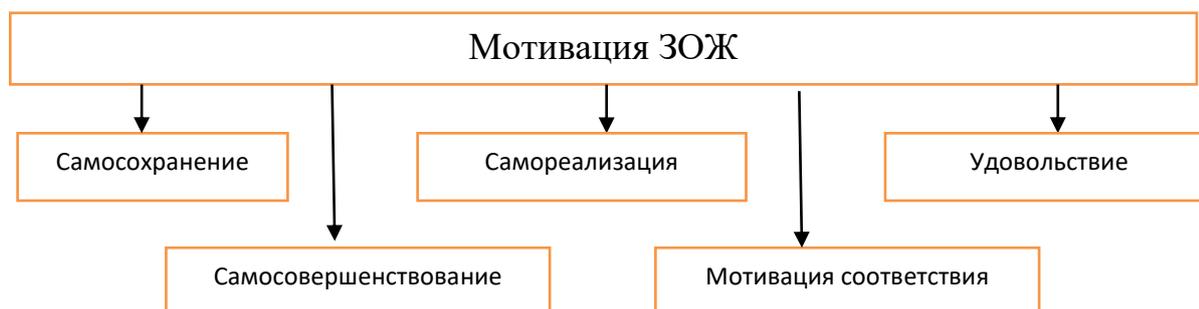


Рисунок 2 - Мотивация ЗОЖ

Составляющие здорового образа жизни: экологичность окружающей среды, отказ от вредных привычек, умеренное и правильное питание самостоятельная двигательная деятельность, личная и общественная гигиена, закаливающие процедуры [11].

Цель исследования: выявление и анализ основных ценностно-мотивационных приоритетов студентов вузов Дальнего Востока в отношении здорового образа жизни.

Для проведения эксперимента составлена анкета (<https://forms.yandex.ru/u/637252076938726cca751536/>).

В анкету занесено несколько проверочных вопросов об одном и том же понятии для проверки правдивости ответов.

В опросе приняли участие студенты из 27 вузов ДФО разных курсов, возрастов, направлений, университетов, регионов в количестве 2608 человек.

Получена репрезентативная выборка в 2608 человек при доверительной вероятности 95% и погрешности 5% или при доверительном интервале  $95 \pm 5\%$ .

Опрос проводился через яндекс-форму. После окончания осуществлена выгрузка в xlsx-формате.

С помощью MSExcel сделана предобработка данных, кодирование ответов, подготовка новых групп, обработка ответов на вопросы на основе сводных таблиц, построение диаграмм.

Для проведения факторного анализа применялась программа SPSS.

Основные ценности студенчества в период обучения в университете представлены на рис. 3. Более 50 процентов набрали: Общение с друзьями 67.9%, Самореализация 63.0%, Знания 60.4%, Успехи в учебе 58.8%, Развитие интеллекта 55.6%. ТОП-5 ценностей (рис.4) у не ведущих ЗОЖ: Материальное благополучие 58.36%, Любовь к музыке 57.11%, Развитие интеллекта 55.21%, Самореализация 55.18%, Общение с друзьями 55.14%. ТОП-5 ценностей (рис.4) у ведущих ЗОЖ: Здоровый образ жизни 64.45%, Хорошая спортивная форма 63.41%, Занятия любимым видом спорта 61.90%, Хорошее физическое развитие 61.29%, Здоровье 54.18%.



Рисунок 3 - Основные ценности студенчества в период обучения в университете

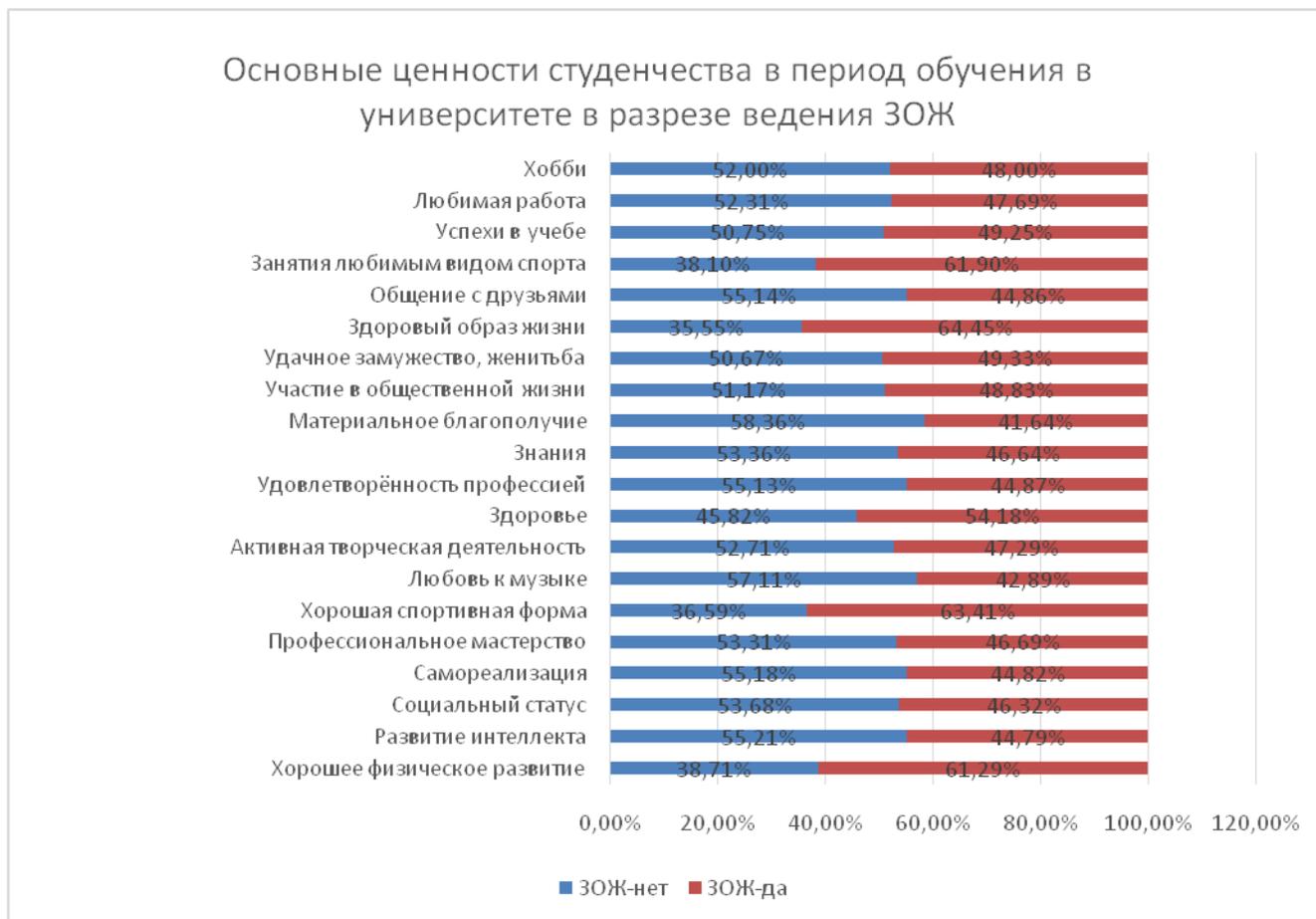


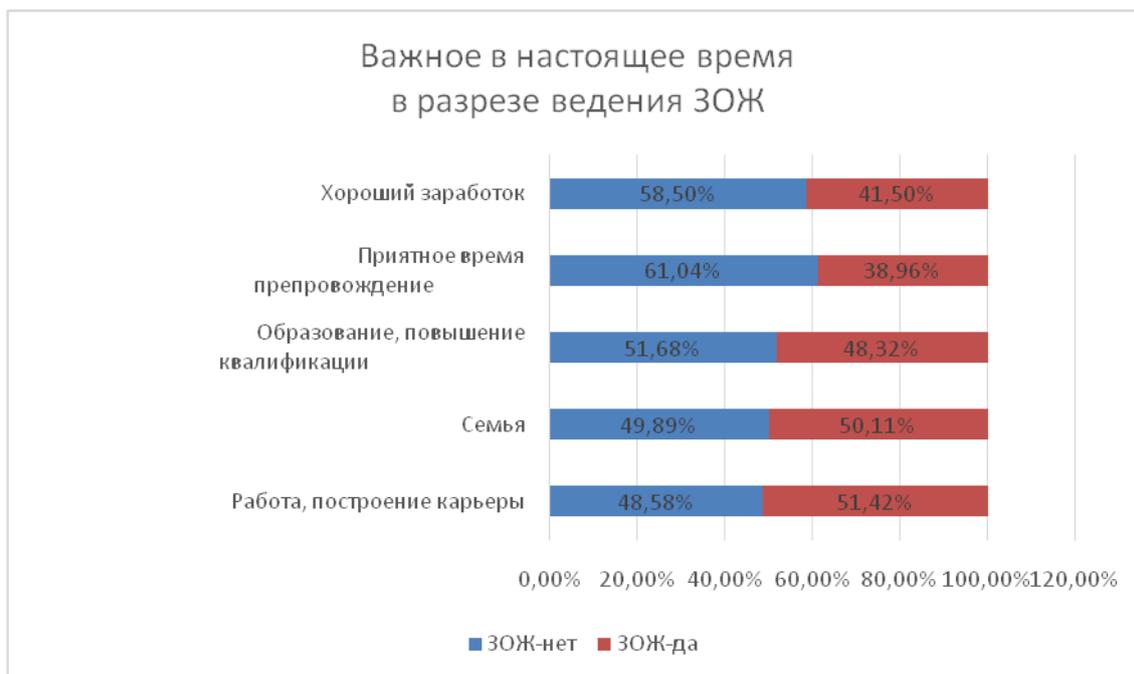
Рисунок 4 - Основные ценности студенчества в период обучения в университете в разрезе ведения ЗОЖ

ТОП-5 ценностей, следующие: Семья (счастливая семейная жизнь) 72.2%, Здоровье (физическое и психическое) 63.7%, Дружба (наличие хороших и верных друзей) 52.1%, Материальный достаток, деньги 49.5%, Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 48.5%. ТОП-5 ценностей для не ведущих ЗОЖ: Материальный достаток, деньги 59.06%, Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) 58.53%, Творчество (возможность творческой самореализации) 58.31%, Дружба (наличие хороших и верных друзей) 58.16%, Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 53.48%. ТОП-5 ценностей для ведущих ЗОЖ: Здоровье (физическое и психическое) 54.63%, Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) 50.26%, Семья (счастливая семейная жизнь) 48.41%, Работа, карьера 48.05%, Социальный статус (признание и уважение в обществе) 47.56%.

Распределение ответов на наиболее значимые качества, следующие: Ответственность (чувство долга, умение держать слово) 67.7%, Честность (правдивость, искренность) 63.9%, Образованность (широта знаний, высокая общая культура) 61.7%. Среди не ведущих ЗОЖ ТОП-5 значимых качеств: Чуткость (заботливость) 60.23%, Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) 56.77%, Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) 56.23%, Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) 55.85%, Ответственность (чувство долга, умение держать слово) 53.14%. Среди ведущих ЗОЖ ТОП-5 значимых качеств: Исполнительность (дисциплинированность) 48.71%, Образованность (широта знаний,

высокая общая культура) 48.70%, Жизнерадостность (чувство юмора) 47.62%, Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) 47.57%, Честность (правдивость, искренность) 47.21%.

По важности в настоящее время лидерами являются образование (58.1%) и семья. Для не ведущих ЗОЖ (рис. 5) в приоритете приятное времяпрепровождение (61.04%) и хороший заработок (58.5%). Для ведущих ЗОЖ (рис. 5) важная работа, карьера (51.42%) и семья (50.11%).



**Рисунок 5 - Важное в настоящее время в разрезе ведения ЗОЖ**

Фактический лидер по распределению предпочтений проводить свое свободное время. - позиция «Провожу время дома за компьютером, телевизором, люблю полежать на диване и т.п.» 50.9%. Для не ведущих ЗОЖ ТОП-3: Провожу время дома за компьютером, телевизором, люблю полежать на диване и т.п. 64.28%, Посещаю ночные клубы, дискотеки 63.86%, Играю в компьютерные игры 61.47%. Для ведущих ЗОЖ ТОП-3: Посещаю спортивные залы (секции) 69.11%, Занимаюсь туризмом (экологическим, культурно-познавательным, спортивным, горным, религиозным и т.п.) 57.03%, Посещаю театры, концерты, выставки, музеи и т.п." 55.13%.

Основные моменты, характеризующие понятие «здоровый образ жизни» показаны на рис. 6. ТОП-3 моментов: заниматься спортом, поддерживать оптимальную физическую форму 77.9%, не пить, не курить, не употреблять наркотики 75.8%, здоровое питание 68.8%. Для не ведущих ЗОЖ ТОП-3: здоровое питание 55.60%, соблюдение режима дня 55.51%, экологичная коммуникация / позитивное окружение 53.88%. Для ведущих ЗОЖ ТОП-3: заниматься спортом, поддерживать оптимальную физическую форму 47.49%, не пить, не курить, не употреблять наркотики 47.22%, укрепление иммунитета 46.95%.



Рисунок 6 - Основные моменты, характеризующие понятие «здоровый образ жизни»

ТОП-3 понятий вызывающие повышенный интерес к здоровому образу жизни: трендами, культивируемыми средствами массовой информации 50.9%, реальными доказательствами того, что соблюдение принципов здорового образа жизни приводит к профилактике развития практически всех заболеваний 47.8%, необходимостью противостоять жизненным стрессам, что намного проще делать, соблюдая здоровый образ жизни 45.3%. Для не ведущих ЗОЖ ТОП-3 следующие: Другое 61.49%, желанием быть «крутым» среди друзей 59.09%, трендами, культивируемыми средствами массовой информации 57.72%. Для ведущих ЗОЖ ТОП-3 следующие: дополнительными возможностями, которые открываются человеку, ведущему здоровый образ жизни (покорение горных вершин, турпоходы повышенной сложности и др.) 52.66%, реальными доказательствами того, что соблюдение принципов здорового образа жизни приводит к профилактике развития практически всех заболеваний 52.04%, необходимостью противостоять жизненным стрессам, что намного проще делать, соблюдая здоровый образ жизни 48.31%.

На вопрос «Заниматься спортом...» лидером стал ответ «полезно» 57.36%, на втором месте «воспитывает личностные качества» 17.94%, на третьем месте «дает уверенность в себе» 14.07%. ТОП-3 для не ведущих ЗОЖ (рис.7): модно 70.97%, дает ощущение «крутости» среди друзей 63.64%, другое 62.22%. ТОП-3 для ведущих ЗОЖ (рис.7): дает возможность объединяться людям, воспитывает командные качества 51.09%, воспитывает личностные качества 48.29%, дает уверенность в себе 47.14%.

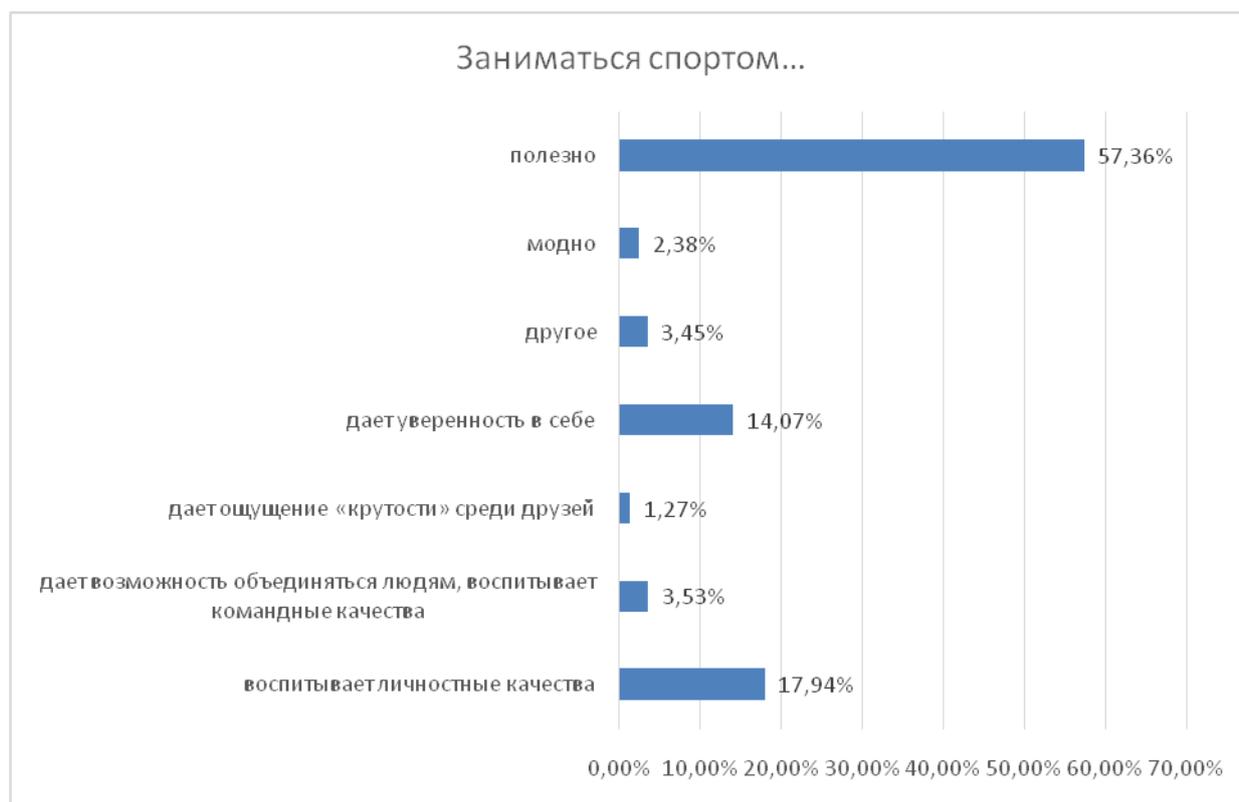


Рисунок 7 - Заниматься спортом...

Распределение ответов на вопрос «Для занятий спортом молодежи необходимы...». Респонденты выделили: бесплатные и доступные спортивные секции 52.34%, современная спортивная инфраструктура (стадионы, бассейны, спортивные залы и др.), пользоваться которой допустимо на платной основе 28.72%. Для не ведущих ЗОЖ ТОП-3 ответов: другое 61.02%, повсеместное создание воркаут-зон 57.25%, бесплатные и доступные спортивные секции 57.07%. Для ведущих ЗОЖ ТОП-3 ответов: современная спортивная инфраструктура (стадионы, бассейны, спортивные залы и др.), пользоваться которой допустимо на платной основе 54.21%, финансовая поддержка при выездах на соревнования для профессиональных молодых спортсменов 48.92%, бесплатные и доступные спортивные секции 42.93%.

Отношение к алкоголю представлено следующее: Нейтральное 61.54%, Отрицательное 29.26%, Положительное 9.20%. Нейтральное высказывают 59.63% не ведущих ЗОЖ, 40.37% ведущих ЗОЖ. Отрицательное - 33.94% не ведущих ЗОЖ, 66.06% ведущих ЗОЖ. Положительное - 76.67% не ведущих ЗОЖ, 23.33% ведущие ЗОЖ.

Можно сгруппировать нейтральное и отрицательное отношение. В результате в этой группе 51.35% не ведущих ЗОЖ и 48.65% ведущих ЗОЖ.

Распределение ответов на вопрос «Отношение к наркотикам». Выказались следующим образом: Нейтральное 7.13%, Отрицательное 91.14%, Положительное 1.73%. Отношение к наркотикам в разрезе ведения ЗОЖ: Нейтральное высказывают 69.89% не ведущих ЗОЖ, 30.11% ведущих ЗОЖ, Отрицательное - 52.08% не ведущих ЗОЖ, 47.92% ведущих ЗОЖ, Положительное - 71.11% не ведущих ЗОЖ, 28.89% ведущих ЗОЖ.

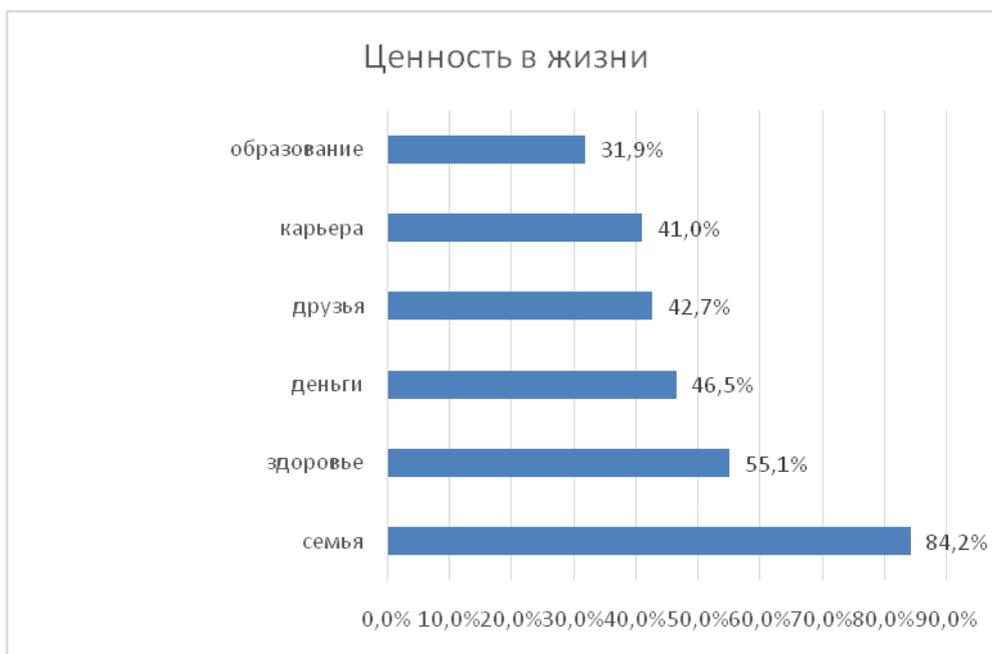
Можно сгруппировать нейтральное и отрицательное отношение. В результате в этой группе 53.37% не ведущих ЗОЖ и 46.63% ведущих ЗОЖ.

Распределение ответов на вопрос «Наркомания и алкоголизм среди молодежи, это результат...»: Воздействия компании 65.1%, Отсутствие воли у человека 55.2%, Желания казаться «крутым» в своей тусовке 47.9%. У не ведущих ЗОЖ ТОП-3 распределение

следующее: Отсутствия занятости 57.14%, Желания казаться «крутым» в своей тусовке 54.69%, Недостаточного контроля со стороны учебного учреждения 54.51%. У ведущих ЗОЖ ТОП-3 распределение такое: Воздействия компании 49.08%, Плохого воспитания в семье 49.07%, Отсутствие воли у человека 47.85%.

Распределение ответов на вопрос «Влияние ЗОЖ человека на продолжительность его жизни»: Да 66.64%, Затрудняюсь ответить 9.05%, Не задумывался над этим 13.54%, Нет 10.77%.

На рис. 8 представлено распределение на вопрос «Ценность в жизни». ТОП-3 получилось следующим образом: семья 84.2%, здоровье 55.1%, деньги 46.5%. У не ведущих ЗОЖ ТОП-3: деньги 61.70%, друзья 58.94%, карьера 53.51%. У ведущих ЗОЖ ТОП-3: здоровье 54.63%, образование 51.38%, семья 47.22%.



**Рисунок 8 - Ценность в жизни**

Наиболее важные жизненные цели: жить в достатке 73.9%, иметь хорошую семью 72.4%, быть здоровым 54.5%.

Распределение ответов на вопрос «Опасения в жизни»: остаться без средств существования 57.2%, проблемы с трудоустройством 37.9%, слабое здоровье 37.0%. У не ведущих ЗОЖ распределение: остаться без средств существования 60.28%, не встретить любимого человека 57.95%, проблемы с трудоустройством 55.97%, слабое здоровье 53.53%, невозможность получить образование 52.48%, преступность 51.97%, другое 44.27%. У ведущих ЗОЖ распределение: другое 55.73%, преступность 48.03%, невозможность получить образование 47.52%, слабое здоровье 46.47%, проблемы с трудоустройством 44.03%, не встретить любимого человека 42.05%, остаться без средств существования 39.72%.

Распределение ответов на вопрос «Какие чувства Вы испытываете чаще всего»: обычный жизненный тонус, ровные чувства 28.99%, когда как 28.14%, состояние неуравновешенности, чувство тревоги 15.53%.

ТОП-3 у не ведущих ЗОЖ: состояние неуравновешенности, чувство тревоги 71.85%, состояние безразличия 70.61%, когда как 58.86%. ТОП-3 у ведущих ЗОЖ: эмоциональный подъем и чувство бодрости 73.75%, обычный жизненный тонус, ровные чувства 55.82%, затрудняюсь ответить 45.61%.

Ценность учебы: учеба позволяет приобрести профессию 63.8%, стать образованным 55.4%, подготовиться к самостоятельной жизни 46.7%.

Для не ведущих ЗОЖ распределение следующее: утвердиться среди близких 62.15%, стать богатым 57.62%, подготовиться к самостоятельной жизни 53.49%, учеба позволяет приобрести профессию 52.44%, стать образованным 50.66%.

Для ведущих ЗОЖ распределение следующее: стать образованным 49.34%, учеба позволяет приобрести профессию 47.56%, подготовиться к самостоятельной жизни 46.51%, стать богатым 42.38%, утвердиться среди близких 37.85%.

Можно группировать позиции «учеба позволяет приобрести профессию» + «стать образованным» 29.64% и остальное 70.36%. Соответственно для таких групп получились результаты в разрезе ведения ЗОЖ. Для не ведущих ЗОЖ: учеба позволяет приобрести профессию+ стать образованным 49.29%, остальные 55.53%. Для ведущих ЗОЖ: учеба позволяет приобрести профессию+ стать образованным 50.71%, остальные 44.47%

Распределение «Ценные качества в людях» показано на рис. 9: доброту 63.4%, ум 53.5%, юмор 48.7%, отзывчивость 42.3%, целеустремленность 40.8%, уверенность в себе 33.2%, инициативность 16.7%, красоту 7.5%, другое 5.7%. ТОП-5 для не ведущих ЗОЖ следующие (рис.10): другое 59.46%, отзывчивость 58.02%, юмор 57.60%, красоту 56.92%, ум 53.08%. ТОП-5 для ведущих ЗОЖ следующие (рис.10): целеустремленность 51.27%, уверенность в себе 48.44%, доброту 48.07%, инициативность 48.05%, ум 46.92%.



Рисунок 9 - Ценные качества в людях

Распределение ответов на вопрос «Спорт или физическая культура (можно выбрать несколько):» представлено следующими данными: формирует волю 66.4%, даёт эмоциональную стабильность 60.5%, улучшает социальное самочувствие 48.8%, способствует жизненному успеху 26.7%, пустая трата времени 5.9%. У не ведущих ЗОЖ результаты (рис.11): пустая трата времени 75.48%, улучшает социальное самочувствие 53.34%, формирует волю 50.78%, даёт эмоциональную стабильность 50.16%, способствует жизненному успеху 39.60%. У ведущих ЗОЖ следующие результаты (рис.20): способствует жизненному успеху 60.40%, даёт эмоциональную стабильность 49.84%, формирует волю 49.22%, улучшает социальное самочувствие 46.66%, пустая трата времени 24.52%.

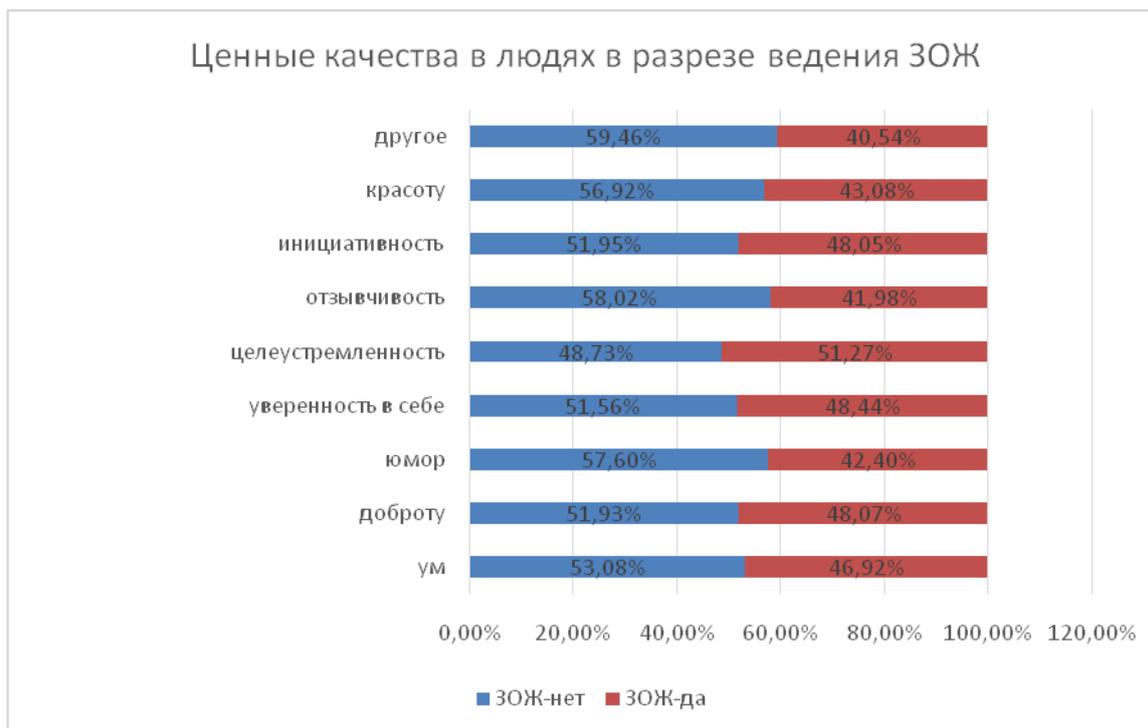
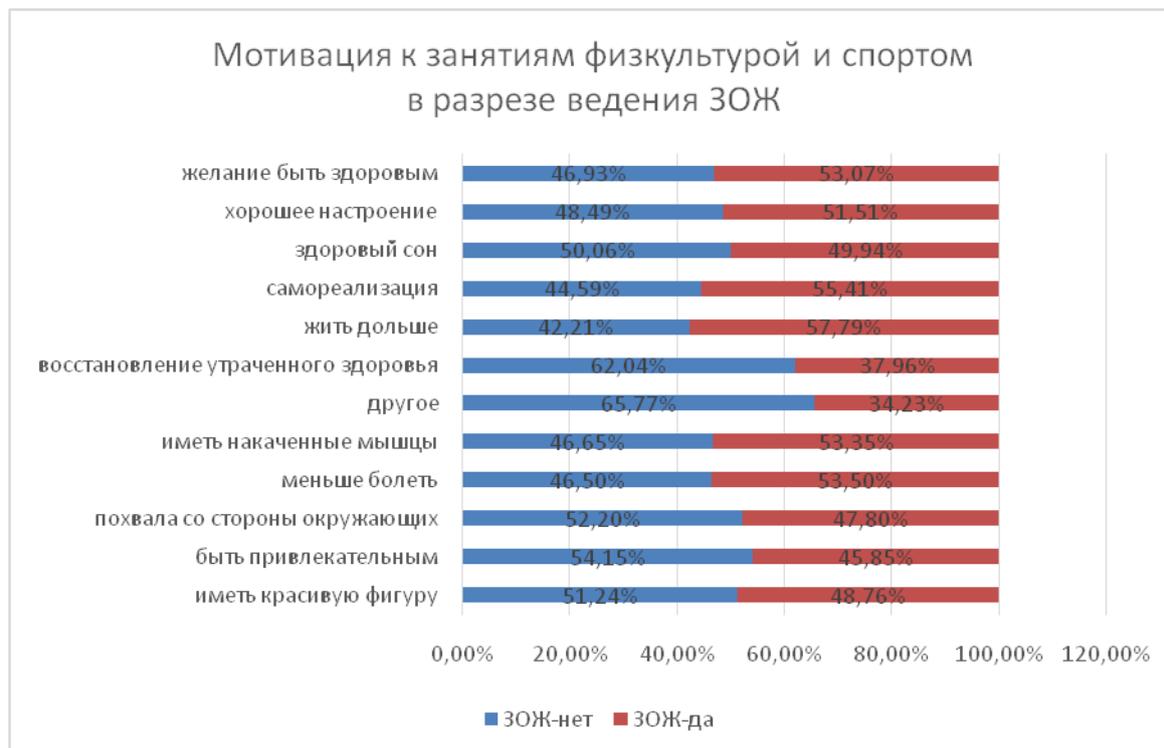


Рисунок 10 - Ценные качества в людях в разрезе ведения ЗОЖ



Рисунок 11 - Мотивация к занятиям физкультурой и спортом

Спектр ответов о мотивации к занятиям физкультурой и спортом показан на рис. 2.3.93. Достаточно четко выделяется тройка лидеров (>50%): желание быть здоровым 60.6%, иметь красивую фигуру 55.7%, хорошее настроение 52.2%. В разрезе по ведению ЗОЖ (рис. 12) представим позиции с более 50%. У не ведущих ЗОЖ: другое 65.77%, восстановление утраченного здоровья 62.04%, быть привлекательным 54.15%, похвала со стороны окружающих 52.20%, иметь красивую фигуру 51.24%, здоровый сон 50.06%. У ведущих ЗОЖ: жить дольше 57.79%, самореализация 55.41%, меньше болеть 53.50%, иметь накаченные мышцы 53.35%, желание быть здоровым 53.07%, хорошее настроение 51.51%.



**Рисунок 12** - Мотивация к занятиям физкультурой и спортом в разрезе ведения ЗОЖ

В спектре ответов о мотивации к занятиям физической культурой и спортом достаточно четко выделяется тройка лидеров (>50%): желание быть здоровым 60.6%, иметь красивую фигуру 55.7%, хорошее настроение 52.2%.

ЗОЖ представим позиции с более 50%. Основные мотивы придерживаться здорового образа жизни у ведущих ЗОЖ: жить дольше 57.79%, самореализация 55.41%, меньше болеть 53.50%, иметь накаченные мышцы 53.35%, желание быть здоровым 53.07%, хорошее настроение 51.51%.

У не ведущих ЗОЖ: другое 65.77%, восстановление утраченного здоровья 62.04%, быть привлекательным 54.15%, похвала со стороны окружающих 52.20%, иметь красивую фигуру 51.24%, здоровый сон 50.06%.

Мотивация к физической культуре и спорту показала, что обе группы респондентов одинаково выделяют мотивы к занятиям спортом и физической культуре: иметь крепкое здоровье и долго жить, понравиться обществу.

Для ведущих ЗОЖ мотивацией является важность иметь красивое здоровое тело. Для не ведущих ЗОЖ иметь похвалу со стороны окружающих и быть привлекательным.

Полученные в ходе исследования данные позволяют увидеть проблему мотивационно-ценностных приоритетов студенческой молодежи, которые придерживаются или не придерживаются ЗОЖ и наметить ряд мероприятий, направленных на привлечение молодежи к физической культуре, спорту и формированию здорового образа жизни.

Представим рекомендации, которые можно сформулировать на основе проведенного исследования.

*Доверительные источники получения информации о ЗОЖ*

Для информирования студентов о ЗОЖ необходимо использовать официальные источники на основе приказов и распоряжений, научно-методической литературы.

Организовывать лекции медицинских работников с четким разъяснением позиций ЗОЖ, показом преимуществ ЗОЖ на примерах.

При изучении учебных дисциплин проводить демонстрацию технологию вхождения в ЗОЖ и показывать значимых персон в дисциплине, занимающихся ЗОЖ.

Проводить работу с родителями студентов по пропаганде ЗОЖ. Такая деятельность возможна через специальные группы в социальной сети ВКонтакте. По возможности включать родителей в специализированные группы и там предоставлять качественную информацию из доверительных источников.

Провести исследование в каких группах ВКонтакте состоят студенты. Вступить в них и выявить возможность повысить рейтинг в группе соответствующими публикациями о ЗОЖ.

В социальной сети ВКонтакте из групп, в которых состоят студенты, определять друзей и также их вовлекать в процесс.

Создать специализированный PR-отдел в структуре вуза, занимающийся вопросами продвижения ЗОЖ через работу в группах ВКонтакте.

В группах ВКонтакте университета периодически публиковать информацию о ЗОЖ, значимых персонах для студентов, которые занимаются ЗОЖ.

Определить и проанализировать значимых блогеров для студентов, запустить программу взаимодействия с ними по пропаганде ЗОЖ.

Проанализировать информацию у блогеров и в группах ВКонтакте вуза размещать информацию о том, как значимые блогеры для студентов занимаются ЗОЖ.

Провести исследование, определить специализированные сайты про ЗОЖ. Полученный список рекомендовать для показа на занятиях по учебным дисциплинам, например, на «Безопасность жизнедеятельности».

*Важные ценности*

Провести исследование по сбору информации о интересных семьях для студентов, которые занимаются ЗОЖ. Периодически использовать такую информацию для пропаганды ЗОЖ через, например, группы ВКонтакте университета.

Разработать программу взаимодействия с семьями студентов по разъяснению принципов ЗОЖ.

Провести совместные мероприятия с семьями студентов по ЗОЖ.

Разработать программу по организации просветительской работы с друзьями студентов. Провести мероприятие «Приведи друга», цель которого является пропаганда ЗОЖ.

Провести тренинг, показывающей ценность успеха на основе ЗОЖ через работу в общественных организациях (возможна организация только для студентов из целевой аудитории не ведущих ЗОЖ).

Провести тренинг, показывающей ценность успеха в профессии на основе ЗОЖ (возможна организация только для студентов из целевой аудитории ведущих ЗОЖ).

Провести мероприятие для студентов «День карьеры с ЗОЖ».

*Значимые качества в людях*

Разработать курс лекций о значимых качествах личностей, которые занимаются ЗОЖ.

Разработать онлайн-курс про ответственность. В такой курс включить материал от успешных людей, которые могут показать полезность ЗОЖ.

Разработать онлайн-курс по обучению продуктивности в работе на основе исполнительской дисциплины. В такой курс включить материал от успешных людей, которые могут показать полезность ЗОЖ.

Провести цикл тренингов со студентами по обучению продуктивности в работе. В содержание тренингов включить материал по ЗОЖ.

*Предпочтения по проведению свободного времени*

Подготовить фотовыставку про ЗОЖ.

Для студенческого театра можно рекомендовать пьесы, в которых имеются вкрапления по ЗОЖ.

Провести хакатон по разработке мобильных игр про ЗОЖ.

Провести разработку обучающей компьютерной игры про ЗОЖ.

Разработать программу кружка по творческому направлению, на котором будет тематика про ЗОЖ.

Для целевой аудитории (студенты не ведущие ЗОЖ) организовать встречи людьми, которые занимаются туризмом и придерживающиеся ЗОЖ.

Организовать обучающий туристический поход со станциями в тематике ЗОЖ.

*Понимание ЗОЖ*

Разработать курс на 2 зет по обучению ЗОЖ и внедрить его в учебный процесс в качестве курса по выбору.

Разработать онлайн-курс на 2 зет по обучению здоровому питанию и внедрить его в учебный процесс в качестве курса по выбору.

Разработать открытый онлайн-курс на 2 зет по вреде алкоголя, курения, наркотиков. Разместить его на одной из бесплатных платформ.

Разработать для образовательных организаций высшего образования проект системы контроля в области наркомании и алкоголизма среди молодежи.

Провести мероприятие о влиянии ЗОЖ на профилактику болезней.

*Понимание понятия спорта*

Разработать курс онлайн-лекций, в которых показывается спорт как система, способствующую жизненному успеху, обеспечивающую эмоциональную стабильность и социальное самочувствие

*Основные эмоции и чувства*

Разработать курс обучению предпринимательству, в котором преподаватели являются ведущими ЗОЖ предпринимателями. В содержание преподаватели включают свой опыт ЗОЖ для достижения успеха.

Провести тренинги по поиску работы для студентов, в том числе и со слабым здоровьем.

*Виды спортивной/физкультурной деятельности*

Разработать онлайн-лекцию про разъяснение, что такое профессиональный спорт, любительский спорт, физическая культура.

*Мотивация к физической культуре и спорту*

В балльно-рейтинговой системе вуза разработать и ввести систему поощрения за ведение ЗОЖ. Разработать простую систему контроля у студентов за ведение ЗОЖ.

В балльно-рейтинговой системе вуза для учебного курса физической культуры разработать систему поощрения за ведение ЗОЖ. Разработать простую систему контроля у студентов за занятие спортом во внеучебное время.

Разработать онлайн-лекцию про достижение крепкого здоровья, долголетия на основе ЗОЖ.

Провести конкурс достижений по ЗОЖ для студентов, которые не ведут ЗОЖ, в том числе онлайн-голосование.

#### Список источников:

1. Вольский В.В., Коваленко В.Н., Батурич А.Е. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2019. №. 2 (168). С. 51-56. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37102086>
2. Гаврюшкин А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической подготовки у молодежи // E-Scio. 2019. №. 6 (33). С. 404-407. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39384891>
3. Гаирбеков М.М. Формирование ценностных ориентаций и отношения молодежи к здоровому образу жизни // Вопросы науки и образования. 2018. №. 1 (13). С. 126-130. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32352502>
4. Галкина Е.Г. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 23. С.2777-2785. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44489224>
5. Грязнов С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов мотивации ведения здорового образа жизни / Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. - Чебоксары: Среда, 2022. С. 10-11. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48600501>
6. Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020. №. 2 (81). С. 153-157. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43112067>
7. Журавлева Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи // Образование и право. 2020. №. 9. С. 322-329. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44665603>
8. Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. №. 3 (55). С. 71-79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44185730>
9. Караксин К.И. Теоретические аспекты обоснования стремления молодежи к здоровому образу жизни // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. №34. С. 111-114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41488022>
10. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2020. №. 3 (181). С. 213-219. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42709390>
11. Меньшикова Т.И., Перепелкина А.В., Абасова М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, №. 2 (23). С. 165-168. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35326149>
12. Раскрыты изменения в привычках россиян за время пандемии <https://lenta.ru/news/2022/03/15/posledstvie/> (Дата обращения: 20.12.2022)
13. Соколовская С.В., Нежкина Н.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студенческой молодежи с помощью онлайн курса как психолого-педагогического

инструментария // Спортивный психолог. 2021. №3(60). С.40-46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47505974>

14. Тюмасева З.И. Детерминанты процесса формирования здорового образа жизни у обучающихся // Самарский научный вестник. 2019. Т. 8, №. 1 (26). С. 307-313. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37145939>

15. Шарипова Д.Д., Камилова Н.Г. Развитие действенной мотивации к здоровому образу жизни у неорганизованной молодежи как эффективный путь становления личности / Современная реальность в социально-психологическом контексте. - Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. - С. 71-74. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44328039>

16. Vorotilkina I.M., Byankina L.V., Bogachenko N.G. The Integrated Expanse of the University in Solving Social Problems of Youth Health Smart Innovation // Systems and Technologies. 2019. Vol. 139. P. 289-295. DOI: 10.1007/978-3-030-18553-4\_37

17. Воротилкина И.М., Королева И.В. Университет и профсообщество соотработников как субъекты подготовки кадров // Высшее образование в России. 2019. № 28(5). С. 161-167. DOI: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2019-28-5-161-167>

#### References:

1. Volsky V.V., Kovalenko V.N., Baturin A.E. Consideration of the model of physical education of students on the basis of their accumulation of knowledge on a healthy lifestyle. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, 2019, no. 2 (168), pp. 51-56. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37102086>

2. Gavryushkin A.N. Formation of motivation for physical training among youth. *E-Scio*, 2019, no. 6 (33), pp. 404-407. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39384891>

3. Gairbekov M.M. Formation of value orientations and attitudes of young people towards a healthy lifestyle. *Voprosy nauki i obrazovaniya*, 2018, no. 1 (13), pp. 126-130. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32352502>

4. Galkina E.G. Physical culture in general cultural and vocational training of students. *The science. Education*, 2020, no. 23, pp. 2777-2785. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44489224>

5. Gryaznov S.A. *The role of the teacher in shaping the motivation of students to lead a healthy lifestyle*. Cheboksary, Wednesday Publ., 2022. pp. 10-11. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48600501>

6. Erokhina N.A., Cherevishnik N.N. Actual problems of health and the organization of a healthy lifestyle for young people. *Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University*, 2020, no. 2 (81), pp. 153-157. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43112067>

7. Zhuravleva L.A. Healthy lifestyle in youth assessments. *Education and law*, 2020, no. 9, pp. 322-329. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44665603>

8. Ionova O.V. Influence of physical culture and health-improving activities on the formation of a healthy lifestyle of student youth. *Izvestia of higher educational institutions. Volga region. Social Sciences*, 2020, no. 3 (55), pp. 71-79. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44185730>

9. Karaksin K.I. Theoretical aspects of substantiating the aspirations of young people for a healthy lifestyle. *Physical culture, sport and health*, 2019, no. 34, pp. 111-114. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41488022>

10. Kiryanova L.A., Morozova L.V. Formation of motivational attitudes for a healthy lifestyle of students of the North-Western Institute of Management. *Uchenye zapiski universiteta*

imeni P.F. Lesgafta, 2020, no. 3 (181), pp. 213-219. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42709390>

11. Menshikova T.I., Perepelkina A.V., Abasova M.Yu. Motivation for a healthy lifestyle as a component of students' social competence. *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, 2018, vol. 7, no. 2 (23), pp. 165-168. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35326149>

12. Changes in the habits of Russians during the pandemic are revealed. Available at: <https://lenta.ru/news/2022/03/15/posledstvie/> (accessed 20 December 2022)

13. Sokolovskaya S.V., Nezhkina N.N. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students with the help of an online course as a psychological and pedagogical tool. *Sports psychologist*, 2021, no. 3(60), pp. 40-46. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47505974>

14. Tyumaseva Z.I. Determinants of the process of forming a healthy lifestyle among students. *Samara Scientific Bulletin*, 2019, vol. 8, no. 1 (26), pp. 307-313. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37145939>

15. Sharipova D.D., Kamilova N.G. *The development of effective motivation for a healthy lifestyle among unorganized youth as an effective way of becoming a person*. Novosibirsk, Novosibirsk State Pedagogical University Publ., 2020. pp. 71-74. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44328039>

16. Vorotilkina I.M., Byankina L.V., Bogachenko N.G. The Integrated Expanse of the University in Solving Social Problems of Youth Health Smart Innovation. *Systems and Technologies*, 2019, vol. 139, pp. 289-295. DOI: 10.1007/978-3-030-18553-4\_37

17. Vorotilkina I.M., Koroleva I.V. University and the professional community of social workers as subjects of personnel training. *Higher education in Russia*, 2019, no. 28(5), pp. 161-167. (In Russian). DOI: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2019-28-5-161-167>

Submitted: 23 January 2023

Accepted: 22 February 2023

Published: 23 February 2023

