

УДК 316.614.5:796/799-057.87(045)

*М.А. Полищук, А.В. Шишкина*

## **ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

В данной статье представлена попытка определения предпочтительного способа формирования здорового образа жизни студентов вуза в рамках дисциплины «Физическая культура».

По мнению ряда исследователей, основы принципов ЗОЖ закладываются еще задолго до попадания в систему высшего образования. Но и сама система не может оставаться в стороне от изменений, происходящих в современном российском обществе. Важным инструментом, посредством которого можно влиять на ЗОЖ студентов, становится система подготовки в рамках дисциплины «Физическая культура», организованной в вузе. Благодаря этой системе возможно в различной степени менять форму и характер образа жизни студентов.

Существенным оказывается то, что в современном мире на молодежь, в частности и на студентов, при формировании их образа жизни оказывают воздействие две противоречивые тенденции. С одной стороны, общество требует от студентов думать о будущем, уделять здоровью большое внимание и уметь его сохранять в хорошем состоянии, а с другой, – происходят изменения в учебном процессе высших учебных заведений, преимущественно – в направлении сокращения часов аудиторной нагрузки для студентов.

Государство также акцентирует внимание на проблеме здоровья населения. В связи с этим в российском законодательстве появился Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.). Также в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (№ 464 от 25.05.2016г.) подчеркивалась необходимость популяризации эталона ЗОЖ как одного из важнейших приоритетов социальной и экономической политики России.

Основой для данной статьи послужила часть исследования выпускницы Института истории и социологии, направления «Социология» УдГУ А. В. Шишкиной, проведенного в 2018-2020 гг. и выполненного под научным руководством к. филос. н., доцента М.А. Полищук.

Полученные результаты могут быть полезны специалистам по работе с молодежью, способствуя повышению культуры обслуживания посетителей разных социально-демографических групп и более тщательному планированию своей профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* ценности, молодежь, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, спорт, физическая культура.

DOI: 10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460

### **Ссылка на статью:**

Полищук М.А., Шишкина А.В. Возможности социологического изучения физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов // Вестн. Удм. ун-та. Социология. Политология. Международные отношения. 2022. Т. 6, вып. 4. С. 451–460. <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460>

### **Введение**

Данная проблематика разрабатывалась многими российскими и зарубежными авторами, но в связи с постоянно происходящими изменениями в обществе, она требует постоянной доработки и поиска новых сведений. Кроме того, как показывают накапливающиеся данные исследований, вопросы сохранения и поддержания здоровья, в том числе, и с помощью занятий физкультурой и спортом, оказываются не только медицинскими, но и затрагивают множество других аспектов жизнедеятельности людей: социальный, экономический, политический и т. д.

Исследования здоровья и здорового образа жизни в научной литературе проводились в различных направлениях. Так, Н.М. Амосов, Г.П. Апанасенко, Р.П. Баевский, В.П. Казначеев, Л.А. Попов и другие исследователи выделяли социальный аспект как ключевой при изучении здоровья. В других теориях (см., например, работы В.А. Бромлей, А.П. Бутенко, С.И. Попова, О. Тоффлера, и др.) принципиально важными считались образ и качество жизни.

Чаще всего к изучению понятия «здоровый образ жизни» применяется медико-биологический подход, представленный работами Н.М. Амосова, Ю.П. Лисицына, А.Г. Щедрина и ряда других исследователей. Также наиболее значимыми для изучения определены проблемы, связанные со здоровьем в системе воспитания, разрешаемые Г.К. Зайцевым, В.П. Казначеевым, Л.Г. Татарниковой и другими авторами.

### Подходы к определению понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Здоровье обеспечивает устойчивое, стабильное и свободное функционирование человека, поскольку замечено, что, чем меньше у индивида проблем со здоровьем, тем больше возможностей для удовлетворения своих потребностей, для коммуникаций с другими членами общества, больше условий для самореализации и становления самой личности. Все эти компоненты являются неотъемлемыми в жизни общества. Но в современных условиях постоянно трансформирующейся реальности проблема здоровья становится все серьезнее и требует особо пристального внимания. Это оказывается особенно актуальным для студенческой молодежи, поскольку здоровье именно этой социальной группы важно для успешной самореализации будущих специалистов, которые непосредственно будут влиять на экономическую ситуацию в стране; важно для демографического положения российского общества; и, в общем, – для успешного развития любого государства [23].

Для понимания сущности здоровья и болезней необходимо обратиться к проблеме соотношения социального и биологического в человеке, т. к., по мнению многих исследователей, здоровье и болезни человека, в отличие от других живых существ, оказываются часто связаны с его социальностью. Несомненно то, что двойственную природу имеет и само здоровье. Его можно рассматривать и как естественный феномен, который дан человеку по природе; и как искусственное явление, которое формируется согласно законам социума. Поэтому здоровье следует изучать в двух аспектах: физическом и социальном [21].

Чаще всего современные медики выделяют и используют комплексный подход в понимании здоровья как такового. Так, основатель украинской школы санологии (науки о здоровье) Г.Л. Апанасенко отмечает, что: «Было бы вульгарным биологизаторством упускать из виду высшие, специфически человеческие аспекты здоровья, особенно если учесть, что возможна взаимная компенсация одних элементов здоровья другими. Например, недостаточное соматическое здоровье может быть компенсировано хорошим психическим (душевым) здоровьем, качествами личности: силой воли, целеустремленностью и пр.» [1]. Поэтому следует иметь в виду, что биологические факторы, и, в первую очередь, генетика, также имеют большое влияние на здоровье человека. Рассматривая и анализируя корреляцию биологического и социального в человеке, А. С. Батуев и Л. В. Соколова отмечают, что: «Человек – это субъект культурно-социально-исторической деятельности, представляющий собой единство биологической и социальной природы. При этом под термином "биосоциальное" необходимо понимать не механическое соединение этих двух понятий, а их диалектически неразрывную взаимосвязь» [2, с. 81-92]. Таким образом, здесь отмечается двойственная, биосоциальная природа человека и здоровья, что позволяет рассматривать последнее как с биологической, так и социальной точки зрения.

Одно из часто употребляемых значений понятия «здоровье» заключено в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3, с. 1]. Здоровье рассматривается в рамках комплексного подхода, при этом не исключаются болезни и физические дефекты.

Российский исследователь здоровья П. И. Калью выявил основные подходы к изучению этого феномена, присутствующие в современной науке. Так, здоровье можно определить как нормальное функционирование организма на всех уровнях: клеточном, генетическом, гистологическом, на уровне организма. При этом представления о норме нестабильны из-за постоянной трансформации и развития медицины, биологии и т. д. Представители другого подхода к выявлению сущности здоровья предполагают гармонизацию организма с окружающей средой. Например, А.Г. Спенсер утверждает, что здоровье связано с уравновешенным состоянием организма и внешнего мира. Следующий вариант определения здоровья – как способности к полному выполнению главных социальных функций. Четвертый подход связывает здоровье с возможностями организма подстраиваться под постоянно изменяющиеся условия среды. Акцент ставится на способность к адаптации как к одной из важнейших качеств биосистем. Пятый подход основан на убеждении в том, что здоровым считается тот, у кого нет болезненных состояний и кому не требуется медицинская помощь. И, наконец, при шестом подходе можно говорить о здоровье как о сбалансированной системе физического, духовного и социального благополучия [10]. Таким образом, здоровье может рассматриваться как одна из главных ценностей для человека, обеспечивающих благоприятную жизнь, коммуникацию с другими членами общества и удовлетворение потребностей индивида.

### Особенности формирования здорового образа жизни студентов в рамках вуза

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что здоровье – разносторонний, многомерный феномен как общечеловеческой, так и индивидуальной жизни человека. Несомненно, оно имеет комплексный характер и зависит от множества различных факторов, таких как: физических, социальных, психологических и философских качеств человека [14, с. 60-63].

П.П. Николаев и Ю.В. Белова к компонентам здорового образа жизни студентов относят: правильно организованный режим дня (труд, отдых, сон), подстроенный под индивидуальный ритм жизни студента; двигательную активность (систематические занятия любым видом физической нагрузки, соответствующие особенностям организма и физической подготовки студентов); рациональное и сбалансированное питание; умение снимать нервное напряжение посредством мышечного расслабления, т. е. аутогенные тренировки; отказ от вредных привычек [Там же, с. 60-63].

В большинстве случаев авторы рассмотренных подходов включают в здоровый образ жизни следующие элементы: образ жизни человека, в который входят оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование; экологические факторы, биологические и медицинские.

Следует отметить то, что на современном этапе население России нельзя назвать здоровым в соответствии с международными критериями. В докладе Национального разведывательного совета США «Глобальные тенденции развития человечества до 2015 года» отмечалось сокращении населения России. Целями организации национального проекта «Демография» 2019–2024 года стали: увеличение продолжительности здоровой жизни до 67 лет; увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ [11]. Но также отмечалось и ухудшение здоровья населения, оказывающего непосредственное воздействие на ухудшение экономического положения страны [4, с. 40-44].

Именно развитие студенческой молодежи может стать результативным механизмом для оздоровления населения, ибо «здоровая молодежь – самый ценный капитал общества и государства» [7, с. 90-103]. К сожалению, на сегодняшний день исследователями отмечается невысокий уровень здоровья и несформированный ЗОЖ у этой социальной группы [24, с. 22-28].

В 2002 г. результаты медицинского осмотра студентов показали, что 75 % из обследованных имеют хронические заболевания [Там же]. За последние 15-20 лет исследователями отмечается увеличение болезней у молодежи на 8-10 %. 40-50 % старшеклассников имеют хронические заболевания, а среди выпускников вузов они диагностируются уже у 80 %. Частыми заболеваниями студентов являются проблемы с органами зрения, заболевания опорно-двигательной системы и болезни бронхов [13]. Нередкими причинами осложнения здоровья студентов становятся высокие умственные нагрузки, уменьшение количества часов учебной программы по физической культуре, но также сюда следует отнести и вредные привычки самих студентов.

Также и то, как построен учебный процесс в высшей школе, собственно тенденция перехода учебных программ в более академическую плоскость, приводят к ухудшению здоровья студентов. Как отмечает Е. В. Утишева, именно физическая культура в вузе является результативным способом приобщения студентов к ЗОЖ [22, с. 80-126]. Становится все более очевидной необходимость пересмотра существующей системы физической культуры в высших учебных заведениях, не справляющейся с проблемой приобщения студентов к здоровому образу жизни [5, с. 54-61].

Контроль всех элементов ЗОЖ студентов вузом в полной мере невозможен. Реально косвенное воздействие на студентов: чтение лекций, проведение профилактических мероприятий, однако, физическую активность студентов можно контролировать и усиливать в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Это тем более важно, что тенденция перехода вузов к научно-исследовательской деятельности влечет за собой усложнение учебных программ, ужесточение контроля над студентами. Соответственно, результатами становятся повышение умственной нагрузки и снижение двигательной активности студенческой молодежи [12].

Физическое воспитание в вузе – это достаточно многогранный и многоуровневый процесс, направленный на формирование и становление здорового образа жизни отдельного студента, который с помощью освоенных инструментов сможет самостоятельно рационально организовать и реализовать свой ЗОЖ. Именно в рамках данной учебной дисциплины, студент, независимо от пола, формы обучения, социального статуса и т. д., может обучиться совершенствованию и укреплению своего здоровья на всех его уровнях, реализовывать свои умения и навыки, исходя из своих индивидуальных особен-

стей [15, с. 62-65]. Двигательная активность является наиболее эффективным направлением развития человека и инструментом процесса социальной адаптации. Физическое воспитание способствует тому, что учащаяся молодежь готова брать ответственность за свое здоровье, свой образ жизни, поддерживать и улучшать ее, а также контролировать свою психоэмоциональную сферу [17, с. 188].

Вузам необходимо помогать студентам всесторонне развиваться: физически, социально, эмоционально и психически. Эта помощь состоит в закреплении мотивации приобщения студентов к систематическим занятиям двигательной активностью, способствующей улучшению работоспособности и выносливости, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности [16, с. 17-20]. Именно благодаря двигательной активности у студентов появляются навыки осознанного и рационального управления своими действиями и эмоционально-психическим состоянием, улучшается концентрация внимания, повышается стрессоустойчивость, укрепляется иммунитет. Это связано с тем, что во время занятий двигательной активностью вырабатывается «гормон радости», способствующий успешной учебной деятельности студента, его активной позиции в обществе и дальнейшей продуктивной профессиональной самореализации [24].

Традиционно в системе дисциплины «Физическая культура» в вузах выделяются такие цели по формированию ЗОЖ, как приучение к осознанным систематическим занятиям двигательной активностью; подготовка к сдаче контрольных нормативов, закрепление мотивации студентов на участие в спортивных соревнованиях, играх, дополнительных внеаудиторных спортивных секциях [6].

Последняя приобретает все большую актуальность. Формирование у студентов устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом становится сегодня одной из основных задач физического воспитания в вузе. Здесь важным является то, что учащиеся, с учетом своих предпочтений, должны сами осуществить подбор упражнений и физической нагрузки, исходя из собственной оценки уровня своего здоровья и физического состояния.

Предполагается, что, благодаря физкультуре в вузе студент сможет дополнительно развить свои сильные стороны. Однако на практике нередко наблюдается неполное раскрытие потенциала этой дисциплины. Студентам необходимо перестать воспринимать занятия по физической культуре исключительно как учебную дисциплину. Для разрешения этой проблемы в вузах реализуется целый ряд вспомогательных практик: здоровьесберегающие технологии – занятия на свежем воздухе, обучение основам гигиены; индивидуально направленное обучение – специализации, подходящие по уровню здоровья, тесты и задания с учетом индивидуальных особенностей студента; информационно-коммуникационные технологии – теоретические материалы в виде презентаций для лучшего усвоения материала студентами [8]. В этом процессе оказываются важными не только действия преподавателей по обучению и воспитанию студентов основам ЗОЖ, но и проявление активности самими студентами в процессе овладения этими основами. Такого рода процессы взаимосвязаны, но требуют планирования и контроля в обоих направлениях, поскольку студенты редко проявляют самостоятельный интерес к развитию двигательной активности в вузе, не в полной мере понимая ее необходимость [9].

### **Результаты проведенных исследований**

Именно в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе молодежь возможно приобщить к ЗОЖ через мотивацию и привитие привычки систематической двигательной активности, исходя из индивидуальных особенностей здоровья. Здесь важна совместная работа как преподавательского состава, так и самих студентов. Поэтому были проведены качественное, а затем и количественное исследования.

### ***Результаты проведенного качественного исследования***

Для выявления основных тенденций влияния дисциплины «Физическая культура» в УдГУ на становление ЗОЖ студентов была проведена серия из восьми индивидуальных полуструктурированных интервью с преподавателями дисциплины «Физическая культура» непрофильных институтов УдГУ, а именно тех, кто не ведет данную дисциплину со студентами Института физической культуры и спорта.

Как оказалось, в большей степени преподаватели понимают под здоровьем именно физическую подготовленность студентов. Преобладали следующие ответы: *«Это значит быть физически развитым, физически подготовленным... ну, вот это самое основное – физическое развитие и физическая*

*подготовленность»; «ну, у него должны быть развиты физические качества, кондиции определенные, ну, и выработано отношение определенное в школе еще, не в вузе, а в школе».*

Представители физической культуры в УдГУ считают достаточным тот теоретический материал, который дается студентам непрофильного института: *«Мне кажется, достаточно. Потому что сейчас век интернета, если что нужно, любой вопрос совершенно, – включают телефоны студенты и смотрят в интернете, что их интересует, даже неважно, связано это с физкультурой или со строительством дома, или с выбором профессии – это очень быстро все сейчас».*

Основными причинами отказа от физической активности отмечают лень, а также какие-либо внешние причины, независящие от студента: *«Ну мы вот анкетирование проводили. Чаще всего, это лень. Но на самом деле это несформированность этой привычки. Потому что студент – это достаточно уже взрослая личность, и он живет по тем привычкам, которые у него сформировались с детства. Если в школе этой привычки не было, его и тут сложно будет заставить заниматься. А чаще всего у нас сейчас школьники сидят за компьютерами, т. е. у них нет привычки вести ЗОЖ»; «кто-то болеет, у кого-то бывают, ну, например, подготовка к студвесне, работа».*

Консультации вне занятий по поводу различных вопросов, например, режима питания и тренировок, зависит, по-видимому, от самого преподавателя. Интервьюируемые отмечают различные сценарии, а также то, что студенты подходят к ним с различными вопросами.

Однозначно, основным отрицательным моментом в отношении учебной дисциплине «Физическая культура» в УдГУ преподаватели считают сокращение часов, а точнее, – отмену дисциплины на 3-ем курсе: *«сокращение часов на 3 курсе. По сути, они как бы не сокращены, они выносятся на самостоятельное занятие студентам, но как показывают анкеты у нас, и общение с самими студентами, они говорят, что их надо подпихивать. Самостоятельно заниматься не будут, никак не контролируется... А так самостоятельно ... будет много различных причин, по которым они не поймут... и еще получается, если на 1-2 курсе мы им даем знания, они их осваивают, то как раз на 3 курсе шло закрепление этих знаний. Сейчас этих закреплений нет».*

Вопрос о необходимости наличия какого-либо определенного специалиста, который бы занимался вопросами личного характера студентов, наподобие психолога, получил разрозненные ответы. Мнения концентрировались в основном вокруг того, что такой специалист в УдГУ необходим. Отмечается, что преподаватели «Физической культуры» сталкиваясь с проблемными студентами, не могут им никак помочь.

Одной из значимых проблем считается отсутствие мотивации студентов к занятиям. Данную проблему на сегодняшний день стараются решать через разговоры со студентами.

### **Результаты проведенного количественного исследования**

Методом количественного исследования был выбран анкетный опрос с выборочной совокупностью 208 человек. В данном исследовании были взяты представители всех институтов в УдГУ, кроме профильного Института физической культуры и спорта, 1-4-х курсов бакалавриата, а также частично студенты магистратуры.

Около 75 % опрошенных студентов под здоровьем понимают отсутствие болезней и физическую полноценность, под вариантом ответа «другое» многие отмечали именно эмоционально-психическую и физическую полноценность. Можно сказать, что современные студенты при построении своего здоровья упор делают на лечение болезней и физическую целостность.

Главными тремя критериями ЗОЖ студенты выделили: физическую активность – 31 %, соблюдение правил здорового питания – 25 %, отсутствие вредных привычек – 24 %. Отсюда следует, что современные студенты имеют достаточно полноценное и отвечающее современным требованиям общества понимание и представления о здоровье и основах ЗОЖ.

Однако 45 % опрошенных оценивают свою активность ведение ЗОЖ на оценку «3», т. е. средне. Нельзя сказать, что они вовсе не уделяют внимание данному процессу, но и нет активного следования основам ЗОЖ и их соблюдению. По графику на рис. 1 видно, что распределение тяготеет к нормальному.

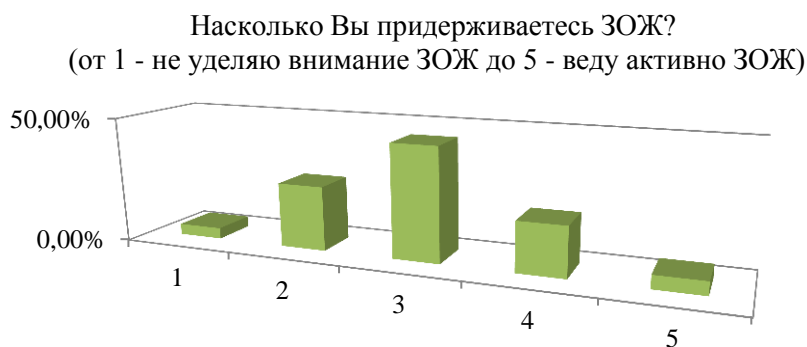


Рис. 1. Практическое включение в ЗОЖ.

Несколько более половины респондентов (58 %) считает, что достаточно того теоретического материала, который дается на учебной дисциплине «Физическая культура». Из 28 % опрошенных, которым этого материала недостаточно, 57 % ищут самостоятельно необходимую интересующую информацию. Можно говорить о достаточном уровне самостоятельности студентов.

Более половины респондентов отмечают достаточное количество практических занятий по «Физической культуре» в вузе. И также, 67 % студентов занимаются самостоятельно какой-либо физической активностью вне учебных занятий в вузе, что также говорит о заинтересованности студентов физической активностью и их определенном уровне ответственности.

Около 1/5 респондентов (17 %) отмечают, что никогда не пропускают пары по физической культуре, а более половины респондентов хотя бы один раз пропускали занятия. Основными причинами пропуска занятий студенты отмечают, «состояние здоровья» – 31 %, «лень» – 29 %, «отсутствие интереса». Для того чтобы пропусков по занятиям «Физической культурой» было меньше, важно мотивировать студентов на их посещение.

Около половины респондентов отмечают необходимость дополнительных бесплатных секций для физической активности вне учебного процесса в вузе. То есть интерес и потребность у студентов есть, но возможности такой нет.

Несмотря на то, что во время интервью преподавателями отмечалось, что учебный процесс проходит достаточно индивидуально по отношению к студентам, все же около 60 % студентов указывают необходимость более индивидуального подхода.

Большее половины студентов не консультируется у преподавателей, что связано, в первую очередь, с личностью самого преподавателя. При вопросе о причинах необходимости какого-либо специалиста/психолога, который помогал бы справляться с личностными проблемами, опрошенные студенты отмечали следующее: «не нуждаюсь»; «бесплатный консультант будет низкого качества», «сомневаюсь в его квалификации»; «уже есть психологическая служба». Но все же, большее половины опрошенных студентов отмечают необходимость такого специалиста.



Рис. 2. Отношение к отмене физической культуры на 3 курсе.

Несмотря на то, что преподаватели-информанты отмечали негативное отношение студентов к отмене «Физической культуры» на 3 курсе в УдГУ, по результатам количественного исследования студентов-респондентов оказалось, что около половины (42 %) относятся к данному процессу положительно. Отрицательное отношение определено только у 22 % опрошенных (рис. 2).

На открытый вопрос в анкете по поводу того, что студентам нравится в учебной дисциплине «Физическая культура» отмечено следующее: качество преподавания: «преподаватели нацелены на результат, подходят к обучению с юмором, могут индивидуально поработать со студентом», «играть в бадминтон»; залы: «бассейн», «близко стадион»; свобода выбора специализаций: «свобода выбора направления». Также отмечалось наличие душа, занятия под музыку, возможности бесплатно и вполне качественно поддерживать свою двигательную активность.

Подводя итог, можно сказать, что, по мнению студентов, выделяются следующие положительные моменты: разделение на специализации, преподаватели, хорошая загруженность, залы: манеж, бассейн, теннис, стадион недалеко, занятия под музыку и вообще ее наличие. Некоторыми опрошенными студентами отмечается нехватка физической культуры на 4 курсе.

В качестве проблемных моментов студенты отметили то, что:

- предмет «Физическая культура» стоит перед другими аудиторными парами: «ты уставший и потный идешь обратно на пары, таская с собой свой спортивный инвентарь до конца дня»;
- на некоторых специализациях отмечается плохое качество душа;
- студентам хотелось бы иметь дополнительные бесплатные возможности для занятий: «дополнительные занятия в бассейне для студентов платные и без намека на скидку»;
- раздевалки слишком малы и не соответствуют требованиям;
- занятия физической культурой часто проводятся в холодную погоду вне учебных зданий;
- в специальной группе по зрению заставляют сдавать те же нормативы, что и в группах ОФП;
- у тренерского состава преподавателей волейбола нет интереса к студентам;
- не на все секции можно попасть, не имея необходимой физической подготовки;
- отработки во время сессии и зачетных недель, даже если все пропуски были по уважительной причине, – очень стрессовое мероприятие» (спец. группа по плаванию);
- не говорят – хороший результат или плохой, нет сравнения с нормой» (легкая атлетика);
- мало своих залов, «бассейн грязноват», «манеж не проветривается и пыльный, много народа»;
- нельзя спокойно поменять направление специализации;
- «нет личностного подхода, все нормативы усредненные, если не завышенные».

## Выводы

Общество сегодня динамично изменяется, ценности и приоритеты людей трансформируются, и быстрее всего это происходит именно у молодежной социальной группы. Но, как известно, именно молодежь является основой развития будущего любого государства. И, насколько это развитие окажется успешным, зависит, в первую очередь, от такой составляющей, как здоровье. Именно с помощью здорового образа жизни возможно поддержание и улучшение качественного уровня здоровья молодежи. Именно студенты вузов, имея уже определенный багаж знаний в этой сфере, способны, благодаря инструментам учебного заведения, сформировать и скорректировать свой образ жизни лучшим, необходимым индивидуально им образом.

Что представляется вполне доступным для изменений? Вероятно, следует начать с изменения подхода к проведению занятий: необходимо сделать его более индивидуализированным, например, добавив какие-либо формы занятий двигательной активностью вне стен вуза на бесплатной основе. Интерес студентов могут вызвать: организация кружков скандинавской ходьбы; введение системы рейтинговых поощрений за хорошую двигательную активность и ряд других мероприятий, закрепляющих мотивацию на постоянство занятий физической культурой и способствующих разрешению зафиксированных проблем. Улучшение образа жизни молодежи на этапе студенчества в дальнейшем приведет к преобладанию здоровых, продуктивных, стрессоустойчивых работников, психически уравновешенных членов общества. Соответственно, более здоровыми будут и дети таких родителей. А это означает, что шансы приближения к реалиям здоровой нации с высоким стабильным экономическим, демографическим, социальным положением и высоким уровнем жизни существенно возрастут.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.; Петрополис, 1992.
2. Батуев А.С., Соколова Л.В. О соотношении биологического и социального в человеке // Вопросы психологии. 1994. № 1 С. 81–92.
3. ВОЗ: Устав. Женева, 1968. С. 1.
4. Гигиенические проблемы реформирования школьного образования / М.И. Степанова, Н.Н. Куинджи, А.Г. Ильин [и др.] // Гигиена и санитария. 2000. № 1. С. 40-44.
5. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 2. С. 54-61
6. Дмитриева А.С., Рябова В.С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11 (22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (дата обращения: 03.12.2019).
7. Закревская Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. СПб., 2015. С. 90-103
8. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов. URL <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 25.11.2019).
9. Зиновьев Н.А. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnost-studentov-v-soblyudenii-printsipov-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer>
10. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация // ВНИИМИ. 1988. 69 с.
11. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza-v-protssesse-fizicheskogo-vospitaniya>
12. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Букреева Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-i-formirovanie-kultury-zdorovyya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-vuza/viewer>
13. Национальный проект «Демография». URL: <https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyy-proyekt-demografiya>
14. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. С. 60-63.
15. Николаева И.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 62-65
16. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 1 (2). С. 17-20.
17. Попкова М.А., Андрианова Т.С. Физическая культура в США // Научные записки ОрелГИЭТ. 2016. № 4 (16). С. 185–189.
18. Теоретические основы определения понятия здоровья // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2009. № 2. С. 46
19. Сбитнева О.А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-v-protssesse-obrazovatelnoy-deyatelnosti>
20. Студенческая заочная международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования». № XXIV. URL: <https://sibac.info/studconf/science/xxii/78034>.
21. Wilson, E.O. Sociobiology. The New Synthesis. The Belknap Press of Harvard University Press, 1975. 697 p.
22. Утишева Е.В. Роль учебных заведений в формировании здорового образа жизни у современной российской молодежи // Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья: опыт социолого-философского анализа. СПб., 2010. С. 80-126
23. Фаустова А.Г., Яковлева Н.В. Социальные предпосылки и принципы построения формирующей программы здорового образа жизни студентов вуза. URL: <https://research-journal.org/archive/6-25-2014-june/socialnye-predposylki-i-principy-postroeniya-formiruyushhej-programmy-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza>
24. Шириева З.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания // Теория и практика общественного развития. 2015. № 18. С. 22-28



Полищук Мария Александровна, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры социологии  
E-mail: zarceM@yandex.ru

Шишкина Анастасия Владимировна, бакалавр социологии института истории и социологии  
<https://vk.com/idshishok25>

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1

*M.A. Polishchuk, A.V. Shishkina*

**THE POSSIBILITIES OF SOCIOLOGICAL STUDY OF PHYSICAL CULTURE  
AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS**

DOI: 10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460

This article presents an attempt to determine a preferred way of forming a healthy lifestyle of university students within the discipline "Physical Culture".

According to a number of researchers, the foundations of the principles of healthy lifestyle are laid long before entering the higher education system. But the system itself cannot stay away from the changes taking place in modern Russian society. An important tool through which it is possible to influence the healthy lifestyle of students is the training system within the discipline "Physical Culture" organized at a university. Thanks to this system, it is possible to change the shape and nature of the students' lifestyle to varying degrees.

It turns out to be significant that in the modern world, young people, and students in particular, are influenced by two contradictory trends in the formation of their lifestyle. On the one hand, society requires students to think about the future, pay great attention to health and be able to keep it in good condition, and on the other hand, there are changes in the educational process of higher educational institutions, mainly in the direction of reducing the hours of classroom workload for students.

The state also focuses on the problem of public health. In this regard, the Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" dated December 4, 2007 (No. 329-FZ of December 4, 2007) appeared in Russian legislation. Also in the Federal Target Program "Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016-2020" (No. 464 of 05/25/2016) the need to popularize the standard of healthy lifestyle as one of the most important priorities of Russia's social and economic policy was emphasized.

The basis for this article was a part of the study by A.V. Shishkina, a graduate of the Institute of History and Sociology, department of Sociology, UdSU, conducted in 2018-2020 and performed under the scientific supervision of Ph.D., Associate Professor M.A. Polishchuk.

The results obtained can be useful to specialists in working with young people, contributing to improving the culture of serving visitors of different socio-demographic groups and more careful planning of their professional activities.

*Keywords:* values, youth, students, healthy lifestyle, health, sports, physical education.

REFERENCES

1. Apanasenko G.L. Jevoljucija biojenergetiki i zdorov'e cheloveka. SPb.; Petropolis, 1992.
2. Batuev A.S., Sokolova L.V. O sootnoshenii biologicheskogo i social'nogo v cheloveke // Voprosy psihologii. 1994. № 1 S. 81-92.
3. VOZ: Ustav. Zheneva, 1968. S. 1.
4. Gigienicheskie problemy reformirovanija shkol'nogo obrazovanija / M.I. Stepanova, N.N. Kuindzhi, A.G. Il'in [i dr.] // Gigiena i sanitarija. 2000. № 1. S. 40-44.
5. Grigor'ev V.I. Krizis fizicheskij kul'tury studentov i puti ego preodolenija // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 2004. № 2. S. 54-61
6. Dmitrieva A.S., Rjabova V.S. Fizicheskaja kul'tura kak sredstvo formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov // Nauchnoe soobshhestvo studentov: mezhdisciplinarnye issledovanija: sb. st. po mat. XXII mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. № 11 (22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (data obrashhenija: 03.12.2019)
7. Zakrevskaja N.G. Zdorovyj obraz zhizni i social'noe zdorov'e // Sportivnaja dejatel'nost' v kontekste social'nogo zdorov'ja. SPb., 2015. S. 90-103
8. Zemcov P.S. Fizicheskaja kul'tura v vuze kak sredstvo formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov // URL <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (data obrashhenija: 25.11.2019).
9. Zinov'ev N.A. Aktivnost' studentov v sobljudenii principov zdorovogo ob-raza zhizni // <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnost-studentov-v-soblyudenii-printsipov-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer>

10. Kal'ju P.I. Sushhnostnaja harakteristika ponjatija «zdorov'e» i nekotorye vo-prosy perestrojki zdavoohranenija: obzornaja informacija // VNIIMI, 1988. 69 s.
11. Meleshkova N. A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v pro-cesse fizicheskogo vospitaniya // <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza-v-protseesse-fizicheskogo-vospitaniya>
12. Meleshkova N. A., Grigor'eva S. A., Bukreeva N. A. Fizicheskoe vospitanie i formirovanie kul'tury zdorov'ja, zdorovogo obraza zhizni u studentov vuza // <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-i-formirovanie-kul'tury-zdorovya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-vuza/viewer>
13. Nacional'nyj proekt «Demografija» // <https://strategy24.ru/ru/demography/projects/natsional-nyy-proyekt-demografiya>
14. Nikolaev P.P., Belova Ju.V. Motivacija studentov k zdorovomu obrazu zhizni // Aktual'nye napravlenija fundamental'nyh i prikladnyh issledovanij: mate-rialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakt. konferencii, 10-11 okt. 2013, Moskva. S. 60-63.
15. Nikolaeva I.V., Shihovcova L.G., Nikolaev P.P. Nekotorye aspekty formirovanija potrebnosti v zdorovom obraze zhizni u studentov SGJeU / Zdorov'e na-cii: sovremennye orientiry v fizicheskom vospitanii uchashhejsja molodezhi: Materialy Vserossijskoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 15 ap-relja 2013, Samara. – S. 62-65
16. Piskajkina M.N., Nikolaev P.P. Reshenie problem formirovanija lichnosti studentov v processe fizicheskogo vospitaniya i puti ih reshenija // Izvestija Instituta sistem upravlenija SGJeU. – 2011. – № 1(2). – S. 17-20.
17. Popkova M. A., Andrianova T. S. Fizicheskaja kul'tura v SShA // Nauchnye za-piski OrelGIJeT. 2016. № 4 (16). S. 185—189. S 188
18. Ragimova O.A. Teoreticheskie osnovy opredelenija ponjatija zdorov'ja // Izves-tija Saratovskogo universiteta. Serija: Filosofija. Psihologija. Pedagogika. 2009. № 2 S. 46
19. Sbitneva O.A. Fizicheskaja aktivnost' i zdorov'e v processe obrazovatel'noj dejatel'nosti // <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaja-aktivnost-i-zdorovie-v-protseesse-obrazovatel'noj-dejatel'nosti>
20. Studencheskaja zaochnaja mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija «Na-uchnoe soobshhestvo studentov: mezhdisciplinarnye issledovanija», № XXIV // <https://sibac.info/studconf/science/xxii/78034>
21. Wilson, E.O. Sociobiology. The New Synthesis. The Belknap Press of Harvard University Press, 1975. 697 p.
22. Utisheva E.V. Rol' uchebnyh zavedenij v formirovanii zdorovogo obraza zhizni u sovremennoj rossijskoj molodezhi // Zdorovyj obraz zhizni molodezhi v kontekste social'nogo zdorov'ja: opyt sociologo-filosofskogo analiza. SPb., 2010. S. 80-126
23. Faustova A.G., Jakovleva N.V. Social'nye predposylki i principy postroe-nija formirujushhej programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza // <https://research-journal.org/archive/6-25-2014-june/socialnye-predposylki-i-principy-postroeniya-formiruyushhej-programmy-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza>
24. Shirieva Z.Sh. Orientacija studentov na zdorovyj obraz zhizni kak osnova fi-zicheskogo vospitaniya // Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija. 2015. № 18. S. 22-28.

**For citation:**

Polishchuk M.A., Shishkina A.V. The possibilities of sociological study of physical culture as a means of forming a healthy lifestyle among students // Bulletin of Udmurt University. Sociology. Political Science. International Relations. 2022. Vol. 6, iss. 4. P. 451–460. <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460> (In Russ.).

Received 05.11.2022

Polishchuk M.A., Candidate of Philosophy, Associate Professor,  
Associate Professor at Department of Sociology  
E-mail: zarceM@yandex.ru

Shishkina A.V., Bachelor of Sociology at the Institute of History and Sociology  
<https://vk.com/idshishok25>

Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034