

УДК 613.96

DOI: 10.24412/2782-6597-2026-115-49-57

**Ю. А. Бубенцова<sup>(1)</sup>, П. И. Каштанов<sup>(2)</sup>, М. С. Орлова<sup>(3)</sup>**

<sup>(1, 2, 3)</sup> Московский городской педагогический университет,  
Москва, Российская Федерация

<sup>(1)</sup> E-mail: bubencovaua@mgpu.ru  
ORCID: 0000-0001-6867-857X

<sup>(2)</sup> E-mail: kashtanovpi997@mgpu.ru

<sup>(3)</sup> E-mail: cherepanovams@mgpu.ru

## **Особенности ведения здорового образа жизни студентами в возрасте 19–21 года**

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности соблюдения принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) студентами среднего профессионального образования (СПО) и высшего образования (ВО) в возрасте от 19 до 21 года. Исследование основано на результатах анкетирования студентов Московского городского педагогического университета уровней СПО и ВО. Сделаны выводы о наиболее распространенных привычках, барьерах на пути к ЗОЖ, а также об уровне использования цифровых ресурсов для ведения ЗОЖ.

*Цель исследования* — выявление и анализ степени соблюдения принципов ЗОЖ студентами в возрасте 19–21 года, а также оценка уровня их осведомленности, роли цифровых технологий и медиа в формировании здоровых привычек.

*Методология и методы:* анализ научной литературы и анкетный опрос студентов в возрасте 19–21 года ( $n = 50$ ). Используются количественные и качественные методы анализа данных.

*Основные результаты исследования:* установлено, что большинство студентов декларируют приверженность ЗОЖ, однако фактически соблюдают его принципы непоследовательно. Наиболее проблемными аспектами являются режим сна и питание, в то время как уровень физической активности остается относительно высоким.

Отмечается умеренное влияние социальных сетей и цифровых технологий на формирование отношения к ЗОЖ.

*Научная новизна:* получены актуальные эмпирические данные о поведенческих аспектах ЗОЖ студентов 19–21 года, и выявлена роль цифровых технологий и медиа в формировании установок на здоровье.

*Практическая значимость:* результаты исследования могут быть использованы ответственными за воспитательную деятельность, преподавателями физической культуры при разработке и реализации программ по формированию ЗОЖ в образовательных организациях, а также в профилактической работе со студенческой молодежью.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенты в возрасте от 19 до 21 года, профилактика заболеваний, физическая активность, сбалансированное питание, психоэмоциональное равновесие.

UDC 613.96

DOI: 10.24412/2782-6597-2026-115-49-57

**Yu. A. Bubentsova<sup>(1)</sup>, P. I. Kashtanov<sup>(2)</sup>, M. S. Orlova<sup>(3)</sup>**

<sup>(1, 2, 3)</sup> Moscow City University,  
Moscow, Russian Federation

<sup>(1)</sup> E-mail: bubencovaua@mgpu.ru  
ORCID: 0000-0001-6867-857X

<sup>(2)</sup> E-mail: kashtanovpi997@mgpu.ru

<sup>(3)</sup> E-mail: cherepanovams@mgpu.ru

## **Features of a healthy lifestyle among students aged 19–21 years old**

*Abstract.* The article examines the features of adhering to the principles of a healthy lifestyle by students aged 19 to 21. The study is based on the results of a questionnaire survey of students of the Moscow City Pedagogical University. The article draws conclusions about the most common habits, barriers to a healthy lifestyle, and the level of use of digital resources for maintaining a healthy lifestyle.

*Purpose.* Is to identify and analyze the level of adherence to healthy lifestyle principles among students aged 19–21, as well as to assess their awareness of healthy lifestyle practices and the influence of digital technologies and media on health-related behavior.

*Methodology and methods.* The study is based on an analysis of scientific literature and the results of a questionnaire survey conducted among students aged 19–21 ( $n = 50$ ) from various colleges and universities. Quantitative and qualitative methods of data analysis were applied.

*Main results.* The findings indicate that although most students consider themselves to follow a healthy lifestyle, their actual adherence to its principles is inconsistent. Physical activity levels are relatively satisfactory, while sleep patterns and nutrition remain the most problematic areas. Social media and digital technologies exert a moderate influence on students' attitudes toward a healthy lifestyle.

*Scientific novelty.* The study provides up-to-date empirical data on health-related behavior of students aged 19–21 and reveals the role of digital technologies and media in shaping attitudes toward healthy lifestyle practices.

*Practical significance.* The results can be used in the development and implementation of health promotion and preventive programs in educational institutions, as well as in organizing targeted activities aimed at improving students' lifestyle habits.

**Keywords:** healthy lifestyle, students aged 19 to 21, disease prevention, physical activity, balanced nutrition, psycho-emotional balance.

**П**роблема ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) особенно актуальна среди студентов, находящихся в условиях высокой учебной нагрузки, стрессов и ограниченных временных ресурсов [1]. Период 19–21 года является ключевым в формировании устойчивых привычек и стиля жизни, что делает анализ соблюдения ЗОЖ в этом возрасте важным для понимания будущих рисков и профилактики заболеваний [3]. Международные исследования показывают, что более 80 % студентов в университетах и колледжах не соблюдают рекомендаций по физической активности и рациональному питанию.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 % заболеваний современного человека связаны с образом жизни. Молодежь часто недооценивает значение регулярной физической активности, сбалансированного питания и психоэмоционального равновесия. Несмотря на широкую доступность информации о ЗОЖ, уровень практического соблюдения его принципов остается низким [2]. Анализ привычек студентов позволяет выявить реальные барьеры и ресурсы для продвижения ЗОЖ в молодежной среде [1, 4]. Исследования, проведенные в университетах Ливана и Саудовской Аравии, подтверждают, что основными проблемами студентов являются несбалансированное питание, недостаток сна и физической активности [5–7].

Цель исследования — выявить и проанализировать степень соблюдения принципов ЗОЖ студентами в возрасте 19–21 лет. Кроме того, немалый интерес представляет уровень их осведомленности о принципах ЗОЖ, а также роль современных технологий и медиа в их соблюдении.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ литературных источников по теме физической культуры и ЗОЖ, анкетирование студентов в возрасте 19–21 лет, количественный и качественный анализ полученных данных.

Анкета включала в себя 19 вопросов закрытого и полуоткрытого типа, сгруппированных по тематическим блокам: питание, сон, физическая активность, вредные привычки, стресс, использование цифровых технологий, восприятие ЗОЖ и барьеры его соблюдения. Опрос проводился в анонимной форме среди студентов в возрасте 19–21 года. В исследовании приняли участие 50 студентов уровней среднего профессионального образования (СПО) и высшего образования (ВО) Московского городского педагогического университета.

Анализ анкет показал, что большинство студентов (58 %) считает, что придерживается принципов ЗОЖ (рис. 1). Однако стоит отметить, что в основном такие респонденты указывали на высокий уровень физической активности и отказ от курения, в то время как остальные показатели у них не всегда соответствуют принципам ЗОЖ.



**Рис. 1.** Статистика ответов на вопрос:  
«Вы считаете, что ведете здоровый образ жизни?»

*Физическая активность.* Около 60 % респондентов занимаются ею больше двух-трех раз в неделю, чаще всего выбирая прогулки и фитнес (рис. 2). Не менее 40 % студентов вовсе не используют гаджеты и приложения для контроля физической активности, а из тех, кто использует, большинство отслеживают шаги и сон.



**Рис. 2.** Статистика ответов на вопрос:  
«Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической активностью?»

*Питание.* Здесь наблюдаются проблемы: 24 % студентов часто предпочитают фастфуд, еще 26 % питаются нерегулярно (рис. 3). При этом многие считают свой рацион скорее правильным, но не применяют приложения



**Рис. 3.** Статистика ответов на вопрос: «Как бы Вы охарактеризовали свой рацион?»

для контроля калорий и белков, жиров, углеводов; полностью отслеживают соотношение питательных веществ только 14 %.

*Режим сна.* Около 48 % студентов спят 5–6 часов в сутки или меньше, что ниже рекомендуемой нормы (рис. 4).

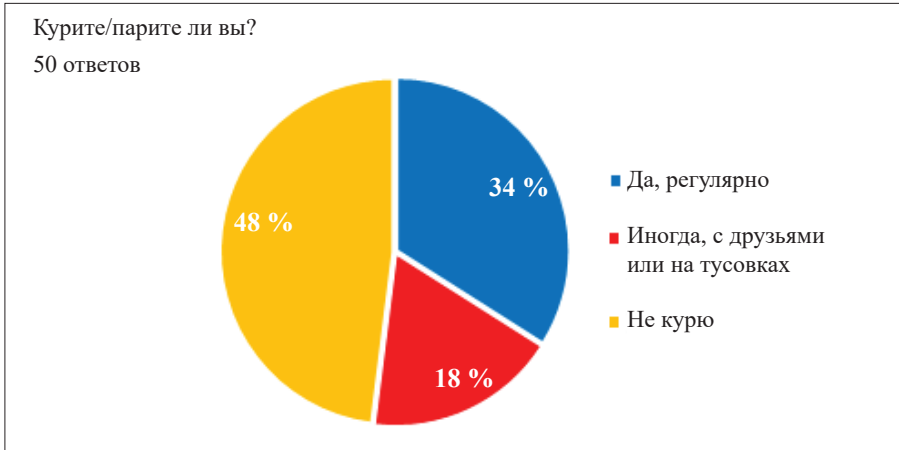


**Рис. 4.** Статистика ответов на вопрос: «Сколько часов в среднем Вы спите в сутки?»

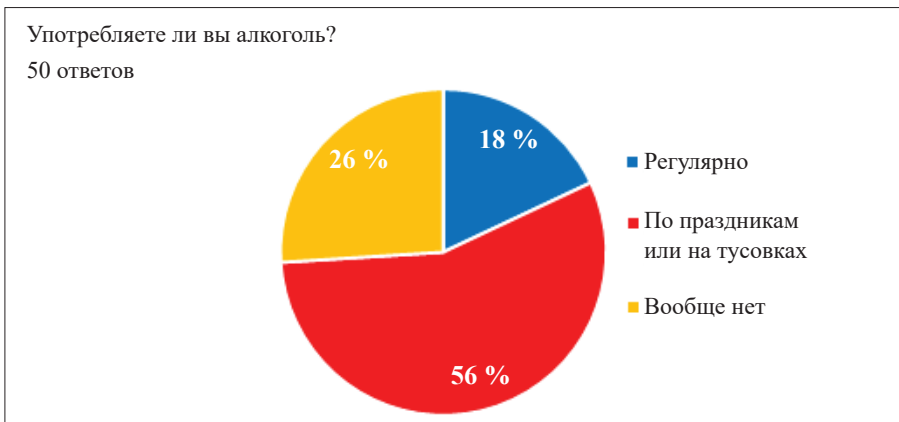
*Вредные привычки.* Примерно треть респондентов курят регулярно (в том числе вейпы), около 60 % употребляют алкоголь по праздникам, регулярно — 18 % (см. рис. 5–6).

Также было выявлено, что 72 % опрошенных студентов испытывают стресс несколько раз в неделю или чаще. Наиболее распространенными ответами на вопрос: «Какие способы избавления от стресса Вы используете?» — стали:

- просмотр фильмов, сериалов, видео или компьютерные игры — 54 %;
- сон — 52 %;
- общение с друзьями/родственниками — 44 %;



**Рис. 5.** Статистика ответов на вопрос: «Курите/парите ли Вы?»

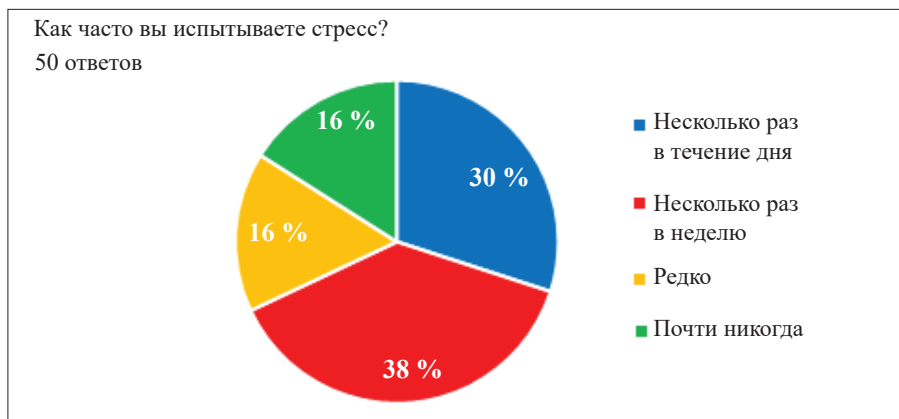


**Рис. 6.** Статистика ответов на вопрос: «Употребляете ли Вы алкоголь?»

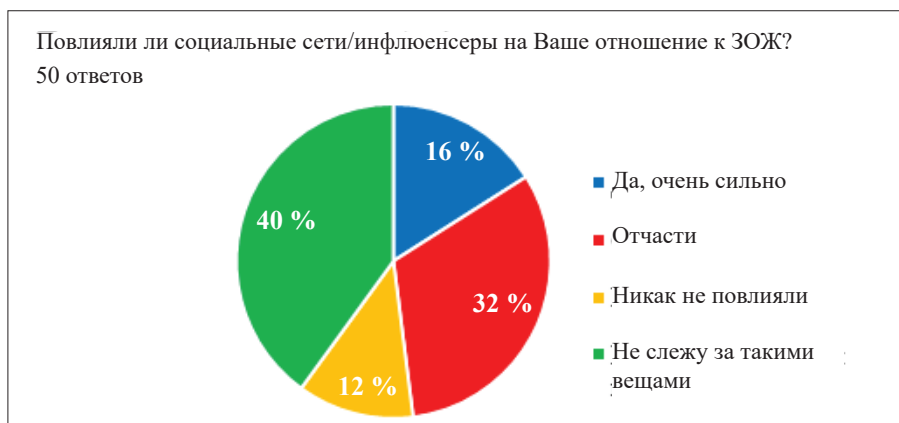
- употребление еды, в том числе сладкого — 34 %;
- никотин, алкоголь — 22 %;
- спорт — 22 %;
- медитация — 10 %.

Лишь немногие практикуют спорт или медитацию как способ снятия стресса (рис. 7).

*Социальные сети и инфлюенсеры* оказывают умеренное влияние: 48 % респондентов отмечают, что такие источники частично или сильно воздействуют на их отношение к ЗОЖ, но в целом решающее значение и мотивацию имеют личный опыт и советы друзей (рис. 8). Причем действие технологий довольно последовательно: более половины респондентов, использующих гаджеты, также склонны доверять медиа и смотрят больше контента на тему здоровья.



**Рис. 7.** Статистика ответов на вопрос: «Как часто Вы испытываете стресс?»



**Рис. 8.** Статистика ответов на вопрос: «Повлияли ли социальные сети/инфлюенсеры на Ваше отношение к ЗОЖ?»

Большинство студентов имеют негативную (12 %) или позитивную (48 %) мотивацию для соблюдения ЗОЖ, потому что такой образ жизни влияет на их самооценку и психическую стабильность (см. рис. 9).

Интересно, что среди девушек уровень мотивации и стремления к ЗОЖ выше примерно в два раза: 42 % девушек отметили, что хотели бы изменить образ жизни, тогда как среди юношей приверженцев таких взглядов — 20 %. Однако фактическое соблюдение режима (сон, питание, занятия спортом) у обеих групп примерно на одном уровне. Положительное влияние ЗОЖ на самооценку у обоих полов схоже: 54 % у мужчин, 65 % у женщин.

Полученные в результате исследования данные о поведенческих аспектах ЗОЖ студентов 19–21 года можно сформулировать в следующих выводах:

1. Студенты в возрасте 19–21 года осознают важность ЗОЖ, но соблюдают его принципы непоследовательно.



**Рис. 9.** Статистика ответов на вопрос: «Хотите ли Вы изменить свой образ жизни в сторону более здорового?»

2. Основные барьеры соблюдения основ ЗОЖ: нехватка времени, отсутствие четкого режима и дисциплины, слабая мотивация.

3. Питание остается самой уязвимой областью: недостаточный контроль рациона, частое потребление фастфуда.

4. Использование цифровых средств (фитнес-приложений и гаджетов) распространено на среднем уровне.

5. Роль современных медиа в освещении ЗОЖ довольно умеренна, но они не оказывают существенного влияния на мотивацию студентов.

6. Только 12 % опрошенных комплексно соблюдают основы ЗОЖ (правильное питание, режим сна и отдыха, поддержание уровня физической активности, гигиена, отсутствие вредных привычек), остальные опрошенные придерживаются правил ЗОЖ лишь частично.

Проведенное исследование подтверждает актуальность комплексного подхода к формированию культуры ЗОЖ в студенческой среде. Необходима системная поддержка ЗОЖ со стороны образовательных учреждений, а также популяризация здоровых привычек через доступные каналы коммуникации. Результаты исследования могут быть использованы ответственными за воспитательную деятельность, преподавателями физической культуры при разработке и реализации программ по формированию ЗОЖ в образовательных организациях, а также в профилактической работе со студенческой молодежью.

#### Список источников

1. Бубенцова Ю. А., Надха А. М. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути ее преодоления // Шаг в науку: сб. ст. по материалам V Науч.-практ. конф. молодых ученых (III Всерос.), Москва, 17 декабря 2021 г. М.: ХАСК, 2022. С. 336–340. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47590218> (дата обращения: 11.03.2026).

2. Лукина А. Р. Возможности повышения двигательной активности студентов педагогического профиля обучения в рамках вуза // #ScienceJuice2021: сб. ст. и тезисов, Москва, 22–26 ноября 2021 г. / сост.: Е. В. Страмнова, С. А. Лепешкин. Т. 3. М.:

Парадигма, 2021. С. 325–330. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48191826> (дата обращения: 11.03.2026).

3. Приобщение к здоровому образу жизни через совершенствование подходов к физическому воспитанию студентов / Ю. А. Бубенцова [и др.] // Большая конференция МГПУ: сб. тезисов конф. МГПУ, Москва, 28–30 июня 2023 г.: в 3 т. Т. 2. М.: Парадигма, 2023. С. 291–294. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54328289> (дата обращения: 11.03.2026).

4. Филатова А. А., Цой Д. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза // Шаг в науку: сб. ст. по материалам V науч.-практ. конф. молодых ученых (III Всерос.), Москва, 17 декабря 2021 г. М.: ХАСК, 2022. С. 314–317.

5. Eating habits and obesity among Lebanese university students / N. Yahia [et al.] // *Nutrition Journal*. 2008. Vol. 7. Article 32.

6. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis / R. C. Plotnikoff [et al.] // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015. Vol. 12. Article 45.

7. Khalid M. Almutairi Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment // *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. Article 1093.

## References

1. Bubentsova, Y. A., & Nadha, A. M. (2022). Healthy lifestyle of a student: hypodynamia and ways to overcome it. *Step into science* (p. 336–340). Collection of articles based on the materials of the V scientific and practical conference of young scientists (III All-Russian Conference), Moscow, December 17, 2021. HASK. (In Russ.). Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=47590218>

2. Lukina, A. R. (2021). Opportunities for increasing the physical activity of students in the pedagogical field of study within the university. *#ScienceJuice2021*, 3, 325–330. Collection of articles and abstracts, Moscow, November 22–26, 2021. E. V. Stramnova, S. A. Lepeshkin (Sost.). Paradigma. (In Russ.). Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=48191826>

3. Bubentsova, Y. A., Kekova, L. A., & Torochkova, T. Y. (2023). Promotion of healthy lifestyle among students. *MGPU Conference Proceedings*, 2, 291–294. Collection of abstracts of the conference of the MCU, Moscow, June 28–30, 2023: in 3 vols. Paradigma. (In Russ.). Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=54328289>

4. Filatova, A. A., & Tsoy, D. A. (2022). Increasing students' physical activity. *Step into science* (p. 314–317). Collection of articles based on the materials of the V Scientific and practical conference of young scientists (III All-Russian Conference), Moscow, December 17, 2021. HASK. (In Russ.). Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=47590212>

5. Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., & Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition Journal*, 7, Article 32.

6. Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., & et al. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, Article 45.

7. Khalid, M. (2018). Almutairi Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health*, 18, Article 1093.