

выигрывает медальный зачет на пяти ОЗИ, по разу – вторая, третья и четвертая, а на ОЗИ-14 – без наград. Россия на первых шести ОЗИ занимает вторые места, а на ОЗИ-06 побеждает; далее – 6-7-е место на ОЗИ-14; без наград на ОЗИ-18 и 5-е место на ОЗИ-22. Норвегия без медалей на трех Играх (1992, 1994 и 2006), а лучший результат – 1-е место на ОЗИ-22.

3. Наиболее часто российские биатлонистки на ОЗИ поднимались на пьедестал почета в эстафетной гонке – 7 раз (3+2+2). Столько же наград и у сборной Германии (2+3+2). У команды Франции 5 наград (1+1+3). Успешные выступления в эстафетной гонке свидетельствуют о высоком уровне развития женского биатлона в этих странах, в том числе системы планомерной многолетней подготовки спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дунаев К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов ; МГАФК. – Малаховка, 2016. – 368 с.
2. Дунаев К.С., Таланцев А.Н. Состояние и проблемы женского биатлона после ОЗИ 2010 / К.С. Дунаев, А.Н. Таланцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : мат-лы Всерос. с межд. участием научно-пр. конф. – МГАФК, Малаховка, 2017. – С.88–93.
3. Раменская Т.И. Лыжный век России. – Москва : Советский спорт, 1998. – 216 с.

#### REFERENCES

1. Dunaev, K.S. and Seiranov, S.G. (2016), *Purposeful physical training of qualified biathletes*, monograph, MGAFK, Malakhovka.
2. Dunaev, K.S. and Talantsev, A.N. (2017), “The state and problems of women's biathlon after the OWG 2010”, *Modern trends in the development of theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the All-Russian scientific and practical conferences with intern. participation*, Malakhovka, MGAFK, pp. 88–93.
3. Ramenskaya T.I. (1998), *Ski century of Russia*, Soviet sport, Moscow.

**Контактная информация:** Shvedcov2004@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 01.05.2023*

УДК 372.879.6

#### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Валентина Владимировна Шурыгина, кандидат медицинских наук, доцент, Инна Рифадовна Федулина, кандидат педагогических наук, доцент, Арина Павловна Алферова, студент, Влада Владленовна Кушнир, студент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа; Андрей Сергеевич Шурыгин, аспирант, Уфимский университет науки и технологий, Уфа; Гульшат Радиковна Каримова, студент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа.*

#### Аннотация

В статье приводится анализ формирования здорового образа жизни студентов педагогического вуза, особенностей питания и двигательной активности. Здоровью студентов, как особой социальной группы, всегда уделялось огромное внимание. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье человека, являются двигательная активность и питание. Немаловажное значение имеет длительное нахождение студентов в стенах учебного заведения, сложившейся стереотип семейного питания, национальные традиции. Научно доказано, что несбалансированное питание помимо того, что негативно сказывается на здоровье, отрицательно влияет на усвоение студентами учебного материала и, значит, оказывает влияние на результаты образовательного процесса. Помимо этого, сидячий образ жизни, который у многих вошёл в привычку, что способствует появлению различного рода заболеваний. В связи с этим целью настоящей работы явилось изучение особенностей питания и двигательной активности студентов Башкирского педагогического университета им. М. Акмуллы.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, питание, двигательная активность, здоровье, самооценка, аддиктивное поведение.

## FORMATION A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

*Valentina Vladimirovna Shurygina, the candidate of medical sciences, docent, Inna Rifadovna Fedulina, the candidate of medical sciences, docent, Arina Pavlovna Alferova, the student, Vlada Vladlenovna Kushnir, the student, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa; Andrey Sergeevich Shurygin, the post-graduate student, Ufa University of Science and Technology, Ufa; Gulshat Radikovna Karimova, the student, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa.*

### Abstract

The article provides an analysis of the formation of a healthy lifestyle for students of a pedagogical university, nutrition and physical activity. The health of students, as a special social group, has always been given great attention. The most important factors affecting human health are physical activity and nutrition. Of no small importance is the long stay of students within the walls of an educational institution, the prevailing stereotype of family meals, and national traditions. It has been scientifically proven that an unbalanced diet, in addition to having a negative impact on health, negatively affects the assimilation of educational material by students and, therefore, affects the results of the educational process. In addition, a sedentary lifestyle, which has become a habit for many, which contributes to the emergence of various kinds of diseases. In this regard, the purpose of this work was to study the nutritional characteristics and motor activity of students of the Bashkir Pedagogical University named after M. Akmulla.

**Keywords:** healthy lifestyle, nutrition, motor activity, health, self-assessment, addictive behavior.

Мы провели исследование на базе Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы было проведено изучение питания и двигательной активности студентов. В анкетировании приняли участие 128 студента, которые проявили желание участвовать в исследовании: в возрасте от 17 до 22 лет. Анкетирование проводилось анонимно. Вопросы были направлены на изучение образа жизни студентов, их отношения к здоровью, занятиям физической культурой и спортом, организации питания. С целью выявления нарушений пищевого поведения использовались вопросы Йельской шкалы пищевой зависимости.

По результатам самооценки состояния своего здоровья, большая часть студентов оценивают уровень как высокий 59,375%, средний 34,375%, низкий 6,25%. Ведение здорового образа жизни, по мнению студентов, заключается в основном в следующих критериях: отсутствие вредных привычек и занятия спортом (92,2%).

Большая часть студентов считают, что плотный завтрак и выполнение зарядки является основным критерием проявления внимания к своему здоровью в утреннее время (54,7%).

Проявляет интерес к спорту, это 70,3% респондентов, не интересуются спортом и физической культурой 29,7%.

В группе респондентов спортивный разряд имеют 7 опрошенных, что составляет 5,5% от общего количества респондентов. Мы проанализировали влияние спортивных тренировок на самочувствие респондентов, а также наличие у них признаков зависимости от занятий спортом. Наличие сформированной зависимости отметили у себя 10 студентов, что составило 7,8% от общего количества респондентов. Мы также установили, что наличие или отсутствие спортивного разряда не влияет на формирование спортивной аддикции ( $p \leq 0,001$ ).

Рациональное и сбалансированное питание является неотъемлемой частью соблюдения здорового образа жизни. В ходе проведенного обследования были выявлены нарушения как в количественной, так и в качественной характеристике рациона питания. В сбалансированности рациона по отдельным нутриентам нарушения в режимности приема пищи (64,8%). Также большинство студентов (74,2%) отметили, что перекусывают быстрыми углеводами.

У двоих респондентов из числа обследуемых были выявлены признаки расстройства пищевого поведения, что составило 1,6% обследуемых лиц.

### ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения сформированности культуры здоровья в целом, необходимы специальные знания и соответствующие компетенции студентов педагогических вузов в области культуры здоровья и ЗОЖ, организация питания детей и подростков, основ гигиенического обучения и воспитания, профилактики аддиктивного и делинквентного поведения детей и подростков.

2. Повышение компетенции студентов педагогического вуза в области культуры здоровья повысит эффективность формирования ЗОЖ у обучающихся. Для этого необходимо постоянно повышать квалификацию студентов за счет регулярного прохождения курсов, вебинаров, семинаров, лекций как в очном, так и в дистанционном формате. Также на базе образовательных учреждений нужно оказывать помощь учителям в развитии и совершенствовании в области культуры здоровья и ЗОЖ, и ее формирования у школьников.

3. Организовать информационно – просветительскую деятельность с родителями (законными представителями), традиционными или инновационными методами.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Корчемкина, Ю.В. Проектирование компонентов виртуальной образовательной среды для развития уровня самоорганизации будущих педагогов / Ю.В. Корчемкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 7 (185). – С. 185–190.

2. Киселева, Э.М. Подготовка педагогических кадров в области безопасности жизнедеятельности: проблемные аспекты / Киселева Э.М., Зуев А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – 8 (198). – С. 136-140.

3. Хихлич, О.С. Мнение родителей школьников и педагогов школ о целесообразности проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников / Хихлич О.С., Борцов В.А., Гуринович Е.Г. // Медико-фармацевтический журнал Пульс. – 2021. – Т. 23. № 5. – С. 204-209.

4. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников / Шурыгина В.В., Семенова И.К., Насырова Л.У., Кузнецова Н.О., Аминова А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 430–432.

### REFERENCES

1. Korchemkina Yu.V. (2020), "Designing components of a virtual educational environment for developing the level of future teachers self-organization level", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 185–190.

2. Kiseleva E. M., Zuev A. V. (2021), "Training of pedagogical personnel in the field of life safety: problematic aspects", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp 136–140.

3. Khikhlich O.S., Bortsov V.A., Gurinovich E.G. (2021), "The opinion of parents of schoolchildren and school teachers on the advisability of conducting measures to create a healthy lifestyle for schoolchildren", *Medical and pharmaceutical magazine Pulse*, Vol. 23. № 5, pp 204–209.

4. Shurygina V.V., Semenova I.K., Nasyrova L.U., Kuznetsova N.O., Amineva A.A. (2021), "Formation of life safety culture among schoolchildren", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp 430–432.

**Контактная информация:** val\_ufa@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 18.05.2023*

УДК 331.43:796

### ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19

*Светлана Юрьевна Щетинина, доктор педагогических наук, доцент, Станислав Алексеевич Дробязго, студент, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*