

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 36-40.  
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 36-40.

Научная статья  
УДК 796.01:612  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_3\_36

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**



Александр Анатольевич Зюкин <sup>1</sup>, Сергей Самуилович Аганов <sup>2</sup>,  
Светлана Антоновна Белоруссова <sup>3</sup>, Инна Валентиновна Быстрова <sup>4</sup>  
*Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии  
А. В. Хрулёва <sup>1</sup>  
Санкт-Петербург, Россия  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России <sup>2</sup>  
Санкт-Петербург, Россия  
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена <sup>3, 4</sup>  
Санкт-Петербург, Россия*

<sup>1</sup> *Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
тел.: -, e-mail: vatt@mil.ru  
ORCID 0009-0008-3798-8100*

<sup>2</sup> *Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,  
профессор кафедры философии и социальных наук  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru  
ORCID 0000-0002-1284-3780*

<sup>3</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы  
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: kisl506@mail.ru  
ORCID 0000-0002-6405-5102*

<sup>4</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы  
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: -  
ORCID 0009-0009-9856-6902*

**Аннотация.** В статье исследованы факторы, способствующие здоровому образу жизни, фундаментом которого является физическая деятельность, осмысленное питание и соответствующее возрасту артериальное давление. Целью нашего исследования был поиск рациональных способов питания на основе оптимальной физической активности, рационального подхода к вопросам питания, профилактики ожирения и повышенного артериального давления студенческой молодёжи в аспекте ведения здорового образа жизни. Морфологический статус оценивался по индексу массы тела и интерпретировался в корреляции с привычками питания и физическими нагрузками. Проведённое исследование выявило стабильные привычки в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни. Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с индексом массы тела показало, что весовые характеристики могут быть улучшены за счёт здорового и сбалансированного питания студентов.

**Ключевые слова:** физические упражнения, студенты, пищевые привычки, рациональное питание, переизбыток, физическая активность, индекс массы тела, здоровый образ жизни, весовые характеристики, уровень активности.

**Для цитирования:** Взаимосвязь физической активности и привычек питания в структуре образа жизни студенческой молодёжи / А. А. Зюкин, С. С. Аганов, С. А. Белоруссова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 36-40. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_36.

### Введение

Установленные научные данные свидетельствуют о том, что многие заболевания или их предвестники чаще возникают у людей, эпизодически либо никогда не занимающихся физическими упражнениями [2, 16]. Значительное число исследований указывает на важность физической активности в любом возрасте [3]. Влияние адекватных и регулярных физических упражнений на развитие общих и психофизических качеств человека очевидно [4–6]. Их уровень значительно выше у тренированных лиц [1, 8, 12].

Именно в сегодняшнем темпе, когда трудовая и жизненная активность все больше и больше становится быстрее, здоровье и здоровый образ жизни становится в своей значимости все выше и выше. Условиями присутствия здоровому образу жизни могут быть занятия физической культурой, отказ от вредных привычек (алкоголь и курение), рациональное питание являющейся профилактикой от ожирения, не допущение повышения артериального давления, которое может возникнуть при нарушении условий ведения здорового образа жизни. Особо следует обратить внимание на питание, так как ежедневные перекармливания и нерациональные занятия физической культурой ведут к раннему старению организма.

**Целью** данного исследования является выявление витальных привычек в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни.

### Материалы и методы исследования

Эмпирическую выборку составили 116 первокурсников управленческих специальностей. Респонденты были выбраны случайным образом. Для более точного анализа респонденты были разделены по половому признаку: 78 студентов ( $n=78$ ) и 38 студенток ( $n=38$ ). Выборка испытуемых составлена на основе данных медицинской комиссии. Учитывались следующие данные: ИМТ, пищевые привычки, систематичность выполнения физических упражнений. Показатели ИМТ оценивались в соответствии с классификацией ВОЗ (недостаточный вес < 18,5; оптимальный вес: 18,5–24,9; избыточный вес: 25,0; ожирение 30).

Привычки в питании исследованы с помощью анкеты по двум характеристикам, относящимся к частоте завтрака и приготовленным блюдам. Регулярность завтрака оценивалась по ответам: никогда; иногда; каждый день.

Вопросы о регулярности употребления блюд собственного приготовления, содержали варианты ответов: редко; иногда; каждый день.

Анкетирование проводилось с целью ознакомления с физической активностью студентов, которые были распределены на 3 группы:

- 1 группа – низкая активность – 2–3 часа в неделю.
- 2 группа – средняя, занимающаяся 4–6 часов в неделю.
- 3 группа – высокая, занимающаяся 7–12 часов в неделю.

При обобщении полученных данных учитывались: рост, вес и физическая нагрузка получаемая студентами, а также для индивидуальной оценки качества питания лиц, занимающихся по программам физических упражнений и людей с избыточным весом. Подобное измерение не включает изучение состава тканей тела, а лишь измерение массы тела и роста испытуемых, поэтому к

интерпретации результатов следует подходить с относительной долей вероятности [17, 18].

Методы обработки данных включали описательные параметры статистического анализа, различия среди респондентов анализировались параметрическим методом на основе критерия хи-квадрат. Для анализа данных использовался статистический пакет Statistica 8.0.

### Результаты исследования

Предварительно полученные данные ИМТ студентов университета показывают, что его среднее арифметическое находится в пределах идеального массы тела. С точки зрения специалистов медицины, практикующих в диетологии, особое внимание должно быть обращено на частные случаи с экстремальными значениями [7–15].

Более детальный анализ различий отдельных категорий индекса по половому признаку показывает, что между студентами женского и мужского пола нет статистически значимой разницы ( $p < 0,05$ ). По результатам данного исследования 26 % студенток и более 42 % студентов мужского пола попадают в категорию студентов с недостаточной массой тела по отношению к росту. По процентному соотношению юноши имеют избыточную массу тела в два раза больше, чем девушки, при этом наблюдается небольшая разница в процентах в пользу студентов мужского пола. С другой стороны, недоедание среди студенток встречается на 3,7 % чаще.

Углублённые исследования показывают, что 55,4 % опрошенных нерегулярно занимаются физическими упражнениями, число занимающихся тем или иным видом спорта составляет 22,7 %, рекреационной физической культурой – 24,2 %. Согласно гендерному анализу, установлено достоверное различие между студентами мужского и женского пола ( $\chi^2=24,116$ ). Среди студентов 34,8 % недостаточно активных; 29,5 % любителей активного отдыха и 31,5 % активных спортсменов.

Исследование показало, что большая часть девушек студенток, а именно около 74,6 %, практически не занимаются физкультурой, 15,6 % занимаются активным отдыхом и лишь 9,8 % занимаются в спортивных секциях.

Поскольку систематические занятия физической культурой укрепляют не только здоровье занимающегося, но и способствует улучшению качественного состава организма, его дальнейшему укреплению и росту, недостаточные занятия физической культурой могут негативно влиять на величину ИМТ. Тем не менее, результаты показали отсутствие значимой пропорциональной связи между недостаточными занятиями физической культурой и более высоким ИМТ (табл.).

Таблица – Соотношение занятий физической активностью и ИМТ студентов

Уровень активности	Вес тела				p
	Недостаточный	Оптимальный	Избыточный	Ожирение	
Низкий	7,5 %	66,9 %	21,4 %	1,7 %	0,05
Поддерживающий	18,4 %	46,4 %	25,7 %	7,2 %	0,05
Высокий	3,8 %	59,8 %	27,5 %	6,6 %	0,05

В рамках медицинского осмотра студентов оценивались показатели пищевых привычек, включая регулярность завтрака и приготовление пищи.

Результаты, связанные с регулярностью завтрака, показали значительные различия между полами ( $\chi^2=6,94$ ). Юноши-студенты, завтракающие ежедневно, составляют 53,7 %, девушки-студентки – 44,8 %, что можно считать хорошим результатом.

Примерно столько же респондентов (42,1 %) заявили, что завтракают иногда, в то время как 2,6 % юношей и 11,5 % девушек заявили, что никогда не завтракают. Это можно объяснить следующими обстоятельствами быть различные причины: поздний подъем, нехватка времени на подготовку завтрака или отсутствие знаний, отражающееся в отношении к тому, что избегание завтрака предотвращает потребление «ненужных» калорий.

Привычки питания и физическая активность человека оказывают существенное влияние на его здоровье. Использование ресурсов сообщества необходимо для поддержания качественной жизни людей среднего возраста. Создание сообщества в группе идентичного возраста или в разных возрастных группах позволяет участникам делиться своим опытом и создает возможности для взаимного обучения с целью снижения ошибок в составлении тренировочных программ. Методы обучения рациональному питанию должны поддерживать осознанный выбор человека в реализации собственных правил поведения, направленных на достижение оптимальных показателей здоровья. Оздоровительные программы предоставляют простые, целенаправленные, практичные указания, поддерживающие активное участие в определении целей оздоровительных занятий, и

ставят акцент на практическую реализацию теоретических моделей. Подчеркивается информация, которую можно было легко применить, преобразование абстрактных концепций в практическое применение, предоставляются возможности и пространство для личного творчества. По возможности программа должна соответствовать времени или среде, в которой она реализуется.

### Выводы

Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с ИМТ показало, что несмотря на соответствующие показатели массы тела, систематичность занятий студентов физическими упражнениями недостаточна. Поскольку в силу ряда объективных причин наблюдается постепенное снижение физической активности от первого к четвертому курсу необходимы дополнительные меры по изменению пищевых привычек студентов в качественном отношении. Положительно, что несмотря на интенсивность современного ритма жизни, среди студентов не распространено употребление на завтрак продуктов так называемого «фаст-фуда». Исследования показывают, что употребление завтраков и блюд, приготовленных самостоятельно, достаточно широко распространено, однако ситуация далеко не идеальна. Она может быть улучшена за счет повышения мотивации к здоровому образу жизни и активности студентов в поддержании своих весовых характеристик, в том числе, посредством здорового и сбалансированного питания.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Bolotin A. E., Bakayev V. V., Ponimasov O. E., Vasilieva V. Peculiarities of respiratory functions in qualified swimmers exposed to multidirectional physical loads // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2022. Vol. 17. № 4. P. 860–866.
2. Bolotin A. E., Ponimasov O. E. Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports. 2019. P. 629–631.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.
4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981–987.
5. Mikhailov K. K., Ponimasov O. E., Titarenko Yu. A. Manifestation of respiratory functions of hockey players under training impacts of different directions // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2023. № 3. P. 19–22.
6. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.

7. Аганов С. С. [и др.]. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ. ред. С. С. Аганова. СПб., 2021. С. 298–302.

8. Аганов С. С., Зюкин А. В. Влияние алкоголя на спортивные результаты и восстановление спортсменов // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 50–54.

9. Аганов С. С., Иванова Е. С., Сурмило С. В. Коррекция роста и осанки // Психолого-педагогические проблемы человека и общества. 2021. № 4 (53). С. 23–27.

10. Аганов С. С., Керимов Ш. А. О. Экспериментальные исследования технологических основ развития физической культуры у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2020.

11. Аганов С. С., Сурмило С. В., Глейberman Н. С., Зюкин А. В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.

12. Аганов С. С., Мотовичев К. В., Зюкин А. В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46–50.

13. Багина В. А., Боровкова О. А., Понимасов О. Е. [и др.]. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 218–222.

14. Болотин А. Э., Бакаев В. В., Ван Цвиетен К. Я. [и др.]. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37–39.

15. Болотин, А. Э., Понимасов, О. Е., Аганов, С. С. [и др.]. Селективность воспроизведения образных представлений в тренировочном процессе легкоатлетов-студентов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 51–53.

16. Зюкин А. В., Малофеев В. Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2010. С. 83–87.

17. Зюкин А. В., Понимасов О. Е., Болотин А. Э. [и др.]. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории “Masters” // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67–69.

18. Понимасов О. Е., Аганов С. С., Краснов Е. А. Эффективность многозадачного обучения в решении конкретных образовательных задач // Правда и Закон. 2023. № 1 (23). С. 93–99.

#### References

1. Bolotin A. E., Bakayev V. V., Ponimasov O. E., Vasilieva V. Peculiarities of respiratory functions in qualified swimmers exposed to multidirectional physical loads. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2022. Vol. 17. № 4. P. 860–866.

2. Bolotin A. E., Ponimasov O. E. Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. *First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019)*. Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports. 2019. P. 629–631.

3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.

4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981–987.

5. Mikhailov K. K., Ponimasov O. E., Titarenko Yu. A. Manifestation of respiratory functions of hockey players under training impacts of different directions. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2023. № 3. P. 19–22.

6. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.

7. Aganov S. S. [i dr.]. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoj deyatelnosti v processe obucheniya kursantov v vuze GPS MCHS Rossii. Aktual'nye problem razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. Pod. obshch. red. S. S. Aganova. SPb., 2021. P. 298–302.

8. Aganov S. S., Zyukin A. V. Vliyanie alkogolya na sportivnye rezul'taty i vosstanovlenie sportsmenov. Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 50–54.

9. Aganov S. S., Ivanova E. S., Surmilo S. V. Korrekcija rosta i osanki. Psihologo-pedagogicheskie problem cheloveka i obshchestva. 2021. № 4 (53). P. 23–27.

10. Aganov S. S., Kerimov Sh. A. O. Eksperimental'nye issledovaniya tekhnologicheskikh osnov razvitiya fizicheskoy kul'tury u obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii. SPb., 2020.

11. Aganov S. S., Surmilo S. V., Glejberman N. S., Zyukin A. V. Zdorovyj obraz zhizni. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot. SPb., 2021. P. 98–100.

12. Aganov S. S., Motovichev K. V., Zyukin A. V. Vrachebno-pedagogicheskij kontrol' kak chast' fizicheskoy podgotovki pozharnyh-spasatelej. Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 46–50.

13. Bagina V. A., Borovkova O. A., Ponimasov O. E. [i dr.]. Osobennosti vospriyatiya i ponimaniya studentami fizkul'turnogo vuza proyavlenij agressii i agressivnogo povedeniya v obshchestve. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2015. № 4 (122). P. 218–222.

14. Bolotin A. E., Bakaev V. V., Van Cvieten K. Ya. [i dr.]. Differencirovannaya podgotovka plovcev-marafoncev k sorevnovaniyam na otkrytoj vode s uchetom tipov energeticheskogo metabolizma. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 10. P. 37–39.

15. Bolotin, A. E., Ponimasov, O. E., Aganov, S. S. [i dr.]. Selektivnost' vosproizvedeniya obraznyh predstavlenij v trenirovochnom processe legkoatletov-studentov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2022. № 1. P. 51–53.

16. Zyukin A. V., Malofeev V. G. Fizicheskaya gotovnost' voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nyh situacijah. Fizicheskaya podgotovka – osnova boesposobnosti vnutrennih vojsk MVD Rossii: sb. mezhvuz. mezhregion. nauch.-prakt. konf. St. Petersburg, St. Petersburg Military Order of Zhukov Institute of National Guard Forces of the Russian Federation publ., 2010. P. 83–87.

17. Zyukin A. V., Ponimasov O. E., Bolotin A. E. [i dr.]. Kontrol' perifericheskoy gemodinamiki plovcev kategorii "Masters". Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 12. P. 67–69.

18. Ponimasov O. E., Aganov S. S., Krasnov E. A. Effektivnost' mnogozadachnogo obucheniya v reshenii konkretnykh obrazovatel'nyh zadach. Pravda i Zakon. 2023. № 1 (23). P. 93–99.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 796.01:612

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_36

## INTERRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION HABITS IN THE STRUCTURE OF THE LIFESTYLE STRUCTURE OF STUDENTS YOUTH

Alexander A. Zyukin <sup>1</sup>, Sergey S. Aganov <sup>2</sup>, Svetlana A. Belorussova <sup>3</sup>, Inna V. Bystrova <sup>4</sup>

*Military Academy of Logistics named after Army General A. V. Khrulev* <sup>1</sup>

*St. Petersburg, Russia*

*St. Petersburg University of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia* <sup>2</sup>

*St. Petersburg, Russia*

*A. I. Herzen Russian State Pedagogical University* <sup>3, 4</sup>

*St. Petersburg, Russia*

<sup>1</sup> *PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

*ph.: -, e-mail: vatt@mil.ru*

*ORCID 0009-0008-3798-8100*

<sup>2</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,*

*Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences*

*ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru*

*ORCID 0000-0002-1284-3780*

<sup>3</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work*

*ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: kisl506@mail.ru*

*ORCID 0000-0002-6405-5102*

<sup>4</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports-Mass Work*

*ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: -*

*ORCID 0009-0009-9856-6902*

**Abstract.** The article explores the factors that determine a healthy lifestyle based on optimal physical activity, rational nutrition, prevention of obesity and high blood pressure. The purpose of this study was to identify sustainable eating habits of student youth in terms of a healthy lifestyle. Morphological status was assessed by body mass index and interpreted in correlation with eating habits and physical activity. The study revealed stable eating habits of university students in terms of a healthy lifestyle. A study of eating habits and physical activity in correlation with body mass index showed that weight characteristics can be improved through healthy and balanced nutrition of students.

**Keywords:** physical exercises, students, eating habits, rational nutrition, overeating, physical activity, body mass index, healthy lifestyle, weight characteristics, activity level

**Cite as:** Zyukin, A. A., Aganov, S. S., Belorussova, S. A., Bystrova I. A. (2023) Interrelation of physical activity and nutrition habits in the structure of the lifestyle structure of students youth. *Physical Culture and Health*. (3), 36-40. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_3\_36.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023