

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОСКОВСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

БУТУРЛИН Владимир Михайлович

студент

ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана»
г. Москва, Россия

В статье рассматриваются особенности представлений московского студенчества о здоровом образе жизни (ЗОЖ) в контексте развития современных технологий. На основе эмпирического исследования анализируется влияние цифровых инструментов на восприятие и практики ЗОЖ в молодежной среде. Выявлены основные тенденции использования технологических решений для поддержания здорового образа жизни среди студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, современные технологии, цифровые инструменты, представления о ЗОЖ.

В условиях стремительного развития информационных технологий и цифровизации всех сфер жизни общества особую актуальность приобретает изучение влияния современных технологий на представления молодежи о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Студенческая молодежь, как наиболее активная и восприимчивая к инновациям социальная группа, находится на переднем крае этих изменений. Целью данного исследования является анализ представлений московского студенчества о ЗОЖ в контексте развития современных технологий.

Теоретико-методологической основой исследования послужили концепции социального конструирования реальности П. Бергера и Т. Лукмана, теория общества риска У. Бека, концепция габитуса П. Бурдьё и теория социальных представлений С. Московичи [1; 2; 3; 4]. Эмпирическую базу составили результаты онлайн-опроса 560 студентов московских вузов, проведенного в 2024 г.

Анализ полученных данных показал, что большинство респондентов (80,9%) осознают важность использования современных технологий для ведения здорового образа жизни. При этом наиболее популярными инструментами являются мобильные приложения (34,3%) и смарт-часы (20%). Однако выявлен разрыв между декларируемой эффективностью технологий и реальной частотой их применения: 44,1% опрошенных практи-

чески никогда не используют мобильные приложения для тренировок.

Интересно отметить, что представления студентов о ЗОЖ в основном сконцентрированы вокруг физической активности (24,9%), сбалансированного питания (23,9%) и отсутствия вредных привычек (23,2%). При этом наблюдается недооценка значимости психологических и морально-нравственных аспектов здорового образа жизни. Только 13,3% респондентов отметили морально-нравственное здоровье как важный компонент ЗОЖ.

Исследование выявило гендерные различия в восприятии ЗОЖ и использовании технологий. Девушки чаще фокусируются на аспектах сбалансированного питания и эмоционального благополучия, в то время как юноши больше ориентированы на физическую активность и достижение спортивных результатов. Это находит отражение в специфике применения технологических решений: девушки активнее используют приложения для контроля питания, а юноши – фитнес-приложения и гаджеты для тренировок.

Особый интерес представляет отношение студентов к перспективным технологиям в сфере ЗОЖ. Наибольший запрос (33,8%) наблюдается на персонализированные рекомендации по здоровому образу жизни. Это свидетельствует о стремлении молодежи к индивидуальному подходу в вопросах здоро-

вья и фитнеса.

Однако, несмотря на общее позитивное отношение к технологиям ЗОЖ, исследование выявило ряд проблем. В частности, низкую вовлеченность студентов в онлайн-сообщества и программы, связанные со здоровым образом жизни. Только 32% опрошенных состоят в подобных сообществах, а о существовании городских инициатив, таких как онлайн-марафон «100 дней здоровья» в Москве, знают лишь 33,7% респондентов.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что современные технологии оказывают значительное, но неоднозначное влияние на представления студенческой молодежи о здоровом образе жизни. С одной стороны, они расширяют доступ к информации и инструментам для поддержания ЗОЖ, с другой – могут способствовать формированию фрагментарного или искаженного понимания здорового образа жизни.

Для более эффективного использования потенциала современных технологий в про-

движении ЗОЖ среди студенческой молодежи необходимо:

1. Развивать образовательные программы по цифровой грамотности в сфере здоровья.

2. Создавать и продвигать качественный контент о комплексном подходе к ЗОЖ, учитывающий не только физические, но и психологические, социальные аспекты здоровья.

3. Совершенствовать механизмы интеграции технологических решений в повседневные практики студентов, делая их более доступными и удобными в использовании.

4. Усилить информационную поддержку городских и вузовских инициатив в сфере ЗОЖ, используя популярные среди молодежи цифровые платформы.

В заключение стоит отметить, что формирование адекватных представлений о здоровом образе жизни у студенческой молодежи в эпоху цифровизации требует комплексного подхода, учитывающего как возможности современных технологий, так и традиционные ценности здоровья и благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. – М.: Медиум, 1995. – 323 с.
2. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 384 с.
3. Бурдые П. Практический смысл. – СПб.: Алетейя, 2001. – 562 с.
4. Московичи С. Социальные представления: исторический взгляд // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 1. – С. 3-18.

MOSCOW STUDENTS' IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF MODERN TECHNOLOGIES

BUTURLIN Vladimir Mikhailovich

Student

Bauman Moscow State Technical University
Moscow, Russia

The article examines the peculiarities of the Moscow students' ideas about a healthy lifestyle in the context of the development of modern technologies. Based on an empirical study, the influence of digital tools on the perception and practice of healthy lifestyle among young people is analyzed. The main trends in the use of technological solutions to maintain a healthy lifestyle among students have been identified.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, modern technologies, digital tools, ideas about healthy lifestyle.
