

Известия Балтийской государственной академии
рыбопромыслового флота. 2026. № 1(75). С. 195–199

Научная статья

УДК 378.14

Doi:10.46845/2071-5331-2026-1-75-195-199

Прогнозирование как способ предсказания путей формирования здорового образа жизни

Елена Викторовна Матухно¹, Ирина Михайловна Ткач²

¹Западный филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ, Калининград, Россия

²Комсомольский-на-Амуре государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

¹Lena-matuhno@mail.ru

²tkach.irina.60@mail.ru

Аннотация. Раскрывается проблема, заключающаяся в определении роли процесса прогнозирования, который идеально подходит для определения факторов формирования здорового образа жизни студентов. Ведение здорового образа жизни в будущем может отразиться не только на физическом состоянии одного индивида, но и на будущем современного общества. Результаты показали, что полученные с помощью нейронных сетей прогнозы можно использовать для принятия эффективных решений с целью формирования здорового образа жизни при подготовке высококвалифицированных специалистов среднего профессионального образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, прогнозирование, среднее профессиональное образование, здоровье, пути, занятия

Для цитирования: Матухно, Е. В., Ткач, И. М. Прогнозирование как способ предсказания путей формирования здорового образа жизни // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2026. – № 1(75). – С. 195–199.

Достижения цивилизации, особенно в области технологий, значительно изменили условия жизни в современном обществе. Эти изменения требуют повышенного внимания к сохранению и укреплению здоровья человека [5].

Образование и воспитание в период обучения в колледже – существенный этап социализации личности. Наличие квалифицированных специалистов с хорошим здоровьем имеет решающее значение для организации, которая стремится к достижению высокого уровня конкурентоспособности и долгосрочного эффективного развития [3].

Любая сфера профессиональной деятельности желает получить выпускника колледжа с хорошим здоровьем, поскольку это позволяет быстрее включить его в работу, а период адаптации значительно сокращается [4].

Организм человек, это сложная система органов, здоровье и правильную работу которого необходимо поддерживать с помощью различных направлений оздоровительной направленности, один из которых является здоровый образ жизни.

Российские исследователи утверждают, что здоровый образ жизни отражает приверженность человека как личному, так и общественному здоровью. Эта приверженность реализуется с помощью стратегий первичной профилактики, которая направлена на предотвращение заболеваний до того, как они разовьются. Кроме того, эти стратегии направлены на удовлетворение насущной потребности общества в повышении физической активности, развитии двигательных навыков и регулярных физических упражнениях (Иванюшкин А. Я. (1982), Бальсевич В. К. (1990, 1993), Чепик В. Д. (1995), Виноградов П. А. (1996), Зайцев Г. К. (2001) и другие).

В студенческом возрасте человек может столкнуться с различным родом проблем со здоровьем, большинство таких проблем можно решить благодаря ведению здорового образа жизни, с помощью определённого комплекса оздоровительной физической культуры.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей и будущих специалистов [10].

В общественном сознании должно прочно утверждаться мнение, что физическая культура общества в целом, и каждого человека в отдельности, представляет собою базовое условие



формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России [6, 9].

В настоящее время в средних профессиональных учебных заведениях приходится иметь дело с контингентом студентов, имеющих низкий уровень здоровья.

Несмотря на широко распространенные знания о преимуществах активного образа жизни и наглядно выраженный оздоровительный эффект физических упражнений большинство студентов не уделяют приоритетного внимания этим аспектам.

Уровень здоровья студентов среднего профессионального образования, который диктуется требованиями социального заказа, на наш взгляд, может быть повышен за счет ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни выражает духовные и физические силы человека, формирует сознание и поведение, являясь предпосылкой его социальной активности [7].

Роль преподавателя в этом контексте представляет собой сложную и творческую задачу, требующую инновационных подходов. Задача педагога – создать среду, которая вдохновляет будущих специалистов самостоятельно заботиться о своем здоровье, мотивируя их активно использовать знания и практику для поддержания и укрепления своего здоровья [8].

Целостный подход к здоровому образу жизни включает в себя нечто большее, чем просто отказ от вредных привычек и соблюдение сбалансированного питания. Он также включает в себя такие практики, как дыхательные упражнения, массаж и использование природных компонентов, наряду с физической активностью и оздоровительными программами, которые положительно влияют на общее самочувствие [1].

В своей работе мы опираемся на:

- влияние здорового образа жизни на жизнедеятельность человека (Бернштейн Н. А. (1966), Апанасенко Г. Л. (1988), Бальсевич В. К. (1988), и др.

- использование ценностей физической культуры как важнейших составляющих здорового образа жизни (Маркова А. К. (1996), Бодалев Ф. Ф. (1998), Железняк Ю. Д. (2001) и др.

Актуальность исследования, заключающаяся в увеличении уровня здоровья будущих специалистов среднего профессионального образования, за счет формирования и ведения здорового образа жизни, с помощью прогнозирования, позволила провести экспериментальное исследование.

В процессе эксперимента мы смогли рассмотреть прогнозирования как способ предсказания путей формирования здорового образа жизни студентов среднего профессионального образования.

В качестве экспериментальной базы исследования нами были выбраны студенты колледжа «РАНХиГС» и факультета среднего общего и профессионального образования «КНАГУ», численностью 40 человек.

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура» студенты были вовлечены в практические (элементы легкой атлетики, спортивные игры, оздоровительный бег и ходьба) и теоретические занятия. В процессе занятий по теории студенты, собрав информацию и подготовив сообщения, выступали перед однокурсниками со следующей тематикой: здоровое питание, отказ от вредных привычек, режим дня, отказ от алкоголя и наркотиков, строение и работа человеческого организма и т. п. Результаты научных трудов студенты опубликовывают в сборниках: региональных, всероссийских.

Для определения уровня здоровья, физического состояния применялись функциональные пробы (ортостатическая проба, проба Штанге, Рюффе), и антропометрические индексы (индекс Кетля).

В связи с тем, что здоровый образ жизни – это активное состояние, то он требует прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей.

Сегодня, – подчеркивает Горбань А. Н., – «... большинство методов, используемых ... для анализа гуманистических систем, то есть систем, в которых участвует человек, представляют собой модификации методов, которые в течение длительного времени создавались для механистических систем.

Замечательные успехи, достигнутые с помощью этих методов, позволили объяснить многие природные явления и создавать все более и более совершенные устройства. Но эти же успехи вселили широко распространенное убеждение в том, что теми же методами или подобными им можно сравнительно эффективно исследовать и гуманистические системы» [2, с. 15–16].

В качестве метода исследования нами был выбран метод опроса, который проводился в виде выборочного и сплошного анкетирования.

С помощью анкеты, созданной нами самостоятельно, мы пытались выяснить, что студенты среднего профессионального образования ассоциируют с феноменом здоровый образ жизни, собрать информацию о месте и роли феномена ЗОЖ в рамках их ценностных ориентаций и приоритетов, а также спрогнозировать пути формирования у студентов здорового образа жизни.

Согласно результатам опроса было выявлено, 77 % опрошенных студентов связывают сохранение и улучшение здоровья с необходимостью ведения здорового образа жизни.

На взаимосвязь физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении в плане формирования здорового образа жизни указывают 100 % опрошенных. Это говорит о высокой информативности, проводимых в учебном заведении, воспитательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

О роли и значимости феномена «здоровый образ жизни» в структуре ценностных ориентации можно сделать следующее резюме, На первый план у студентов среднего профессионального образования выдвигаются следующие ценности – качество условий жизни ($4,03 \pm 0,30$); семейное благополучие ($3,98 \pm 0,23$); свобода и независимость ($3,86 \pm 0,34$). Ведение здорового образа жизни ($3,81 \pm 0,18$) занимает лишь 8 место из 10.

В ответ на прямой вопрос о намерениях респондентов или стремлении к здоровому образу жизни были получены следующие ответы: 75,1 % респондентов ответили, что они либо преследуют такую цель, либо считают ее очень перспективной, в то время как 13,3 % не преследовали такой цели, а 11,6 % затруднились ответить.

В связи с этим, прогнозирование в нашем случае рассматривается как способ предсказания путей формирования здорового образа жизни студентов среднего профессионального образования, которые решались с помощью методологических процедур «прогнозирование» [2].

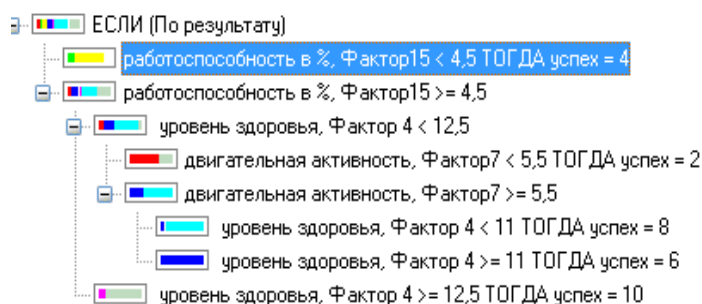


Рис. Прогнозирование признаков, способствующих ведению ЗОЖ

Спрогнозировав признаки, способствующие формированию здорового образа жизни студентов среднего профессионального образования, мы обнаружили, что увеличение двигательной активности ведет к повышению уровня здоровья до показателя выше среднего, а в целом приводит к максимальному показателю работоспособности и успешности (рис.).

Согласно результатам прогнозирования, учащиеся среднего профессионального образования должны быть мотивированы, ценностно ориентированы и иметь стойкое желание укрепить свое здоровье, участвуя в физкультурно-оздоровительных программах, предлагаемых учебными заведениями, с целью формирования потребности в здоровом образе жизни. В этом смысле практические занятия по физическому воспитанию для студентов вносят значительный вклад в их общее состояние здоровья и защиту иммунной системы, а также позволяют им расти физически, получать удовольствие от работы мышц и компенсировать двигательную активность.

Рассмотрев прогнозирование как способ предсказания путей формирования здорового образа жизни будущих специалистов среднего профессионального образования мы определили, что программы по формированию ЗОЖ должны отвечать таким принципам и требованиям как: преемственность, системность, целенаправленность, дифференциация и предусматривать комплекс мер, обеспечивающих доступную для здоровья среду обитания (социально-экономическую, социально-психологическую, культурную).



Организация учебных занятий проводилась через опыт здоровьесбережения, который приобретался через становление самосознания и активной жизненной позиции на основе здорового образа жизни, постепенное расширение сферы общения и деятельности студента.

В заключении можно сделать вывод хорошо организованная физкультурно-оздоровительная деятельность в учебной организации, помогает студентам поддерживать здоровый образ жизни и овладеть необходимыми навыками, которые им пригодятся им в будущей их профессиональной деятельности. Так как физическая культура неотъемлемая часть жизни каждого человека.

Список источников

1. Аладьева, Н. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов не физкультурных вузов на занятиях физической культурой // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2022. – С. 100–104.
2. Горбань, А. Н. Обучение нейронных сетей / А. Н. Горбань. – Москва : Издательство СССР – США СП "ParaGraph", 1990. – 160 с.
3. Долганова, Н. В. Актуальные аспекты гуманизации образования в высшем учебном заведении / Н. В. Долганова // Молодой ученый. – 2020. – № 7 (297). – С. 239–241.
4. Дроздова, В. Е. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся колледжа // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск, 2023. – С. 75–78.
5. Киржаева, М. В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М. Е. Киржаев, Г. В. Сытник, В. С. Куликов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 20–30.
6. Кочекова, А. С. Социально-педагогические средства развития культуры здорового образа жизни старшеклассников // Флагман науки. – 2023. – № 3 (3). – С. 240–244.
7. Кудряшова, С. К. Формирование у обучающихся здорового образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-2. – С. 136–139.
8. Ларченко, Ю. Г. Организация самостоятельной работы студентов высших учебных заведений как необходимого этапа формирования компетенций будущих специалистов на рынке труда // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2024. – № 4(76). – С. 33–37.
9. Мадиев, Н. Н. О. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента // Студенческий вестник. – 2022. – № 47-3 (239). – С. 13–15.
10. Матухно, Е. В. Культура здорового образа жизни / Е. В. Матухно, М. Е. Коробцов // Современные проблемы науки и образования : международная научно-практическая конференция. – 2019. – С. 216–220.

List of sources

1. Alad'eva, N. V. Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle among students of non-physical education universities in physical education classes // Current issues of physical and adaptive physical education in the education system : proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation. – Volgograd, 2022. – Pp. 100–104.
2. Gorban', A. N. Training of neural networks / A. N. Gorban'. Moscow : Publishing house of the USSR – USA SP "ParaGraph", 1990. – 160 p.
3. Dolganova, N. V. Current aspects of the humanization of education in a higher educational institution / N.V. Dolganova // Young scientist. – 2020. – № 7 (297). – Pp. 239–241.
4. Drozdova, V. E. Healthy lifestyle and the basics of its formation among college students // Physical education and sports in modern society : proceedings of the International scientific and practical conference. – Vitebsk, 2023. – Pp. 75–78.
5. Kirzhaeva, M. V. On the issue of forming healthy lifestyle skills and competencies among young people / M. E. Kirzhaev, G. V. Sytnik, V. S. Kulikov // Physical education of students. – 2022. – № 71. – Pp. 20–30.
6. Kochekova, A. S. Social and pedagogical means of developing a healthy lifestyle culture among high school students // Flagship of science. – 2023. – № 3 (3). – Pp. 240–244.
7. Kudryashova, S. K. Formation of a healthy lifestyle among students // Problems of modern pedagogical education. – 2023. – № 78-2. – Pp. 136–139.

8. Larchenko, Yu. G. Organization of independent work of students of higher educational institutions as a necessary stage of formation of competencies of future specialists in the labor market // Scientific notes of Komsomolsk-on-Amur State Technical University. – 2024. – № 4 (76). – Pp. 33–37.

9. Madiev, N. N. O. The role of physical education in the formation of a healthy lifestyle of a student // Student Bulletin. – 2022. – № 47-3 (239). – Pp. 13–15.

10. Matukhno, E. V. Culture of a healthy lifestyle / E.V. Matukhno, M.E. Korobtsov // Modern problems of science and education : international scientific and practical conference. – 2019. – Pp. 216–220.

Информация об авторах

Е. В. Матухно – кандидат педагогических наук, доцент;

И. М. Ткач – доцент.

Статья поступила в редакцию 13.01.2026; одобрена после рецензирования 16.02.2026; принята к публикации 24.02.2026.