

УДК 316.35

Касьянов Валерий Васильевич

доктор социологических наук, доктор исторических наук, профессор, декан факультета журналистики, заведующий кафедрой истории России факультета истории, социологии и международных отношений, Кубанский государственный университет
culture@kubsu.ru

Самыгин Петр Сергеевич

доктор социологических наук, профессор кафедры теории и истории государства и права, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
samygin78@yandex.ru

Манучарян Артур Константинович

кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры истории России факультета истории, социологии и международных отношений, Кубанский государственный университет
antrop@mail.ru

Valery V. Kasyanov

Doctor of Sociology, Doctor of Historical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Journalism, Head of the Department of Russian History, Faculty of History, Sociology and International Relations, Kuban State University
culture@kubsu.ru

Petr S. Samygin

Doctor of Sociology, Professor of the Department of Theory and History of State and Law, Rostov State University of Economics (RINH)
samygin78@yandex.ru

Artur K. Manucharyan

Candidate of Sociological Sciences, Senior Lecturer of the Department of History of Russia, Faculty of History, Sociology and International Relations, Kuban State University
antrop@mail.ru

Содействие здоровому образу жизни молодежи как ведущее направление государственной молодежной политики в современной России

Promoting a healthy lifestyle of young people as a leading direction of state youth policy in modern Russia

***Аннотация.** В статье анализируются перспективы содействия здоровому образу жизни, выступающему в настоящее время в качестве основного направления государственной молодежной политики в современной России. К числу основных направлений данной политики относятся разработка и реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, повышение эффективности преподавания основ здорового образа жизни и создание условий, обеспечивающих возможность вести рассматриваемый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом и ряд других задач. Авторы отмечают, что усилия государства должны быть направлены на поддержку массового спорта, которая, наряду со строительством новых и реконструкцией старых спортивных объектов и сооружений, должна включать в себя деятельность, направленную на удешевление предоставляемых населению спортивно-оздоровительных услуг.*

***Ключевые слова:** общество, молодежь, учащаяся молодежь, молодежная политика, национальная безопасность, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, массовый спорт, физическая культура, досуг, рекреация.*

***Annotation.** The article analyzes the prospects for promoting a healthy lifestyle, which currently acts as the main direction of state youth policy in modern Russia. The main directions of this policy include the development and implementation of measures aimed at the formation of a healthy lifestyle among children and young people, improving the effectiveness of teaching the basics of a healthy lifestyle and creating conditions that provide the opportunity to lead the lifestyle in question, systematically engage in physical culture and sports, and a number of other tasks. The authors note that the state's efforts should be aimed at supporting mass sports, which, along with the construction of new and reconstruction of old sports facilities and structures, should include activities aimed at reducing the cost of sports and wellness services provided to the population.*

***Keywords:** society, youth, students, youth policy, national security, health, healthy lifestyle, sports, mass sports, physical culture, leisure, recreation.*

Реалии современного общества, связанные с рядом негативных явлений, включающих двигательную гиподинамию, психоэмоциональное перенапряжение, злоупотребление лекарственными препаратами в комплексе с высоким уровнем загрязнения окружающей среды, оказывают отрицательное воздействие на состояние здоровья различных групп населения, и, в том числе, молодежи. Среди представителей указанной социально-демографической группы также широкое распространение получили вредные привычки, включающие курение, употребление алкоголя

и наркотических препаратов, которые также крайне отрицательно влияют на состояние здоровья представителей молодого поколения. Отсюда, проистекает авторский интерес к анализу перспективных путей и способов укрепления здоровья молодежи, от характеристик которой зависит будущее развитие любого общества, его благополучие.

Укрепление здоровья соответствует интересам национальной безопасности любого государства, что актуально и для Российской Федерации [1, с.60]. По этой причине, федеральный закон «О государственной молодежной политике» относит содействие здоровому образу жизни молодежи к числу основных направлений политики государства, направленной на представителей молодежи [2].

Анализ официальных статистических данных, отражающих состояние здоровья представителей молодого поколения современного российского общества, свидетельствует об ухудшении объективных показателей здоровья молодых людей, которое происходит по мере их взросления. Данные тенденции актуальны и в отношении отечественного студенчества, которое в специальной литературе традиционно рассматривалось в качестве одной из наиболее благополучных в отношении здоровья групп молодежи. Современная статистика, однако, вступает в противоречие с этими традиционными представлениями: так, в настоящее время в студенческой среде широкое распространение получили различные хронические, инфекционные заболевания и другие патологии здоровья. Специальное исследование, проведенное учеными, представляющими университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, показало, что высокий уровень здоровья характерен для очень небольшого числа российских студентов – 1,8% обучающихся, средний уровень – у 7,7%, низкий – 21,5%, очень низкий – у 69% [3, с.65]. Аналогичные результаты представлены в отчетах Министерства здравоохранения РФ. В соответствии с ними, в частности, только 15% учащихся российских вузов имеют первую группу здоровья, у 50% имеются те или иные функциональные отклонения, а 35-40% - различные хронические заболевания. При этом состояние здоровья у студентов в период их обучения в соответствующих учебных заведениях ухудшается, что находит проявление в росте числа обучающихся, характеризующихся неудовлетворительным состоянием здоровья [4].

Выше мы уже писали о такой актуальной для современного общества проблеме, как двигательная гиподинамия: в случае с молодежью, она усугубляется процессами цифровизации образовательного процесса, который проявляется в частичном или полном переходе на дистанционные форматы обучения, росте виртуальной активности молодежи, связанной с увеличением времени, которое представители рассматриваемой социально-демографической группы проводят в Интернете, общением в социальных сетях, компьютерными играми и т.д.

Некоторые специалисты констатируют отрицательные тенденции, связанные с нарастанием у молодых людей негативных эмоций в комплексе с

фактическим отсутствием физической нагрузки, которая необходима для поддержания и укрепления здоровья и работоспособности представителей молодежи, что сопровождается ростом учебной нагрузки учащейся молодежи, неправильным питанием и другими факторами, влияющими на объективные показатели здоровья. Данные тенденции значительно отягощаются субъективным отношением молодых людей к своему здоровью, которое характеризуется как практически полным отсутствием соответствующих валеологических знаний, так и отсутствием установок на совершение действий, способных укрепить здоровье и связанных с ведением здорового образа жизни, который включает, в том числе, занятия физической культурой и спортом.

Материалы социологических опросов свидетельствуют о том, что значительная часть представителей учащейся молодежи достаточно пассивно или даже негативно относятся к обязательным для них занятиям по физической культуре. Так, большая часть студентов вузов посещают эти занятия преимущественно для того, чтобы получить зачет, а не с целью укрепления здоровья, совершенствования своих двигательных навыков, умений и т.д. Данные социологических опросов, проведенных в некоторых российских вузах, показывают, что значительная часть студентов, которая проходит обучение в соответствующих учебных заведениях, стремятся пропускать рассматриваемые занятия, несмотря на обязательность их посещения. Больше половины (58,1%) предпочитают всячески уклоняться от проводимых в рамках вузов мероприятий физкультурно-спортивного характера, в том числе, соревнований, спортивных праздников, фестивалей и т.д. [5, с.66-67]. Применительно к нашему исследованию, важное значение приобретает то обстоятельство, что значительная часть молодежи относится к собственному здоровью как к ценности инструментального, а не терминального характера. Иными словами, здоровье не рассматривается большей частью представителей молодежи в качестве такой ценности, которая предусматривает исключение или сокращение действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности и т.д. Многие молодые люди, по выражению А.Г. Грецова, относятся к своему здоровью как к «разменной монете, расходовать которую можно по своему усмотрению» (отсюда и представление о здоровье как о таком состоянии, «когда ничего не болит» и потому можно делать все, что захочется) [6, с.35].

В сознании большинства представителей молодежи преобладает достаточно узкая трактовка понятия «здоровый образ жизни», системные представления о нем практически отсутствуют, что, в свою очередь, сопровождается отсутствием устойчивой мотивации к регулярным и систематическим физкультурно-спортивным занятиям, а также другой деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья и включающей оптимальный двигательный режим, рациональное питание,

распорядок дня и другие составляющие здорового образа жизни [6, с.36]. Как показывают эмпирические данные, даже высокий уровень компетенций в вопросах, связанных со здоровьем, который характерен для части молодежи, может не сопровождаться соответствующим поведением, отличающимся фактическим отсутствием реальных действий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, заботу о нем стороны молодых людей. Несмотря на то, что многие представители молодежи выделяют здоровье в качестве одной из приоритетных для себя ценностей, которая является значимой в плане самореализации в различных сферах жизнедеятельности, конкретный образ жизни зачастую отличается несоответствием той приверженности ценностям здоровья, которую декларирует значительная часть российской молодежи. Как отмечается в специальных исследованиях, несмотря на убежденность ряда молодых людей о том, что их жизнедеятельность в целом соответствует принципам здорового образа жизни, в реальности их поведение не включает традиционные составляющие ЗОЖ, в том числе, регулярную физическую рекреацию и двигательную активность, правильный режим питания и т.д. [7, с.18].

При этом часть молодежи рассматривает в качестве эффективных средств, оказывающих позитивное воздействие на человеческий организм, пассивный отдых и нетрадиционную медицину, что оказывает воздействие на характер проведения свободного времени значительного числа молодых людей, в структуре которого практически отсутствует физическая, двигательная активность. Здесь необходимо учитывать то обстоятельство, что оздоровительный эффект от спортивно-оздоровительной деятельности может быть достигнут только в том случае, если последняя будет осуществляться на регулярной и систематической основе. В этом случае, данная деятельность может оказывать устойчивое позитивное воздействие на показатели здоровья молодых людей; при этом физическая активность должна обязательно сопровождаться правильным питанием, соблюдением режима дня, обязательным отказом от вредных привычек, что в комплексе и образует здоровый образ жизни. Как показывает практика, значительная часть молодежи проявляет неготовность к регулярным и систематическим усилиям, необходимым для ведения ЗОЖ, а ориентируются скорее на однократные действия, достижение сиюминутного результата.

Таким образом, присущие молодежи потребности в поддержании и укреплении здоровья входят в противоречие с теми конкретными действиями, которые они совершают в реальной действительности: как отмечает О.В. Ларина, представители молодежи явно недооценивают роль здоровья и здорового образа жизни для своей будущей жизнедеятельности [8]. Подобные установки присущи даже студентам высших учебных заведений, в сознании значительной части которых отсутствуют системные представления о здоровье и различных его составляющих, а также ярко выраженный интерес к физкультурно-спортивным занятиям. На данном обстоятельстве акцентирует внимание Е.П. Пчелкина, автор диссертации,

посвященной ценностным установкам молодежи, направленным на здоровье: здесь имеются противоречия на когнитивном и поведенческом уровнях, связанные с рассогласованием между представлениями о высокой значимости здоровья и низким уровнем готовности к совершению действий, связанных с его сохранением и заботой о нем [9, с.11]. Чем старше становятся молодые люди, тем ниже оказывается уровень их физической, двигательной активности при одновременном увеличении доли пассивных форм проведения свободного времени. К этому добавляются и другие особенности жизнедеятельности молодежи, оказывающие негативное воздействие на состояние их здоровья: речь идет о вредных привычках, имеющих достаточно высокий уровень распространения в молодежной среде: так, алкоголь, к примеру, регулярно употребляют не менее 35-40% студентов и представителей других групп молодежи [9, с.12].

В сложившейся ситуации важное значение приобретает государственная молодежная политика в части, касающейся содействия здоровому образу жизни представителей отечественной молодежи. В утвержденной приказом Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» выделяется в качестве основополагающей цели формирование органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления среды, способствующей ведению здорового образа жизни, посредством разработки и реализации региональных и муниципальных программ общественного здоровья. Указанная Стратегия также предусматривает реализацию таких задач, как:

- разработка и реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи;
- повышение эффективности преподавания основ здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний в рамках школьной программы;
- создание условий, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом и ряд других задач [10].

Необходимо отметить, что аналогичные задачи, связанные с вовлечением молодежи в регулярные и систематические физкультурно-спортивные занятия, отражены в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта, вступившей в силу с 1 января 2022 г., где, в числе основных проблем выделяется недостаточно высокий уровень вовлеченности ряда категорий населения в систематические занятия физической культурой и спортом, низкий уровень здоровья молодежи, недостаточность спортивной инфраструктуры. К числу ключевых вызовов для физической культуры и массового спорта разработчиками рассматриваемой Программы были отнесены:

- «увеличение числа граждан, нуждающихся в оздоровлении средствами физической культуры и спорта, в том числе вследствие перенесенных заболеваний, вызванных новой коронавирусной инфекцией (COVID-19);

- возросшие требования к уровню физической подготовленности допризывной молодежи как фактору обеспечения боеготовности вооруженных сил;

- наличие региональных диспропорций в обеспеченности населения физкультурно-спортивной инфраструктурой;

- недостаточная ресурсная обеспеченность сферы физической культуры и спорта, в том числе системы профессионального образования;

- сокращение реально располагаемых доходов, экономия граждан на занятиях физической культурой и спортом» [11].

С учетом данных обстоятельств, программа «Развитие физической культуры и спорта» предусматривает создание для всех категорий и групп населения и, в том числе, детей и молодежи условий для занятий физической культурой и массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта. К задачам государственного управления в рассматриваемой области отнесены, соответственно:

- создание условий для привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- создание эффективной системы физического воспитания различных категорий и групп населения;

- повышение доступности спортивной инфраструктуры для всех категорий и групп населения [11].

На наш взгляд, государство в настоящее время должно осуществлять поддержку, в первую очередь, массового спорта, который имеет ярко выраженный оздоровительный эффект. Поддержка массового спорта, наряду со строительством новых и реконструкцией старых спортивных объектов и сооружений, должна включать в себя деятельность, направленную на удешевление спортивно-оздоровительных услуг, которые предоставляются населению в целом и молодежи в частности. Молодежь, равно как и другие социально уязвимые группы населения, должна иметь равные возможности для того, чтобы заниматься в свое свободное время спортом и физкультурой с целью поддержания и укрепления здоровья, повышения уровня работоспособности. Политика, направленная на вовлечение молодежи в систематические физкультурно-спортивные занятия, не может исчерпываться только деятельностью, связанной со строительством различных спортивных сооружений: большое значение имеет формирование устойчивых установок молодых людей на занятия спортом и физкультурой с целью укрепления собственного здоровья, пропаганда других составляющих здорового образа жизни. По этой причине акцент в политике, направленной на содействие здоровому образу жизни молодежи, должен быть сделан на деятельности современных средств массовой информации (Интернета), призванных влиять

на сознание молодых людей, распространяя представления о значимости физкультурно-спортивной деятельности, поддержания оптимального двигательного режима, распорядка дня, рационального питания как неотъемлемых компонентов ЗОЖ.

Литература:

1) Самыгин С.И., Самыгин П.С., Верещагина А.В. Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности //Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 7.

2) Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Режим доступа: www.zakonrf.info (дата обращения 3.07.2022).

3) Павлов В.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. № 3.

4) Здоровоохранение в России – 2021. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.rosstat.gov.ru (дата обращения 04.07.2021).

5) Рахматов А.И. Физкультурно-спортивные мероприятия в вузе //Образование и воспитание. 2020. № 3 (29).

6) Грецов А.Г. Методика пропаганды ценностей здорового образа жизни: как разговаривать с молодежью о физической культуре //Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам VII международной научно-практической конференции, 27-30 апреля 2015г. Орел: Госуниверситет-УНПК, 2015.

7) Ионова О.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи: автореферат диссертации кандидата социологических наук, Пенза, 2018.

8) Ларина О.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодежи [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.sgi.ru (дата обращения 04.07.2022).

9) Пчелкина Е.П. Ценностные предпочтения студенческой молодежи в отношении здоровья: автореферат диссертации кандидата социологических наук, М., 2012.

10) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.01.2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.trbzdrav.ru (дата обращения 05.07.2022).

11) Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации». [Электронный

ресурс]. Режим доступа: [www. publication.pravo.gov.ru](http://www.publication.pravo.gov.ru) (дата обращения: 06.07.2022).

Literature:

1) *Samygin S.I., Samygin P.S., Vereshchagina A.V. Sport and health of Russian youth in the aspect of national security //Humanities, socio-economic and social sciences. 2015. № 7.*

2) *Federal Law No. 489-FZ of 30.12.2020 "On Youth Policy in the Russian Federation" [Electronic resource]: Access mode: [www. zakonrf.info](http://www.zakonrf.info) (date of appeal 3.07.2022).*

3) *Pavlov V.I. Healthy lifestyle of students //Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2011. No. 3.*

4) *Healthcare in Russia – 2021. Federal State Statistics Service. [Electronic resource]. Access mode: www.rosstat.gov.ru (accessed 04.07.2021).*

5) *Rakhmatov A.I. Physical culture and sports events at the university //Education and upbringing. 2020. № 3 (29).*

6) *Gretsov A.G. Methods of promoting the values of a healthy lifestyle: how to talk to young people about physical culture //Physical culture, sport and tourism. Integration processes of science and practice: A collection of articles based on the materials of the VII International Scientific and Practical Conference, April 27-30, 2015. Orel: State University-UNPK, 2015.*

7) *Ionova O.V. Physical culture and recreation activities in the structure of leisure of student youth: abstract of the dissertation of the Candidate of Sociological Sciences, Penza, 2018.*

8) *Larina O.V. Formation of motivational and value attitude to a healthy lifestyle among students [Electronic resource]. Access mode: www.sgu.ru (accessed 04.07.2022).*

9) *Pchelkina E.P. Value preferences of students in relation to health: abstract of the dissertation of the Candidate of Sociological Sciences, M., 2012.*

10) *Order of the Ministry of Health of the Russian Federation No. 8 dated 15.01.2020 "On approval of the Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of non-communicable diseases for the period up to 2025" [Electronic resource]. Access mode: www.trbzdrav.ru (accessed 05.07.2022).*

11) *Resolution of the Government of the Russian Federation No. 1661 of 30.09.2021 "On Approval of the State Program of the Russian Federation "Development of Physical Culture and Sports" and on Invalidation of Certain Acts and Certain Provisions of Certain Acts of the Government of the Russian Federation". [Electronic resource]. Access mode: www. publication.pravo.gov.ru (accessed: 06.07.2022).*