

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Якимов Артем Юрьевич

Аспирант, Российский государственный
социальный университет (Москва)
mcft@mail.ru

Фролова Елена Викторовна

Д.с.н., профессор, Российский государственный
социальный университет (Москва)
efrolova06@mail.ru

THE PROBLEM OF FORMING THE VALUE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH

**A. Yakimov
E. Frolova**

Summary. This article examines the problems of forming the value of health and a healthy lifestyle in modern society. Based on the materials of sociological research conducted by the All-Russian Center for the Study of Public Opinion, we can conclude that the level of physical activity among young people is insufficient and that there are problems in maintaining the principles of healthy eating. The article concludes about the key role of family and education institutions in the processes of developing healthy lifestyle values among young people. Recommendations include the following: an individual approach to developing strategies for creating a healthy lifestyle, popularizing the practices of physical activity and healthy eating, expanding the boundaries of the educational activities of educational organizations.

Keywords: health, healthy lifestyle, values, lifestyle, social institution.

Аннотация. В данной статье исследуются проблемы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в современном обществе. Опираясь на материалы социологических исследований, проводимых Всероссийским центром изучения общественного мнения, можно сделать вывод о недостаточном уровне физической активности молодежи, наличии проблем в практиках поддержания принципов здорового питания. В статье делается вывод о ключевой роли институтов семьи и образования в процессах формирования ценностей здорового образа жизни среди молодежи. К рекомендациям можно отнести следующие: индивидуальный подход к выработке стратегий формирования здорового образа жизни, популяризация практик физической активности, здорового питания, расширение границ воспитательной деятельности образовательных организаций.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценности, образ жизни, социальный институт.

Введение

Проблема формирования ценности ЗОЖ (здорового образа жизни) особенно актуализировалась во второй половине XX века в связи с усилением новых вызовов и угроз социальному благополучию личности. К числу таких вызовов следует отнести следующие: социальная поляризация, распространение бедности, увеличение рабочей нагрузки, усиление культа потребления в общественном сознании. Цифровизация общественной жизни также может рассматриваться в качестве двойственного фактора формирования ценности здорового образа жизни. С одной стороны, неограниченный доступ к информации позволяет молодежи обращаться к лучшим практикам физической активности, здорового питания, накапливать знания и развивать навыки здоровьесберегающего поведения. С другой стороны, цифровизация обеспечила возможность получения он-лайн образования, удаленной работы. Признавая несомненные преимущества данных форм занятости и обучения, необходимо также указать на существенные риски снижения двигательной активности, ухудшения здоровья. Неограниченный доступ к информации, снижения уровня доверия к СМИ также ограничивает возможности популяризации ценностей здоровья в обществе.

Особо следует отметить, что экономические кризисы детерминируют примитивизацию моделей потребле-

ния, в том числе основанных на поиске компенсационных механизмов при распространении стресса (вредная еда, курение, алкоголь). Данные негативные тренды оказывают пагубное влияние на формирование образа жизни, который выступает фундаментом сохранения здоровья личности. Обращая внимание на факторы сохранения здоровья и развития ценностей ЗОЖ, следует особо упомянуть систему мотивации индивида.

Несмотря на усиливающееся влияние внешних факторов формирования образа жизни, именно внутренняя детерминация личности оказывает решающее воздействие на выбор тех или иных моделей потребления, принятие решений при отказе от вредных привычек, разрушающих здоровье. В данном контексте современные ученые обращают внимание на необходимость формирования устойчивых приоритетов в системе ценностей молодого поколения. Можно предположить, что институт семьи и образования находится «на переднем крае» защиты здоровья нации.

Теоретические подходы к анализу ценностей здоровья

Е.Н. Новоселова отмечает, что в подавляющем большинстве исследований систем жизненных ценностей населения приоритет отводится здоровью как особому

виду ценности [5, с. 81]. Представление о здоровье и здоровом образе жизни как важнейшей ценности формируется на протяжении всей истории человечества.

Современные ученые связывают такие явления, как образ жизни, формирование ценностей здоровья, здоровый образ жизни и складывающиеся в обществе социально-экономические, социокультурные условия жизнедеятельности индивидов. Так, к примеру, согласно точке зрения Ю.П. Лисицына, «образ жизни — определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной сферах жизнедеятельности людей» [4, с. 41]. Опираясь на данные выводы, можно предположить, что следование принципам здорового образа жизни, формирование ценностей здоровья, модели поведения индивида опираются не только на систему внутренней мотивации, но и определяются внешними факторами. В частности, ключевое значение на различных этапах развития общества могут приобретать семья, образование, средства массовой информации.

Современные ученые обращают внимание на необходимость дифференциации подходов к формированию здорового образа жизни в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Не менее значим учет региональной специфики. Высказывается точка зрения о необходимости разработки национального перечня критериев здорового образа жизни. Данные разработки, по мнению ученых, могут стать основой повышения количества людей, придерживающихся моделей здоровьесохраняющего поведения [2, с. 54].

В современных условиях гуманизации общественно-развития сохранению здоровья человека уделяется огромное внимание со стороны органов власти, общественных организаций и социальных институтов. Актуализация данной повестки обусловлена возрастанием значимости человеческого фактора в социально-экономическом развитии государств.

Здоровый образ жизни молодежи: проблемы и тенденции

На сегодняшний день состояние здоровья подростков и студентов становится предметом исследований в работах психологов, педагогов и социологов, что вызвано усилением неблагоприятных тенденций в молодежной среде.

Анализ состояния здоровья и поведенческих моделей молодежи на современном этапе показывает, что подростки и молодежь в силу особенностей их образа жизни относятся к наиболее уязвимым социально-демографическим группам населения. В частности, отмечается

преобладание пассивных практик организации досуга, увлечение компьютерными играми, что негативно сказывается на состоянии здоровья молодежи. Дополнительными факторами риска выступают распространение курения, алкоголизма и наркомании в молодежной среде.

Как показали результаты социологического исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения, проведенного в 2020 году, только 22 % молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет оценивают состояние своего здоровья как очень хорошее, каждый третий (36 %) дал удовлетворительную оценку. Как показали результаты социологического исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения, только 22 % молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет оценивают состояние своего здоровья как очень хорошее, каждый третий (36 %) дал удовлетворительную оценку. Регулярно занимается физической культурой, спортом только 29 % опрошенных молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет. Каждый четвертый (25 %) очень редко. Опрос россиян показал также ряд тревожных тенденций в практиках питания. В частности, 17 % респондентов при ответе на вопрос об отношении к питанию отметили, что «думать о качестве пищи нет возможности, ем, что могу себе позволить». Данные результаты свидетельствуют о влиянии экономических факторов на формирование пищевых привычек. Помимо финансовых ограничений, значение имеют индивидуальные, личностные установки на соблюдение принципов здорового образа жизни. В частности, 21 % респондентов выбрали вариант ответа «Ем, что хочу, здоровье меня не беспокоит». Отметим, что низкий уровень жизни, необходимость ограничивать траты на качественные продукты питания были в большей степени актуализированы в 2008 году. Так, отсутствие возможностей думать о качестве пищи отметили 29 % респондентов в 2008 году, что на 12 п.п. выше, чем в 2020. Приоритетами выбора продуктов питания были названы следующие: цена, качество и свежесть продукции. Молодежь в большей степени ориентирована на цену при выборе продуктов питания (67 %, что выше средних значений по выборке на 8 п.п.). Данные тенденции могут быть обусловлены более низкими доходами среди респондентов в возрасте от 18 до 24 лет. В качестве одной из интересных тенденций отметим более осознанное отношение молодежи к здоровому питанию. В частности, с утверждением что «вкусная еда не бывает полезной» согласились только 27 % молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет, что ниже средних значений по выборке на 10 п.п. [9].

Отметим, что низкий уровень физической активности молодежи отмечается и в других исследованиях. Российские ученые справедливо обеспокоены распространением тенденций малоподвижного образа жизни молодых людей, усилением их зависимости «компьютерных» форм досуга [6]. Следствием снижения физической ак-

тивности становится развитие сердечно — сосудистых заболеваний и нарушений кровообращения. Пандемия и распространение дистанционного образования также внесли свой негативный вклад в нарушение практик здорового образа жизни. Удаленное обучение способствовало закреплению ряда деструктивных тенденций, связанных с уменьшением двигательной активности, нарушением здоровья [7].

Роль социальных институтов в формировании здорового образа жизни

В системе социальных институтов, оказывающих воздействие на формирование ценностей здорового образа жизни, наиболее значимую роль играет институт семьи, образования и средств массовой информации.

Взаимосвязанная деятельность данных социальных институтов способна оказать воздействие на формирование мотивации молодежи, положительное отношение к практикам здорового питания и физической активности. Как справедливо отмечается в работах российских ученых, развитие мотивированных потребностей в сохранении здоровья у молодежи играет семья, ее образ жизни, досуговые практики и приоритеты. При этом важное значение имеют следующие досуговые практики: занятия физической культурой и спортом, активный отдых, совместное обсуждение материалов СМИ, художественной литературы, посещение театров и кино [3, с. 41].

Что касается деятельности института образования, то здесь российские ученые обращают внимание на формализованный подход к формированию ценностей здорового образа жизни, развитию мотивированных потребностей сохранения здоровья. Решение данной проблемы требует увязки знаний, передаваемых молодежи в ходе теоретических занятий, с ее профессиональными и личностными интересами, склонностями и потребностями.

Именно система образования способна создать фундамент когнитивной базы формирования здорового образа жизни молодежи, вооружить школьников и студентов знаниями о современных здоровьесберегающих технологиях, методах укрепления здоровья, принципах здорового питания и физической активности [13, с. 233]. Российские ученые справедливо полагают, что в фокусе внимания современных образовательных учреждений должны оказаться вопросы медицинской профилактики, следует акцентировать проводимые воспитательные мероприятия на принципах здорового образа жизни, механизмах формирования санитарно-гигиенической культуры молодежи [1, с. 9].

Таким образом, взаимосвязь деятельности институтов семьи и образования способна заложить основы мотивированных потребностей к сохранению здоровья, сформировать соответствующие компетенции в данной сфере, закрепить устойчивые модели здорового поведения.

Заключение

Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения в России позиционируется как приоритетная задача социального развития. Результаты социологических исследований свидетельствуют о таких деструктивных тенденциях, как низкая физическая активность молодежи, нарушение здорового питания.

Можно сделать вывод о необходимости популяризации практик здорового образа жизни, расширении границ воспитательной деятельности образовательных учреждений в части развития санитарно-гигиенической культуры молодежи, формирования знаний и навыков поддержания здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова А.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А.А. Антонова, Г.А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал, 2022. — № 7–2 (121). — С. 7–9.
2. Вигдорчик Я.И. О мотивировании к здоровому образу жизни / Я.И. Вигдорчик // Менеджер здравоохранения. 2021. — № 8. — С. 54–60.
3. Кравченко В.М. Роль семьи в формировании мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста / В.М. Кравченко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2010. — № 1. — С. 40–45.
4. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. / Ю.П. Лисицин. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 544 с.
5. Новоселова Е.Н. Здоровье как ценность и результат деятельности: проблемы и противоречия / Новоселова Е.Н. // Вестник Московского университета. Серия 18 // Социология и политология. — 2021. — № 27(3). — С.81–104.
6. Римашевская, Н.М. Здоровье и здоровый образ жизни молодежи / Н.М. Римашевская, Л.Г. Луныкова, А.А. Шабунова. // Народонаселение, 2012. — № 4 (58). — С. 83–86.
7. Фролова Е.В. Дисфункции цифровизации высшего образования (опыт пандемии COVID-19) / Е.В. Фролова, О.В. Рогач. // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2022. — № 6 (172). — С. 84–107.

8. Челнокова Е.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов высшей школы в области физической культуры / Челнокова Елена Александровна, Лукина Елена Вячеславовна, & Терехина Анастасия Евгеньевна // Проблемы современного педагогического образования, 2018. — № 61–2. — С. 232–235.
9. Здоровье — высшая ценность. Россияне чаще оценивают свое здоровье положительно, занимаются физическими упражнениями и следят за своим питанием/ Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vyshaya-czennost> (дата обращения 01.09.2023)14

© Якимов Артем Юрьевич (mcft@mail.ru); Фролова Елена Викторовна (efrolova06@mail.ru)
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»