



УДК 316.351

© В. Е. Скорняков, В. Е. Талынев, 2011

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Скорняков В. Е. – нач. отдела физического воспитания и спорта, соискатель, кафедра «Социология, политология и регионоведение», тел. 22-44-12, e-mail: v.skornyaakov@bk.ru; *Талынев В. Е.* – д-р соц. наук, доцент, проф. кафедры «Социология, политология и регионоведение», тел. 22-43-95, e-mail: talynyov@mail.ru (ТОГУ)

Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи являются стратегическим приоритетом в сфере государственной молодежной политики. В статье рассматривается анализ социологических исследований, проведенных среди молодых людей на уровне значимости ценности здоровья как качественной характеристики личности. Целью работы является формирование позиции специалистов социальных институтов (школа, учебные и спортивные заведения, семья и т. д.) по созданию единой концепции борьбы за здоровый образ жизни.

Formation problems of healthy life-style of the youth are a strategic priority in government youth policy. The article deals with the analysis of sociological research on importance of value of health as a qualitative characteristic of personality conducted among young people. The article is aimed at forming an attitude of specialist of social institutions (school, educational and sport institutions, family, etc.) towards creation of a unified conception of control of healthy life-style.

Ключевые слова: ценности жизни, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Проблемы обеспечения здоровья и профилактики болезней, традиционно находившиеся в центре внимания медицинского знания, в последнее время, особенно в условиях модернизации современной России, переключались в область социальной реальности.

Российскими учеными в конце 90-х гг. XX века на основе масштабного исследования был сделан вывод о том, что каждое следующее поколение молодежи менее здорово, чем предыдущее. Это заявление сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Ныне очевидны негативные тенденции в состоянии здоровья и ведения здорового образа жизни молодежи. Все это представляет большую социальную проблему и вызывает серьезные опасения. Отсюда, на наш взгляд, стратегический приоритет в сфере государственной

молодежной политики – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни.

Исходя из того, что молодежь представляет собой потенциал трудового и популяционного ресурсов в России, трудно возразить, что здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного профессионального долголетия, способности к созданию семьи, общественно-политической и творческой активности во благо российского государства.

По данным ежегодного доклада Государственного комитета РФ по делам молодежи следует, что уменьшение числа населения, ухудшение здоровья молодежи приводит к негативным тенденциям сохранения генофонда нации, что, в свою очередь, может составить угрозу для развития, модернизации страны. В этой связи поднимается вопрос о необходимости выработки специальной государственной политики по формированию здорового образа жизни молодежи.

Ухудшение состояния здоровья населения России, по оценке экспертов, не имеет прецедентов в индустриально развитых странах. Значительное снижение уровня и качества жизни большинства молодых россиян, нарастание социальной напряженности, обострение экологических проблем, особенно в городах, и другие подобные причины ведут к росту числа социально обусловленных заболеваний.

Поэтому формирование положительной мотивации молодежи к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью выходит на первый план, и зависит, прежде всего, от правильного взаимодействия ряда субъектов: школы, учебных и спортивных заведений, семьи и др., т. е. от целенаправленно организованной совместной работы социальных институтов, задача которых состоит также в том, чтобы ввести здоровый образ жизни в ранг важнейших ценностей

Следует отметить тот факт, что, согласно исследованиям [1], большинство опрошенных молодых людей (причем чем старше, тем значимей этот критерий) в иерархии ценностей на первое место наиболее значимых ценностей ставят именно «здоровье» (табл. 1).

Таблица 1

Наиболее значимые ценности молодежи в зависимости от возраста (в процентах от числа опрошенных)

Вариант ответа	17 лет	24 года	29 лет	Всего
Здоровье	62,3	63,8	72,0	65,8
Материально-обеспеченная жизнь	49,2	53,4	50,9	51,1
Счастливая семейная жизнь	42,3	50,2	55,6	48,9
Любовь	54,2	43,9	38,8	46,2
Интересная работа	36,5	42,1	42,5	40,1
Наличие верных друзей	39,6	38,0	36,6	36,2
Активная, деятельная жизнь	27,7	24,9	31,3	27,9



Продолжение таблицы 1

Уверенность в себе	30,8	22,2	27,1	26,9
Свобода	26,5	15,8	13,1	19,0
Жизненная мудрость	14,2	15,4	13,6	14,4
Развитие	15,0	14,0	8,9	12,8
Развлечения	16,2	8,1	5,6	10,4
Общественное признание	9,6	6,8	9,8	8,8
Творчество	9,2	10,0	4,7	8,1
Продуктивная жизнь	2,7	5,0	11,7	6,2
Познание	6,9	6,8	3,3	5,8
Счастье других	4,6	4,5	4,7	4,6
Красота природы и искусства	5,4	3,6	2,3	3,9

Вместе с тем, несмотря на то, что по-прежнему высшей ценностью является здоровье, за последние 5 лет отмечается тенденция снижения его значимости в глазах молодежи (рис. 1).

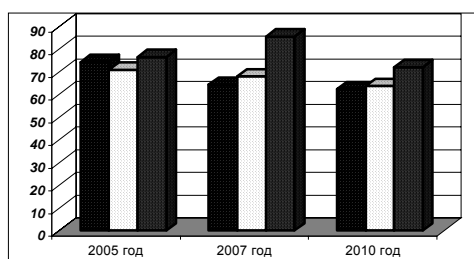


Рис. 1. Динамика ценности здоровья молодежи (в процентах от числа опрошенных)

На наш взгляд, приоритетное значение «здоровье» в иерархии ценностей молодежи объясняется тем, что, являясь качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих целей и удовлетворению различных потребностей. В условиях социально-экономической реальности здоровье для молодежи нередко выступает как единственное средство достижения поставленных задач, что делает его все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность является не фундаментальной, а инструментальной. Это усугубляется еще и отсутствием культурно-ценностных запретов и отдаленностью во времени возможных негативных проявлений.

Согласно результатам исследования большинство молодежи оценивает свое здоровье как среднее или удовлетворительное, и все же количество тех, кто считает свое здоровье плохим, за 3 года возросло (табл. 2).

Таблица 2

Оценка состояния своего здоровья (в процентах от числа опрошенных)

Состояние здоровья	17 лет		24 года		29 лет		Всего	
	2007	2010	2007	2010	2007	2010	2007	2010
Хорошее	39,9	44,9	47,2	40,8	38,6	28,0	41,9	37,9
Среднее	53,2	46,5	48,1	53,6	56,0	63,6	52,4	54,5
Плохое	3,9	6,3	2,2	5,6	4,3	5,9	3,5	5,9
Затрудняюсь ответить	3,0	2,4	2,6	-	1,1	2,5	2,2	1,6

Состояние здоровья молодежи также характеризуется частотой заболеваний. Если рассмотреть динамику субъективной оценки данного показателя, следует отметить положительную тенденцию (табл. 3).

Таблица 3

Частота заболеваний молодежи (в процентах от числа опрошенных)

Частота заболеваний	17 лет		24 года		29 лет		Всего	
	2007	2010	2007	2010	2007	2010	2007	2010
Фактически не болею	15,0	14,2	19,5	11,4	23,4	17,3	19,3	14,3
Не чаще одного раза в год	23,5	16,5	28,6	21,4	27,2	25,2	26,4	20,7
Не чаще одного раза в полгода	21,4	28,8	25,1	31,4	25,0	29,9	23,8	30,0
Не чаще одного раза в 3–4 месяца	13,7	19,6	7,4	17,7	9,8	11,2	10,3	16,4
Не чаще одного раза в месяц	6,4	5,8	2,6	5,0	2,2	2,8	3,7	4,6
Чаше, чем один раз в месяц	1,7	1,5	2,6	2,3	0,5	0,5	1,6	1,4
Имею хронические заболевания	9,0	7,7	9,5	6,8	7,1	5,1	8,5	6,6
Затрудняюсь ответить	9,4	5,8	4,8	4,1	4,9	7,9	6,4	5,9

Важно отметить, что здоровье во многом связано с проблемой здорового образа жизни. В это понятие входит соблюдение физиологически оптимального режима труда, отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной и общественной гигиены, охрана окружающей среды, полезные для личности формы досуга, соблюдение правил психогигиены. К примеру, ученые доказывают, что причинами гипертонии являются неправильное питание, низкая физическая активность, курение и др., т. е. то, что в целом определяет здоровый образ жизни.



Очевидно, что нарушение хотя бы одного из этих показателей негативно отражается на состоянии здоровья человека и может свести на нет все усилия по его сохранению и укреплению. В последнее время одним из факторов, влияющих на здоровье, отмечают низкую двигательную активность. Даже такое базовое профилактическое мероприятие, как зарядку, практически половина опрошенных игнорирует (либо занимается этим несколько раз в год). Кроме того, с возрастом желание заниматься зарядкой значительно снижается (табл. 4).

Таблица 4

Занятия молодежи зарядкой, физическими упражнениями (в процентах от числа опрошенных)

Частота занятий зарядкой	17 лет	24 года	29 лет	Всего
Почти каждый день	22,4	16,3	13,1	17,6
1–3 раза в неделю	43,2	29,9	31,8	35,4
1–3 раза в месяц	18,9	19,0	21,5	19,7
Несколько раз в год	7,7	17,6	19,2	14,4
Практически никогда	7,7	17,2	14,5	12,8

Следует также отметить, что в России около 80 % граждан, т. е. четыре пятых населения, не занимаются физкультурой и спортом. В это число входит и такая социальная группа, как молодежь.

По результатам исследования можно сделать вывод, что высокая позиция здоровья и здорового образа жизни в шкале рейтинговой значимости ценностей носит скорее декларативный характер и не подкреплена жизненными установками и поведением. По-прежнему пристрастие молодежи к девиантным формам поведения и вредным привычкам вызывает беспокойство.

Вызывает тревогу потребление подростками и молодежью психоактивных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических препаратов. Мониторинг среди несовершеннолетних в Хабаровском крае показал, что более половины старших школьников курят, почти три четверти употребляют слабоалкогольные напитки и пиво, каждый седьмой школьник знаком с наркотическими средствами, причем 5 % употребляют их периодически.

Несмотря на очевидность того, что курение приносит вред здоровью, более половины опрошенных всех возрастных групп молодежи курит. Следует отметить, что распространение табакокурения среди молодежи на протяжении анализируемого периода практически не меняется (см. рис. 2.).

Интерес вызывает социально-психологическая мотивация курения молодых людей, которая включает стремление казаться «взрослым», самоутвердиться, получить удовольствие, снять напряжение, одобрение сверстников, уменьшить вес и др., тем более «достать», «стрельнуть» сигарету стало ныне значительно проще.

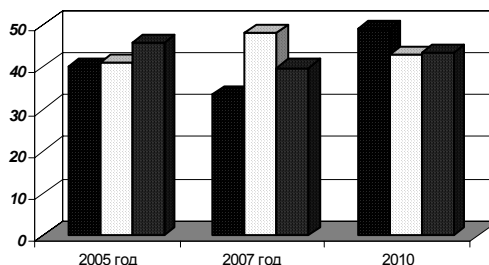


Рис. 2. Распространенность курения среди молодежи (в процентах от числа опрошенных)

Тревожно и справедливо звучат слова Президента России Д. А. Медведева: «У нас один из самых высоких в мире уровней курения в стране. При этом возраст приобщения к табаку и алкоголю постоянно снижается. Так вот те, кто продает эту продукцию несовершеннолетним, должны помнить, что за этим последуют санкции вплоть до уголовной ответственности» [2].

Характерным показателем распространения привычки «курить» является интенсивность курения, т. е. количество выкуриваемых сигарет в день. Интересно, что у более старших возрастных групп молодежи преобладает неинтенсивное курение (до 5 сигарет в день), а треть 17-летних молодых людей относятся к группе активно курящих (таблицу 5).

Таблица 5

Количество выкуриваемых сигарет в день (в процентах от общего числа опрошенных)

Курите ли вы?	17 лет	24 года	29 лет	Всего
1–5 сигарет	15,0	19,0	20,2	17,9
5–10 сигарет	19,2	10,9	11,3	14,1
10–20 сигарет	11,9	10,9	8,9	10,7
Более 20 сигарет	2,7	2,3	2,8	2,6

Усугубляет ситуацию адресная профилактическая антиреклама на сигаретной пачке типа «Курение вредит вашему ребенку во время беременности», которая попадает в руки мужчины, а «Курение снижает потенцию» – женщине. Зачастую такая непродуманная реклама становится объектом своеобразной лотереи, и кроме смеха у молодых покупателей ничего не вызывает.

Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир способствует массовому распространению алкоголизма среди подростков. Среди них отмечается большое количество тех, кто практически постоянно употребляет спиртные напитки (табл. 6).

Согласно российским исследованиям, причинами, побудившими студентов к данному пристрастию, является реклама, дань моде, среда.



Таблица 6

Употребление спиртных напитков молодежью (в процентах от числа опрошенных)

Как часто вы употребляете спиртные напитки?	17 лет	24 года	29 лет	Всего
Не употребляю	23,1	19,5	17,3	20,1
Почти каждый день	7,3	5,9	4,7	6,0
1–2 раза в неделю	19,2	23,1	18,2	20,1
1–2 раза в месяц	28,1	33,5	40,7	33,7
Несколько раз в год	22,3	18,1	19,2	20,0

Например, среди студентов хабаровских вузов в возрасте от 17 до 24 лет самым часто употребляемым алкогольным напитком является пиво. Его употребляют

61,9 %, из них 19,7 % делают это часто. Притом если крепкие напитки (водка, коньяк) употребляют 49 % юношей и 31 % девушек, то пиво – 70 % юношей и 57 % девушек [3].

В соответствии с Постановлением Правительства Хабаровского края «Мероприятия по противодействию незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ и злоупотреблению ими на 2004–2006 гг.» были проведены исследования по проблемам злоупотребления и распространения наркотиков, а также отношения к ним в молодежной среде под шифром «Наркотики: твое отношение» [4], а также «Здоровье студентов».

Наркомания сегодня становится мощнейшим фактором социальной дезорганизации, представляя большую угрозу для нормального функционирования всего общественного организма. По свидетельству специалистов, причины роста наркомании в известной мере есть результат конфликта личности и общества.

Следует отметить, что свой досуг «взрослая» молодежь в основном проводит за чтением СМИ и телевизором, а младшая – за играми на компьютере, телепередачами и иными развлечениями. «Причем почти никто из респондентов не слушает радио, не занимается общественной или религиозной деятельностью. Читает литературу по часу в день только 23,2 %, а более 30 % не читает вообще [5]. При этом молодые люди больше работают и учатся. Из молодежи имеет заработок уже половина, в основном в торговой деятельности, сельском хозяйстве или обрабатывающих производствах».

Отсюда дефицит времени, которое можно уделить спорту, двигательной активности. К тому же, надо отметить, чем старше подросток, тем меньше он занимается спортом.

Таким образом, несмотря на принимаемые меры, продолжает ухудшаться здоровье молодежи, значимого сдвига в лучшую сторону по формированию ориентации на здоровый образ жизни молодежи не наблюдается.

Хотя здоровье по-прежнему является высшей ценностью молодежи, распространенность и живучесть вредных привычек дают нам основание утверждать о декларируемом характере этой ценности, не подкрепленной реаль-

ными действиями. Пагубная роль вредных привычек недооценивается молодыми людьми. Социальные последствия недостаточного внимания к здоровью молодежи очевидны. Это экономические потери от качества здоровья трудовых ресурсов, дополнительные вложения в программы социальной защиты населения, здоровье будущих поколений, социальное самочувствие общества, рост будущих его девиаций и др.

Только государственная политика, направленная на формирование у молодежи активной жизненной позиции в области сохранения, укрепления своего здоровья, формирования устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни, позволит воспитать у них необходимые установки на положительное самосохранительное поведение.

Основу такой политики должна составить национальная концепция борьбы за здоровый образ жизни молодежи. Одним из пунктов этой концепции может стать рекомендация учебным заведениям о введении в учебные программы изучения валеологии, восстановлении пятиминутных физкультурных занятий, развитие кружковых форм работы (спортивные секции, клубы и др.) со школьниками, студентами по проблемам здорового образа жизни, ужесточение административных мер по борьбе с курением и употреблением алкогольных напитков.

Важно, чтобы к решению этих проблем подключились не только государственные органы, но и общественность и средства массовой информации, особенно телевидение, которые целенаправленной пропагандой здорового образа жизни молодежи могли бы формировать фундаментальную ценность здоровья.

Библиографические ссылки

1. *Исследование «Здоровье студентов»* (n=646) ген. совокупность – студенты вузов Хабаровского края (ДВАГС, ДВГГУ, ТОГУ) / Науч. рук-ль д-р. соц. наук, профессор Н. М. Байков. – ДВАГС, 2010..
2. *Послание Президента РФ Дмитрия Медведева* Федеральному собранию Российской Федерации / «Российская газета». – 2010.
3. *Исследование «Здоровье студентов»* / Науч. рук-ль д-р. соц. наук, профессор Н. М. Байков. – ДВАГС, 2010.
4. *Постановление Правительства Хабаровского края от 20.11.2003 № 45-пр* «Мероприятия по противодействию незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ и злоупотреблению ими на 2004–2006 гг.».
5. *Исследование «Наркотики: твое отношение»* (Выборочную совокупность составили студенты ДВГГУ, ХГИИиК, ДВГУПС, ДВГМУ, ТОГУ) / Научный руководитель – д-р соц. наук, доцент В. Е.Талынев.
6. *Молодежь в России* отдыхает за телевизором и чтением СМИ / Жебит М. – «Российская газета». – 2011.
7. *Байков Н. М., Талынев В. Е.* Ценности и профессиональная мотивация руководителей органов государственной военной службы: Социологический анализ // Вестник Тихоокеанского государственного университета. – № 3 (10). – 2008.