

УДК 316.334:37

Любецкий Николай Петрович

кандидат социологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин,
Донской государственной технической университет
lyubeckiy@mail.ru

Герасимов Максим Васильевич

преподаватель,
Ростовский филиал Российского государственного университета правосудия
m.gerasimov@ro.ru

Самыгин Сергей Иванович

доктор социологических наук, профессор
кафедры управления персоналом и социологии,
Ростовский государственный экономический университет
darya.maksimovich@gmail.com

Nikolay P. Lyubetsky

Candidate of sociological science, associate professor of department Sports
disciplines of the Don state technical university
lyubeckiy@mail.ru

Maxim V. Gerasimov

Lecturer of the Rostov branch of the Russian State University of Justice
m.gerasimov@ro.ru

Samygin Sergey I.

Doctor of Sociology, Professor
of chair of human resource management and sociology
Rostov state economic university
darya.maksimovich@gmail.com

**Здоровый образ жизни как фактор формирования социального здоровья
российской студенческой молодежи**

**Healthy lifestyle as a factor in shaping the social health
of Russian student youth**

Аннотация. Одним из важных факторов формирования социального здоровья молодежи, по мнению авторов, является здоровый образ жизни. В рамках данной публикации социальное здоровье российской студенческой молодежи следует рассматривать, во-первых, как структурный компонент здоровья, наряду с другими выполняющий функцию сохранения физической, психической и социальной целостности индивида во взаимодействии с социальной средой; во-вторых, через характеристики здорового образа жизни, обеспечивающие индивидуальное здоровье молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальное здоровье российская студенческая молодежь, социальная активность, социальные факторы, общественная жизнедеятельность.

***Abstract.** One of the important factors in shaping the social health of young people, according to the authors, is a healthy lifestyle. As part of this publication, the social health of Russian students should be considered, firstly, as a structural component of health, along with others performing the function of preserving the physical, mental and social integrity of the individual in interaction with the social environment; secondly, through the characteristics of a healthy lifestyle, ensuring the individual health of young people.*

***Keywords:** healthy lifestyle, social health, Russian student youth, social activity, social environmental factors, social activity.*

В настоящее время проблема формирования социального здоровья молодежи наряду с актуализацией здорового образа жизни молодых людей является важнейшим приоритетным направлением государственной молодежной политики и продолжает оставаться междисциплинарной областью социологических исследований, значительная часть которых посвящена здоровому образу жизни студенческой молодежи. Интерес к этой группе объясняется тем, что «жизнедеятельность российской студенческой молодежи, ее поведенческие стратегии и адаптационные механизмы в различных сферах общественной жизни во многом определяются уровнем ее социального здоровья» [1], так или иначе обусловленным образом жизни.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодых граждан было заявлено и введено как новое направление в сфере российского здравоохранения с 2009г. В своем выступлении на Всероссийском совещании по вопросам организации работы центров здравоохранения в октябре 2009 г. Министр здравоохранения и социального развития РФ Т.А. Голикова подчеркнула, что «начиная Программу, мы должны ориентироваться на дальние перспективы и длинный путь. Программы такого рода, направленные на изменение стандартов жизни, затрагивающие базовые жизненные установки молодых поколений, могут быть только долгосрочными» [2 с. 245].

На 4-й Конференции европейских министров Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по окружающей среде и охране здоровья, в документе «Декларация молодежи» сказано, что «здоровье молодежи имеет непреложную ценность», «это необходимое условие для личного развития», хорошее здоровье молодежи является предпосылкой социального благополучия и нормального функционирования наций [3].

Актуальность рассмотрения ЗОЖ как фактора формирования социального здоровья молодежи вызвана возрастанием и изменением характера учебно-образовательных и бытовых нагрузок на организм молодого человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков социального, культурного [4], психологического, экологического, политического, техногенного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья молодых людей [5].

Проблематика социального здоровья, как и изучение ЗОЖ российской молодежи, привлекает внимание многих современных ученых, среди

которых известны работы А.В. Верещагиной, Н.Х. Гафиатулиной, Л.В. Колпиной, И.С. Ларионовой, Т.Б. Соколовой, С.И. Троицкой и многих других. Как указывает Л.В. Колпина, большинство современных ученых, проводящих исследования в рамках социоцентристской парадигмы, сходятся в принципиальном убеждении, что социальное здоровье выражается в поведении молодежи, ее социальной активности, деятельном отношении к миру, обеспечивающих взаимную адаптацию личности молодого человека и общества [6].

Ряд российских исследователей обратил взор к изучению проблем формирования здорового образа жизни, практикам и рискам в области ЗОЖ российской студенческой молодежи, среди которых работы: Н.Л. Антоновой, И.В. Журавлевой, Н.В. Лакомовой, Н.В. Соколовой, О.В. Шиняевой и др.

Влияние системы образования и организации учебного процесса на социальное здоровье и ЗОЖ студентов анализируется В.И. Григорьевым, Д.А. Изуткиным, Е.В. Курашкиной, А.С. Москвич, Е.Н. Приступа, Е.В. Цикалюк и др. В частности, Е.В. Курашкина определяет категорию социального здоровья студенческой молодежи как состояние, характеризующееся стремлением к оптимальному использованию своего личностного потенциала, обеспечивающего эффективное включение в социальную (учебно-трудовую) жизнь [7].

В соответствии с моделью социальной обусловленности здоровья, предложенной в прошлом столетии отечественным академиком Ю.П. Лисицыным, здоровый образ жизни представляет собой не только отсутствие вредных привычек, но и активную деятельность по формированию развитой физически, духовно и социально гармоничной личности, способной сохранять физическое, психическое и социальное здоровье. Согласно этой модели уровень здоровья более чем на 50% зависит от образа жизни личности [8].

Заметим, что модель социальной обусловленности здоровья была одобрена и признана экспертами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), и такое признание, видимо, экстраполировалось в официально принятое понятие, определяющее здоровье как триединство состояний физического, психического и социального благополучия [9]. Исходя из такой интерпретации, социальное здоровье характеризует состояние индивида, группы в той социальной среде, в которой функционируют отдельные индивиды, группы.

Таким образом, методологическим подходом к пониманию ЗОЖ как фактора формирования социального здоровья студенческой молодежи, является определение здоровья, принятое и утвержденное ВОЗ, дающее нам представление о здоровье молодого человека как о целостной системе, – с одной стороны, производной от его социальной жизнедеятельности и активности; с другой, – являющейся показателем образа жизни.

В целом, понятие ЗОЖ является многогранным и более широким, чем отсутствие вредных привычек, поскольку в ЗОЖ, с одной стороны, входят такие факторы, как: рациональный режим труда и отдыха, система

сбалансированного питания, система физической активности и физкультурных нагрузок, закаливающие, развивающие упражнения и гигиенические процедуры; а с другой, – система отношений личности молодого человека к себе, другим людям и жизни в целом; осмысленность и востребованность социального бытия, жизненные цели и ценности [10]. В рассматриваемом контексте ЗОЖ молодежи – это альтернатива (антипод) социально-пассивному, потребительскому, деструктивному образу жизни.

Действительно, ЗОЖ студенческой молодежи в современном научном представлении, все больше ассоциируется с социально активным образом жизни, напрямую связанным с образованностью, социальным благополучием, гуманистическим, цивилизованным, ответственным отношением человека к себе и к окружающему миру.

Во многих современных социологических исследованиях социальное здоровье студенческой молодежи рассматривается как интегративная категория, отражающая уровень социальной активности, деятельного отношения личности к миру, ее способности устанавливать и поддерживать социальные связи и отношения [11]; гармония и успешность взаимодействия с другими людьми и социальными группами, адекватная существующим нормам и общечеловеческим ценностям регуляция поведения, а также здоровый образ жизни [12].

Будучи социально обусловленным и формируемым феноменом, здоровый образ жизни характеризует особенности повседневной жизни, включающие учебно-трудовую деятельность студенческой молодежи, ее быт, формы использования досугового времени, удовлетворения материальных, социальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни учебного заведения [13].

Е.Н. Приступа рассматривает социальное здоровье через призму социальных факторов, обуславливающих физическое здоровье молодежи, а объектом его исследования выступает часть общественного устройства, которая обеспечивает условия для превенции и укрепления здоровья посредством ведения ЗОЖ [14].

В качестве определяющих факторов формирования социального здоровья российской студенческой молодежи по праву считаются факторы внутреннего личностного потенциала, обусловленные детским и подростковым периодами жизни и факторы внешней среды, детерминированные всесторонним воздействием образовательной среды того учебного заведения, в котором обучается и студенческая молодежь [15].

В этой связи с целью формирования и сохранения социального здоровья российской студенческой молодежи необходимо развивать такие социальные качества студенческой молодежи, которые будут способствовать формированию у нее установок на ЗОЖ, и тем самым способствовать ее успешному социальному функционированию. Образ жизни имеет своей непосредственной основой те закономерности общества, которые раскрывают его функционирование и развитие как продукт взаимодействия молодежи с социумом, как результат ее активной жизнедеятельности [16]. В

связи с этим категория ЗОЖ ориентирует нас на рассмотрение формирования и развитие социального здоровья студенческой молодежи с точки зрения того, как живет молодежь, каковы способы и формы ее жизнедеятельности, на что направлен ее образ жизни.

Как резюмирует Д.А. Изуткин, функционирование молодежи в системе «образ жизни – здоровье» личности/группы происходит под комплексным воздействием объективных условий и субъективных характеристик; выбор молодым человеком того или иного образа жизни объективно задан доминирующими условиями бытия; наконец, от того, какой образ жизни в отношении собственного здоровья ведет российская молодежь (здоровый или нездоровый) «во многом определяется субъективной шкалой его жизненных ценностей и приоритетов и имеет непосредственный выход в сферу его духовной и социальной культуры» [17]. Иными словами, образ жизни студенческой молодежи во многом отражает ее субъективный духовный и социальный опыт, а также тот или иной уровень социального здоровья.

По мнению А.Б. Соколова, инструментом формирования социального здоровья российской студенческой молодежи является следование здоровому образу жизни, основанному на удовлетворении образовательных, материальных, социокультурных потребностей, вовлечение молодежи в социальную практику межличностных отношений [18].

Следование студенческой молодежью образу жизни, направленному на поддержание и формирование своего социального здоровья, позволит ей значительно более эффективно реализовывать те социальные функции, которые возлагаются на нее обществом. Иными словами, ЗОЖ является предпосылкой для социального развития и становления молодежи, а также полноценного выполнения ею своих функций [19].

Таким образом, одним из важных факторов формирования социального здоровья молодежи является здоровый образ жизни, предполагающий активное участие молодежи в образовательно-трудовой, общественной жизнедеятельности и позволяющий эффективно осуществлять социальные функции, возложенные на нее обществом.

Литература:

1. Гафиятулина Н.Х. Ключевые категории социального здоровья российской молодежи // *Социально-гуманитарные знания*. 2015. №7. С. 112-118.

2. Цит. по: Панина Е.А. Формирование здорового образа жизни как приоритетное направление социальной политики / *Интегративные подходы в профилактике зависимостей в молодежной среде: материалы первого Международного форума*. Ростов н/Д., 2015. С. 244-250.

3. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро // Электронный ресурс: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/88217/RC54_rdoc10.pdf.

4. Гафиатулина Н.Х. Социальное самочувствие молодежи в условиях рискогенности российского общества // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. 2011. № 1. С. 17-24.
5. Журавлева И.В., Лакомова Н.В. Социальная политика по формированию у молодежи отношения к здоровью. Ульяновск, 2016. 65 с.
6. Колпина Л.В. Социальное здоровье: определение и механизмы влияния на общее здоровье: обзор литературы // *Электронный научно-практический журнал «Синергия»*. 2017. №2. С. 73-81.
7. Курашкина Е.В. Социально-управленческий механизм формирования социального здоровья учащихся: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2011. 26 с.
8. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2010. 512 с.
9. World Health Organization. Commission on the Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation. WHO, Geneva (2008).
10. Бодренкова Г.П., Караваешников С.Е. Системное развитие молодежного добровольчества в контексте пропаганды здорового образа жизни. М., 2011. С. 88.
11. Ведерникова Л.В., Бырдина О.Г., Поворзнюк О.А. Социальное здоровье студентов: сущность, структура и основные направления его формирования // *Сибирский педагогический журнал*. 2015. №2. С. 117-121.
12. Цикалюк Е.В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи в условиях организационной культуры вуза: дис. ... канд. пед. наук. Чита, 2012. 140 с.
13. Гафиатулина Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социоструктурном контексте: автореферат дис. канд. социол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. – 27 с.
14. Приступа Е.Н. Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника: дисс. ... д-ра пед. наук. М., 2008.
15. Лига М.Б., Цикалюк Е.В. Социальное здоровье здоровья студенческой молодежи: механизм формирования // *Гуманизация образования*. 2014. №5. С. 46-51.
16. Гафиатулина Н.Х., Любецкий Н.П., Самыгин С.И. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации. М.: РУСАЙНС, 2016. – 235 с.
17. Изуткин Д.А. Человек в системе взаимосвязи образа жизни и здоровья // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2004. №2 (39). С. 90-92.
18. Соколов А.Б. Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Краснодар, 2010. 128 с.
19. Natalya Kh. Gafiatulina, Gennadiy A. Vorobyev, Svetlana I. Imgrunt, Sergey I. Samygin, Anna T. Latysheva, Larisa I. Ermakova, Larisa I. Kobysheva (2018). *Social Health of Student Youth in South Russia: Analysis Of The*

Perception Of Socio-Cultural Risks. Modern Journal of Language Teaching Methods. Vol. 8, Issue 6, June 2018. P. 32-41.

Literature:

1. Gafiatulina N.Kh. *Key categories of social health of Russian youth // Socio-humanitarian knowledge. 2015. №7. Pp. 112-118.*
2. Quoted from by: Panina E.A. *Formation of a healthy lifestyle as a priority direction of social policy / Integrative approaches in the prevention of addictions among young people: materials of the first International Forum. Rostov n / D., 2015. Pp. 244-250.*
3. World Health Organization. *Regional Office for Europe // Electronic resource:*
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/88217/RC54_rdoc10.pdf.
4. Gafiatulina N.Kh. *Social well-being of young people in the conditions of riskiness of the Russian society // Personality in extreme conditions and crisis situations of life. 2011. No. 1. Pp. 17-24.*
5. Zhuravleva I.V., Lakomova N.V. *Social policy on the formation of youth attitudes towards health. Ulyanovsk, 2016. 65 p.*
6. Kolpina L.V. *Social health: definition and mechanisms of influence on general health: a review of the literature // Electronic scientific and practical journal "Synergy". 2017. №2. Pp. 73-81.*
7. Kurashkina E.V. *Social and managerial mechanism for the formation of social health of students: author. dis. ... Cand. sociol. Sciences .. M., 2011. 26 p.*
8. Lisitsyn Yu.P. *Public health and healthcare. M., 2010. 512 p.*
9. World Health Organization. *Commission on the Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation. WHO, Geneva (2008).*
10. Bodrenkova G.P., Karavaeshnikov S.E. *Systemic development of youth volunteering in the context of promoting healthy lifestyles. M., 2011. p. 88.*
11. Vedernikova L.V., Byrdina O.G., Povorznyuk O.A. *Social health of students: the nature, structure and main directions of its formation // Siberian Pedagogical Journal. 2015. №2. Pp. 117-121.*
12. Tsikalyuk E.V. *Formation of social health of students in the context of the organizational culture of the university: dis. ... Cand. ped. sciences. Chita, 2012. 140 p.*
13. Gafiatulina N.Kh. *The specifics of the attitude of the studying youth of Russia to health in a socio-structural context: the author's abstract of the thesis. Cand. sociol. sciences. Rostov-on-Don, 2007. - 27 p.*
14. Seizure E.N. *Socio-pedagogical prevention of social student health deviations: Diss. ... Dr. Ped. sciences. M., 2008.*
15. Liga M.B., Tsikalyuk E.V. *Social health of student youth health: the formation mechanism // Humanization of education. 2014. №5. Pp. 46-51.*
16. Gafiatulina N.Kh., Lyubetsky NP, Samygin S.I. *Social health of Russian youth in the era of globalization. M.: RUSAINS, 2016. – 235 p.*
17. Izutkin D.A. *Man in the system of interconnection of lifestyle and health // Tomsk State Pedagogical University Bulletin. 2004. № 2 (39). Pp. 90-92.*
18. Sokolov, A.B. *Social health of the population in the context of*

transformation processes in modern Russian society. Krasnodar, 2010. 128 p.

19. Natalya Kh. Gafiatulina, Gennadiy A. Vorobyev, Svetlana I. Imgrunt, Sergey I. Samygin, Anna T. Latysheva, Larisa I. Ermakova, Larisa I. Kobysheva (2018). *Social Perception Of Socio-Cultural Risks. Modern Journal of Language Teaching Methods. Vol. 8, Issue 6, June 2018. Pp. 32-41.*