

УДК 316

Биловус Вячеслав Казьмирович

кандидат социологических наук,
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин,
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиала)
Донской государственной технической университет в г. Шахты
Bilovus_66@mail.ru

Руденко Андрей Михайлович

доктор философских наук, профессор,
заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин,
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиала) Донской
государственной технической университет в г. Шахты
amrudenko@list.ru

Vyacheslav K. Bilovus

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of
Social and Humanitarian Disciplines of the Institute of Service and
Entrepreneurship (Affiliate) Don State Technical University in Shakhty
Bilovus_66@mail.ru

Andrey M. Rudenko

Doctor of Philosophy, Professor, Head. Department of Social and Humanitarian
Disciplines of the Institute of Service and Entrepreneurship (branch) of
Don State Technical University in Shakhty
amrudenko@list.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

HEALTH SAVING AS A MECHANISM FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN YOUTH

***Аннотация:** Авторы статьи акцентируют свое внимание на том, что в настоящее время в российском обществе наблюдается негативная тенденция, связанная с ростом показателей заболеваемости населения, в том числе и в молодежной среде. В связи с этим, данная работа посвящена здоровьесбережению как механизму формирования здорового образа жизни современной молодежи. В работе отмечено, что молодежь самостоятельно должна формировать установки на активный здоровый образ жизни с правильным питанием и физическими нагрузками, а институту государства и образования необходимо в этом способствовать посредством включения специальных курсов в образовательные программы обучения, развития инфраструктуры городской среды в виде спортивных объектов, популяризации массового спорта, приобщению молодежи к плановой диспансеризации, что позволит сохранить здоровье молодежи.*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, мотивация, молодежь, здоровье молодежи, отношение к здоровью.

Abstract: *The authors of the article focus on the fact that at present in Russian society there is a negative trend associated with an increase in the incidence rate of the population, including among young people. In this regard, this work is devoted to health conservation as a mechanism for the formation of a healthy lifestyle of modern youth. It is noted in the work that young people should independently formulate attitudes towards an active healthy lifestyle with the right nutrition and physical activity, and the institute of state and education needs to be promoted by including special courses in educational curricula, developing the infrastructure of the urban environment in the form of sports facilities, and popularizing mass sports, introducing youth to the planned medical examination, which will preserve the health of youth.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, health saving, health saving technologies, motivation, youth, youth health, attitude to health.*

Стабильность и социальное благополучие государства зависит от развития человеческого капитала. Формирование человеческого капитала протекает под воздействием многих факторов, среди которых немаловажную роль играет здоровье человека [1].

Ценность здоровья занимает лидирующие позиции в иерархии жизненных ценностей жителей России [2, С.11]. В сознании россиян категория счастья чаще всего зависит от состояния здоровья: 33% респондентов полагают, что счастье – это здоровье свое и своих близких [3]. «Здоровье – это ресурс, который человек может реализовать, сохранив и преумножив его, или не реализовать, утратив его» [4, С. 123].

Обращаясь к статистическим данным заболеваемости населения по основным классам болезней в период последних 20 лет, мы можем отметить, что процент зарегистрированных больных с диагнозом, установленным впервые в жизни увеличивается [5]. Показатели заболеваемости продолжают ухудшаться у всех групп населения России [6]. Негативные тенденции прослеживаются и в здоровье молодежи, которая является в свою очередь физическим и нравственным потенциалом российского общества [7, С. 420].

Показатели статистики и результаты всероссийских мониторингов, посвященных состоянию здоровья населения в России, указывают на то, что специалистам в области социологии здоровья и социологии медицины необходимо осуществлять поиск причин данной негативной тенденции среди молодежи и механизмов, направленных на формирование здорового образа жизни в молодежной среде и повышения уровня здоровья российского населения.

Актуальность и значимость темы здоровья населения подтверждается многочисленными исследованиями в данной области. Среди направлений в

сфере здоровья можно выделить: отношение населения к здоровью и первичной медицинской помощи [8], роль окружающей среды для здоровья [9], здоровье молодежи [10,11,12]. Одним из важных направлений в исследованиях здоровья молодежи являются исследования, посвященные здоровьесберегающему поведению и здоровьесберегающим технологиям [13,14].

Анализ научной литературы в области социологии здоровья и медицины свидетельствует о большом количестве работ, посвященных проблемам здоровья населения. Но, несмотря на разработанность различных направлений интересующего нас проблемного поля исследования, следует отметить, что в более глубокой социологической рефлексии нуждается такая область исследования как здоровьесбережение.

В рамках данной работы мы рассмотрим здоровьесбережение как механизм формирования здорового образа жизни современной молодежи.

Молодежь является социально-демографической группой, которая обладает огромным интеллектуальным потенциалом и выступает в качестве основного ресурса для эффективного развития государства. В связи с этим, негативные тенденции в здоровье молодежи вызывают необходимость распространения в молодежной среде установки на здоровый образ жизни. Прежде всего социальная политика государства должна быть направлена на создание благоприятных условий для установки молодежи на здоровый образ жизни, также необходимо проводить систему соответствующего обучения в учебных заведениях и формировать в молодежной среде необходимые социальные нормы здоровьесбережения.

В рамках данной работы под здоровьесбережением мы подразумеваем активность людей, направленную на улучшение и сохранение здоровья, также сюда можно отнести согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека. Здоровьесбережение – это одна из основ профилактики заболеваний, которая включает в себя проведение комплекса мероприятий по укреплению и сохранению здоровья человека. Сюда можно отнести отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение двигательной активности, учитывая гендерные, возрастные и физиологические особенности человека, выполнение физических упражнений, соблюдение правил личной гигиены, психопрофилактики, а также усвоение навыков управления состоянием здоровья.

В настоящее время россияне стремятся следить за своим здоровьем. Об этом свидетельствуют результаты всероссийских исследований, проведенных Всероссийским фондом общественного мнения [15]. По данным опроса плановую диспансеризацию в 2020 году прошли 16% опрошиваемых граждан. Если сравнивать данный показатель с прошлым годом, то в 2019 году было 19%, но мы считаем, что снижение диспансеризации связано с ограниченным режимом работы медицинских учреждений во время распространения новой коронавирусной инфекции. Также стоит отметить, что 39% респондентов были на комплексном обследовании в течение последних

трех лет, что подчеркивает заботу населения о своем здоровье. Забота о здоровье со стороны населения также проявляется в стремлении поддерживать свою физическую форму. С различной частотой занимаются физкультурой, спортом 75% россиян. О регулярных занятиях сообщили 27%, чаще молодые люди 25-34 лет (32%). Время от времени выполняют упражнения 27%, чаще молодежь 18-24 лет (41%). Правильное питание тоже выступает в качестве компонента заботы о своем здоровье: за своим питанием следит более половины молодых россиян (60%), почти столько же сообщили о правильном питании в прошлом году — 59%. При выборе продуктов питания россияне ориентируются в первую очередь на их цену — 52%. Также наши соотечественники руководствуются качеством продуктов (49%) и их свежестью (46%). Каждый пятый обращает внимание на вкусовые качества продуктов питания (22%), а также на их пользу (19%) и экологичность (18%).

Результаты исследования ВЦИОМ о здоровье показывают, что россияне чаще оценивают свое здоровье как хорошее или удовлетворительное. Хорошие оценки своему здоровью дали 39% россиян, чаще молодые люди 18-24 лет (56%) и 25-34 лет (67%), а также люди среднего возраста 35-44 лет (53%). Вероятно, данные показатели вытекают из того, что большое количество молодежи в настоящее время стремятся вести здоровый образ жизни, следить за питанием, минимизируют употребление алкоголя и никотина и вводят физические упражнения в ритм своей жизни.

На личностном уровне молодежь должна понимать для чего необходимо поддерживать свое здоровье. Сегодня здоровый образ жизни выступает в качестве синонима успеха и противостояния различным рискам в условиях нестабильного социума [16, 17]. Если человек стремится достичь успеха в жизни, то ему необходимо придерживаться здорового образа жизни, что позволит ему избегать стрессовых ситуаций в обществе риска и быть физически и психически устойчивым к любым ситуациям. Также молодые люди должны проходить плановую диспансеризацию здоровья ежегодно, чтобы не допустить развития заболеваний, которые могут ухудшить здоровье или привести к летальному исходу.

С развитием информационных технологий и совершенствованием инфраструктуры города, молодому человеку достаточно удобно находить информацию о здоровом питании, проходить всевозможные тренинги и марафоны здорового питания и красивого тела. Поддерживать форму помогают фитнес центры и спортивные площадки на открытом воздухе. Можно сказать, что сегодня быть здоровым – это модный тренд, которому стремятся подражать многие молодые люди.

На наш взгляд, со стороны государства также необходимо распространять установки на здоровый образ жизни в молодежной среде. Прежде всего, это популяризация спорта в общественном сознании: проведение спортивных событий всероссийского и международного уровня, развитие профессионального спорта, открытие кружков и спортивных секций

для детей и подростков, развитие инфраструктуры – спортивных площадок, что позволит увеличить долю населения, по большей части молодого, регулярно занимающихся спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы.

Также обратим внимание на роль образования в процессе формирования системы здоровьесбережения. Прежде всего, в образовательном процессе системы среднего общего образования или высшего образования в учебных планах образовательных программ присутствуют дисциплины по физическому воспитанию и безопасности жизнедеятельности, что позволяет молодежи сформировать знания о здоровом образе жизни. Со стороны преподавательского состава необходимо обеспечить комфортный моральный климат для обучения, следить за тем, чтобы обучающиеся не были перегружены физически и эмоционально, так как усталость не способствует интеллектуальному развитию молодежи, а вызывает обратный эффект и подрывает здоровье молодого поколения.

Таким образом, проанализированные нами данные свидетельствуют о том, что при снижении культуры здоровья в целом и возрастании заболеваемости в молодежной среде важно внедрять в жизнь молодежи такой механизм как здоровьесбережение. Технологии здоровьесбережения помогут молодежи осознать ценность здоровья, сформируют правильные привычки, характерные для здорового образа жизни и станут хорошим трамплином к успешному саморазвитию.

Литература:

1. Кобзистая Ю.Г. Человеческий капитал: понятие и особенности // *Фундаментальные исследования*. 2018. № 2. С. 118-122.
2. О чем мечтают россияне (размышления социологов). Аналитический доклад. М.: ИС РАН, 2012. 181 с.
3. Опрос ФОМ «Что такое счастье?». URL: <https://fom.ru/TSennosti/14129>
4. Белова О.Р., Боронина Л.Н., Вишневский Ю.Р., Нархов Д.Ю. Валеологическая и физическая культура: теоретико-методологический анализ // *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*. 2013. № 2 (113). С. 123-131.
5. Официальный сайт «Федеральная служба государственной статистики». Раздел население. Здравоохранение. Заболеваемость населения по основным классам болезней. URL: <https://www.gks.ru/folder/13721>
6. Журавлева И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? // *Вестник Института социологии*. 2013. № 6. С. 163-176.
7. Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // *Россия реформирующаяся: ежегодник: вып.15 / Отв. ред. М.К. Горшков*. - М.: Новый Хронограф, 2017. С. 419-436.
8. Попова С.А., Тищенко Е.М. Особенности отношения населения к медицинским услугам (обзор литературы) // *Журнал ГрГМУ*. 2015. №2 (50).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-otnosheniya-naseleniya-k-meditsinskim-uslugam-obzor-literatury> (дата обращения: 16.06.2020).

9. Иванова Л.Ю. Экологическое образование и здоровье // X Международная научная конференция «Сорокинские чтения» «Здоровье российского общества в XXI веке: социологические, психологические и медицинские аспекты». Сборник материалов. Электронное издание. – М.: Издательство Московского университета, 2016. С. 793-795.

10. Журавлева И.В., Лакомова Н.В. Здоровье молодежи как объект социальной политики [Электронный документ] // Социальные аспекты здоровья населения. 2018. №4 (62). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/999/30/lang,ru/>

11. Гафиатулина Н.Х. Основные категории социологии здоровья студенческой молодежи // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2004. №3.

12. Гафиатулина Н. Х. Социальное здоровье студенческой молодежи как индикатор социокультурной интеграции // Социально-гуманитарные знания. 2013. № 11.

13. Биловус В.К. Здоровьесберегающее поведение молодежи как результат социализации // Научная мысль Кавказа. 2008. № 2 (54). С. 134-143.

14. Пономарев И.Е., Тютюнников В.И. Многоуровневая система организации физического воспитания молодежи в контексте реализации здоровьесберегающих технологий // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2020. №1.

15. Опрос ВЦИОМ от 09 июня 2020 года «Здоровье – высшая ценность». URL <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10321>

16. Gafiatulina N.Kh., Tarasenko L.V., Samygin S.I., Eliseeva S.Yu. Social health and perception of risks by students living in southern Russian regions (based on sociological questioning data obtained in Rostov-on-Don) // Health Risk Analysis. 2017. № 4. С.66-75.

17. Roudenko A.M., Kotlyarova V.V., Shubina M.M. Education of specificity of methodological principals of philosophical and anthropological investigation of life-meaningful intentionality of person's existence // Mediterranean Journal of Social Sciences. 2015. T. 6. № 2 S1. С. 443-447.

Literature:

1. Kobzistaya Yu.G. Human capital: concept and features // Fundamental research. 2018. No. 2. P. 118-122.

2. What Russians dream about (thoughts of sociologists). Analytical report. M.: IS RAS, 2012. 181 p.

3. Poll "What is happiness?" URL: <https://fom.ru/TSennosti/14129>

4. Belova O.R., Boronina L.N., Vishnevsky Yu.R., Narhov D.Yu. Valueological and physical culture: theoretical and methodological analysis // Bulletin of the Ural Federal University. Ser. 1, Problems of education, science and culture. 2013. No. 2 (113). P. 123-131.

5. The official website of the Federal State Statistics Service. Section population. Healthcare The incidence of the population according to the main classes of diseases. URL: <https://www.gks.ru/folder/13721>

6. Zhuravleva I.V. Why is the health of Russians not improving? // *Bulletin of the Institute of Sociology*. 2013. No. 6. P. 163-176.

7. Zhuravleva I.V. Youth health: is it possible to improve it? // *Russia is reforming: Yearbook: issue 15 / Otv. ed. M.K. Gorshkov. M., 2017. P. 419-436.*

8. Popova S.A., Tishchenko E.M. Features of the attitude of the population to medical services (literature review) // *Journal of State Medical University*. 2015. No2 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-otnosheniya-naseleniya-k-meditsinskim-uslugam-obzor-literatury> (accessed: 06.16.2020).

9. Ivanova L.Yu. Environmental education and health // X International Scientific Conference "Sorokin Readings" "Health of Russian society in the XXI century: sociological, psychological and medical aspects." Collection of materials. Electronic edition. - M.: Publishing house of Moscow University, 2016. P. 793-795.

10. Zhuravleva I.V., Lakomova N.V. Youth health as an object of social policy [Electronic document] // *Social aspects of public health*. 2018. No4 (62). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/999/30/lang,ru/>

11. Gafiatulina N.H. The main categories of sociology of health of student youth // *Humanities and socio-economic sciences*. 2004. №3. Gafiatulina N. Kh. Social health of students as an indicator of socio-cultural integration // *Social and humanitarian knowledge*. 2013. No. 11.

12. Gafiatulina N.H. The main categories of sociology of health of student youth // *Humanities and socio-economic sciences*. 2004. №3.

13. Bilovus V.K. Health-saving behavior of youth as a result of socialization // *Scientific Thought of the Caucasus*. 2008. No. 2 (54). P. 134-143.

14. Ponomarev I.E., Tyutyunnikov V.I. A multilevel system for organizing the physical education of youth in the context of the implementation of health-saving technologies // *State and Municipal Administration. Scientists notes*. 2020. No. 1.

15. The VTsIOM survey of May 30, 2019, "Healthy Lifestyle: Monitoring". URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9713>

16. Gafiatulina N.Kh., Tarasenko L.V., Samygin S.I., Eliseeva S.Yu. Social health and perception of risks by students living in southern Russian regions (based on sociological questioning data obtained in Rostov-on-Don) // *Health Risk Analysis*. 2017. № 4. C. 66-75.

17. Roudenko A.M., Kotlyarova V.V., Shubina M.M. Education of specificity of methodological principals of philosophical and anthropological investigation of life-meaningful intentionality of person's existence // *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2015. T. 6. № 2 Sl. C. 443-447.

18.