

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ  
КАК ФАКТОР ВОСПРОИЗВОДСТВА НАСЕЛЕНИЯ**

**И. В. Пивоварова** *Кандидат социологических наук, доцент,*

**В. Н. Родина** *Кандидат социологических наук, доцент,  
Тюменский государственный  
нефтегазовый университет,  
г. Тюмень, Россия*

**HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR  
FOR REPRODUCTION OF POPULATION**

**I. V. Pivovarova** *Candidate of Sociological Sciences,  
assistant professor,*

**V. N. Rodina** *Candidate of Sociological Sciences,  
assistant professor,  
Tyumen State Oil and Gas University,  
Tyumen, Russia*

**Summary.** Population health is the major resource for stability of a state, key factor for social development and national security. State policy in physical culture and sports is being aimed at healthy lifestyle of population. Nevertheless, percentage of population involved in mass sports is still low. The paper analyzes the role of physical culture and sports in the life of young people and reveals the main obstacles for doing sports and physical exercises.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; physical culture and sports; young people; value orientations.

Особое значение в государственной политике приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека. Современный образ жизни требует активности, здоровья, физических сил. Особенно это актуально для молодежи, проходящей свое становление в сложных условиях ломки старых ценностей и формирования новых социальных отношений [5, с. 63–67]. Здоровье молодого поколения важно для развития нации – вкладывая средства и знания в молодежь, государство тем самым заботится о своем будущем, о здоровье нации и возможном переходе к расширенному типу воспроизводства населения [2, с. 143–144].

Актуальность обозначенной проблемы заключается в том, что значительная часть молодежи не уделяет должного внимания занятиям физкультурой и спортом. Об этом свидетельствуют результаты социологических исследований Н. Г. Хайруллиной, проведенные в Тюменской области [6, с. 205–207]. С одной стороны, с каждым годом совершенствуются формы занятий физическими упражнениями, возникают

новые виды спорта, развивается фитнес-индустрия, с другой – интерес к физической культуре и спорту со стороны молодежи относительно слабый.

Ученые отмечают современную тенденцию к проявлению интереса к занятиям спортом у групп населения, имеющих достаточный материальный уровень и предъявляющих серьезные требования к своему здоровью и внешности. Но это спорт «не для всех». Массовые спартакиады, соревнования, марафоны и т. д., которые сопровождали людей в школе, институте и даже на работе, ушли в прошлое [1, с. 478].

Несмотря на то, что «удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом (% от общей численности населения)», в Тюменской области в 2012 году составил 28% (при плановом значении 26%), авторы полагают, что столь высокое значение показателя оказалось возможным за счет возрастной группы школьного возраста. Опыт показывает, что по окончании школы большой процент молодежи теряет интерес к спорту, объясняя это сменой интересов, повышением занятости.

С целью выявления роли физической культуры и спорта в образе жизни современной молодежи авторами был проведен опрос населения г. Тюмени в возрасте от 16 до 25 лет (540 респондентов) (табл. 1). Исходными гипотезами исследования выступили предположения о том, что, во-первых, молодежь обладает незначительными знаниями о здоровом образе жизни, следовательно, у нее нет достаточного стимула для занятий физкультурой и спортом; во-вторых, здоровый образ жизни не является приоритетной ценностью у молодежи.

Т а б л и ц а 1  
Социально-демографические характеристики респондентов, %

Социально-демографические характеристики		Всего, %
Пол	Женский	52,9
	Мужской	47,1
Возраст	16–17 лет	13,4
	18–19 лет	27,8
	20–21 лет	37,3
	22 года и старше	21,5
Семейное положение	Женат	3,9
	Холост	96,1
Наличие работы	Постоянная	29,8
	Непостоянная, в свободное от учебы время	27,5
	Не работает	42,7

В рамках опроса респондентам было предложено выбрать доминирующие для них ценности. Самый высокий рейтинг получила ценность «семейное благополучие» (4,56 балла), на втором месте «интересная и разнообразная работа» (4,52 балла). Ценность «здоровье» на третьей позиции, что свидетельствует о понимании молодежью важности быть здоровым.

В то же время авторы отмечают, что молодежь не соотносит «здоровье» с возможностью вести полноценную жизнедеятельность. Ценность «спорт и занятия физкультурой» занимает в рейтинге только 11 (!) позицию, уступая место «большим деньгам», «жизни без конфликтов» и др. (табл. 2). Можно предположить, что молодежь считает здоровье генетически

заложенной характеристикой, что занятия физкультурой и спортом никак не скажутся на его состоянии.

Т а б л и ц а 2  
Ценностные ориентации современной молодежи

Ценности	Средний балл	Ранг по значимости
Семейное благополучие	4,56	1
Интересная и разнообразная работа	4,52	2
Здоровье	4,40	3
Свобода в принятии решений и деятельности	4,27	4
Любовь	4,06	5
Жизнь без конфликтов, в согласии с собой и окружающими людьми	3,90	6
Личная безопасность	3,90	6
Большие деньги	3,84	7
Творчество	3,52	8
Первенство во всём	3,51	9
Стабильность и уважение традиций	3,41	10
Спорт и занятия физкультурой	3,25	11
Слава и известность	3,07	12
Нехлопотная спокойная работа	2,97	13

На вопрос относительно степени знаний (информированности) молодежи о здоровом образе жизни были получены следующие ответы (табл. 3).

Смысл понятия «здоровый образ жизни» четко понимают только 34 % респондентов. Остальные либо имеют смутное представление о нём, либо вообще не задавались этим вопросом.

Вызывает досаду тот факт, что показатель «занятия физкультурой и спортом» уступает таким видам времяпрепровождения, как «сидеть» в Интернете» и «смотреть телевизор» (табл. 4).

Молодежь, не занимающаяся физкультурой и спортом, отметила следующие причины своего поведения: на первом месте – нехватка свободного времени – 41,9 %, на втором – финансовые трудности (22,2 %), на третьем – отсутствие компании (14,8 %) (табл. 5).

Таблица 3

Степень знаний (информированности) современной молодежи  
о здоровом образе жизни, %

Степень осведомленности молодежи	Всего	Возраст			
		16–17 лет	18–19 лет	20–21 лет	22–25 лет
Я имею четкое представление, что означает понятие «здоровый образ жизни»	34	2	5	4	23
Я имею смутное представление об этом понятии	28	14	12	2	-
Что-то слышал, но не задавался этим вопросом	38	18	18	2	-

Таблица 4

Способы проведения свободного времени современной молодежью

Способы проведения свободного времени	Процент от числа ответов	Рейтинг
«Сидеть» в Интернете	38	1
Общаться с друзьями	26	2
Смотреть телевизор	12	3
Отдыхать на природе	8	4
Заниматься физкультурой и спортом	5	5
Читать книги, слушать музыку	4	6
Заниматься рукоделием (шить, вязать, вышивать)	4	7
Помогать родителям по хозяйству	2	8
Другое (укажите)	1	9

Таблица 5

Причины, препятствующие занятиям молодежью физкультурой и спортом, %

Варианты ответов	Процент
Нет свободного времени, у меня на первом месте учеба	41,9
Финансовые трудности	22,2
Нет компании	14,8
Я не представляю, где в нашем городе и каким спортом я мог бы заниматься	8,4
Неудобное месторасположение мест для занятий	6,7
Затрудняюсь ответить	6,0

Полученные результаты коррелируют с результатами исследований

других ученых. Так, опрос населения репродуктивного возраста об иерархии их ценностных ориентаций, проведенный О. В. Устиновой, А. В. Артюховым в 2012 году<sup>1</sup>, показал, что в системе ценностей «хорошее здоровье» отнесено в конец списка и уступает карьере, материальному благополучию и другим ценностям [3, с. 56–59]. Авторы исследования делают вывод о неодинаковости приоритетов ценностей экономического и социального характера в регионах с разным уровнем экономики и процентным отношением городских и сельских жителей, но, тем не менее, указывают на то, что респонденты единогласно относят свое здоровье в конец списка ценностей.

Другое, не менее интересное исследование, проведенное в 2010 году О. В. Устиновой, В. А. Гарабажий, позволило выявить доминирующие ценности студенческой молодежи г. Тюмени, в число которых вошли: семейное благополучие, интересная и разнообразная работа, здоровье, свобода в принятии решений и деятельности, любовь. С одной стороны, примечательно, что «здоровье» занимает третью позицию в рейтинге ценностей, с другой – настораживает, что оно уступает такой ценности, как «интересная и разнообразная работа» (табл. 6).

<sup>1</sup> Опрошено 5330 человек – жителей УРФО. Выборка носила случайный пропорциональный характер. В основу пропорции была положена структура генеральной совокупности – населения Уральского Федерального округа – с точки зрения расселения жителей по городам и сельской местности, а также гендерная структура жителей регионов, входящих в состав округа.

Таблица 6  
Ценностные ориентации студентов  
тюменских вузов

Ценности	Средний балл	Ранг по значимости
Семейное благополучие	4,56	1
Интересная и разнообразная работа	4,52	2
Собственное здоровье	4,40	3
Свобода в принятии решений и деятельности	4,27	4
Любовь	4,06	5
Согласие с собой и окружающими людьми	3,90	6
Личная безопасность	3,90	6
Высокий заработок	3,84	7
Творческая реализация	3,52	8
Друзья	3,51	9
Стабильность и уважение традиций	3,41	10
Жизнь и работа, полные риска и неожиданностей	3,25	11
Слава и известность	3,07	12
Нехлопотная спокойная работа	2,97	13

Подводя итог, авторы статьи делают вывод, что среди ценностных ориентаций современной молодежи ценность «спорт и занятия физкультурой» не входит в число приоритетных. Молодежь не видит взаимозависимости ценностей «спорт и занятия физкультурой» и «здоровье». Выявленная низкая активность молодежи по отношению к занятию физической культурой и спортом обусловлена, прежде всего, причинами организационного характера: недостаточной пропагандой и, как следствие, неинформированностью молодежи о здоровом образе жизни; низкой престижностью и социальной значимостью занятий спортом среди молодежи.

#### Библиографический список

1. Степанова О. Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2008.
2. Устинова О. В. Причины демографического кризиса в России // Современные тенденции в образовании и науке : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 12 / Мин-во обр. и науки РФ. – Тамбов : Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2013.
3. Устинова О. В., Артюхов А. В. Влияние ценностных ориентаций граждан на их репродуктивное поведение // Социология. Экономика. Политика. Известия высших учебных заведений. – Тюмень, 2012. – № 4.
4. Устинова О. В., Гарабажий В. А. Ценностные ориентации студенческой молодежи // Вестник Казанского гос. техн. ун-та им. А. Н. Туполева, 2010. – С. 203–205.
5. Хайруллина Н. Г. Свободное время: оценка и мнение тюменцев // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. – 2011. – № 1.
6. Хайруллина Н. Г. Социально-демографическая ситуация: результаты исследования // Вестник Казанского гос. техн. ун-та им. А. Н. Туполева. – 2010. – № 4.

#### Bibliograficheskiy spisok

1. Stepanova O. N. Marketing v fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti : ucheb. posobie. – M. : Sovetskiy sport, 2008.
2. Ustinova O. V. Prichinyi demograficheskogo krizisa v Rossii // Sovremennyye tendentsii v obrazovanii i nauke : sb. nauch. tr. po mat-lam Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ch. 12 / Min-vo obr. i nauki RF. – Tambov : Izd-vo TROO «Biznes-Nauka-Obschestvo», 2013.
3. Ustinova O. V., Artyuhov A. V. Vliyanie tsennostnykh orientatsiy grazhdan na ih reproduktivnoe povedenie // Sotsiologiya. Ekonomika. Politika. Izvestiya vyisshih uchebnykh zavedeniy. – Tyumen, 2012. – № 4.
4. Ustinova O. V., Garabazhiy V. A. Tsennostnyie orientatsii studencheskoy molodezhi // Vestnik Kazanskogo gos. tehn. un-ta im. A. N. Tupoleva, 2010. – S. 203–205
5. Hayrullina N. G. Svobodnoe vremya: otsenka i mnenie tyumentsev // Izvestiya vyisshih uchebnykh zavedeniy. Sotsiologiya. Ekonomika. Politika. – 2011. – № 1.
6. Hayrullina N. G. Sotsialno-demograficheskaya situatsiya: rezul'taty issledovaniya // Vestnik Kazanskogo gos. tehn. un-ta im. A. N. Tupoleva. – 2010. – № 4.

© Пивоварова И. В., Родина В. Н., 2014.