



Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Санкт-Петербургский государственный университет  
Факультет социологии

**Смирнова Екатерина Алексеевна**

**Выпускная квалификационная работа**

**Здоровый образ жизни городской и сельской молодежи:  
сравнительный анализ**

Уровень образования: подготовка кадров высшей квалификации  
Направление: 390302 «Социальная работа» уровень — бакалавриат

Научный руководитель:  
доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и практики  
социальной работы  
Серда Василий Михайлович

Рецензент:  
доктор политических наук, профессор кафедры социологии  
политических и социальных процессов  
Милецкий Владимир Петрович

Санкт-Петербург

2023

## Оглавление

Введение	2
Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования образа жизни	9
1.1 Образ жизни: сущность, свойства, структура	10
1.2 Условия формирования городского и сельского образа жизни	20
1.3 Механизмы, формы регулирования городским и сельским образом жизни	25
Глава 2. Изменение образа жизни молодежи под влиянием государственных программ и социальных служб	32
2.1 Трансформация образа жизни городской молодежи в условиях существующих программ и социальных служб	32
2.2. Изменение образа жизни сельской молодежи в современных социально-экономических условиях	39
2.3 Молодежная политика как важнейший инструмент совершенствования образа жизни молодого поколения. Зарубежный опыт	44
Глава 3. Исследование образа жизни сельской и городской молодежи в условиях трансформации общества (эмпирическое исследование)	52
3.1 Программа социологического исследования	52
3.2 Методический раздел	58
3.3 Результаты исследования	59
Заключение	75
Список литературы	79
Приложение 1. Инструментарий (анкета)	87
Приложение 2. Инструментарий (экспертное интервью)	91
Приложение 3. Транскрипт экспертного интервью	93

## Введение

В Российской Федерации определена приоритетная концепция формирования мотивации у всех групп населения к оздоровлению, повышению уровня профилактической деятельности и выявлению признаков здорового образа жизни. Это можно увидеть в программах Путина В. В.<sup>1</sup>, Скворцовой<sup>2</sup> В. И., Баранова А. А. и Альбицкого В. Ю.<sup>3</sup> и других. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отметила необходимость формирования у человека ответственности и мотивации к сохранению здоровья, без чего усилия домашних медико-санитарных служб останутся недостаточно эффективными, как это отмечают: Лисицин Ю. П.<sup>4</sup>, Щепин В. О. и Хабриев<sup>5</sup> Р. У.

Значимость исследования данной темы проявляется в осознании того, как непрерывные процессы модернизации существенно изменили социальные условия, определяющие подготовку молодежи. Важно отметить, что поколение современных россиян было рождено в период глобальных структурных трансформаций, которые привели к значительному социальному расслоению в российском обществе. В такой сложной обстановке молодежь воспринимается как целостная социально-демографическая группа, но в то же время каждый молодой человек является уникальной индивидуальностью, сталкивающейся с собственными вызовами и возможностями. Актуальность подтверждается статистикой и увеличением процента заболеваний среди молодежи. Согласно статистике заболеваемости на официальном сайте Росстата, наиболее распространенными заболеваниями являются: болезни

---

<sup>1</sup> Путин В. В., О здравоохранении. Президент РФ в ежегодном Послании Федеральному Собранию // журнал для непрерывного медицинского образования по специальности «организация здравоохранения и общественное здоровье», No 1, 2018, С. 5-8

<sup>2</sup> Скворцова В. И., Модернизация и инновационное развитие здравоохранения в Российской Федерации //ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика, 2016, С. 74-81

<sup>3</sup> Альбицкий В. Ю., Баранов А. А., Состояния здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления// Казанский медицинский журнал, 2018, С. 698-705

<sup>4</sup> Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение //2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 345-367 с.

<sup>5</sup> Хабриев Р. У., Щепин В. О., Затравкин С. Н., Вклад национального научно-исследовательского института общественного здоровья им. Н. А. Семашко в развитие науки и здравоохранения// Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2019, С. 344-378

органов пищеварения, эндокринной системы, нарушения обмена веществ, болезни нервной системы, сердечно-сосудистые и инфекционные заболевания. Если в 2000 году количество пациентов с расстройством пищевого поведения было 1234 тыс. человек, то в 2019 году этот показатель составлял уже 2117 тыс. человек. Заболеваемость сахарным диабетом с 162 тыс. человек в 2000 году выросло до 410 тыс. человек в 2019 году. Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением с 434 тыс. человек до 1727 тыс. человек. Болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) с 78 тыс. человек до 747 тыс. человек в 2019 году. Положительные тенденции по заболеваемости отмечаются в распространении алкоголизма и наркомании. Здесь, например, показатели заболеваемости наркоманией с 23 тыс. человек в 2000 году сократилось до 14 тыс. человек в 2019 году. Но все равно эти показатели остаются на высоком уровне. В основном снижение распространения этих показателей связано с ужесточением правовых рамок распространения наркотических веществ, а не с сознательным выбором граждан. Статистика свидетельствует о том, что распространение болезней напрямую зависит от образа жизни человека: питание, сон, активный образ жизни, отказ от вредных привычек влияют на развитие таких заболеваний, как сахарный диабет, заболевания системы эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной системы<sup>6</sup>.

Привлекательность данной проблемы обусловлена тем, что данный аспект субъектов Российской Федерации недостаточно изучен в социальном плане с анализом условий, причин, изучением показателей риска, влияющих на основные особенности жизнедеятельности молодого человека, качество жизни, провоцирование информирования и мотивации молодежи к здоровьесберегающей деятельности и здоровому образу жизни. Тема образа жизни, занявшая достойное место в современной социологии, может рассматриваться как альтернатива обществу, структурированному на

---

<sup>6</sup> Статистика Росстата: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 10.04.2023)

социальные классы, поскольку имеет более широкое поле для изучения социальных и культурных явлений, связанных с молодежью.

Жизнедеятельность человека охватывает множество аспектов, таких как социально-экономическая, политическая, духовная и природная среда, а также занятия, связанные с материальными и духовными интересами, трудовая и общественная деятельность, коммуникативные и интеллектуальные виды активности. При формировании здорового образа жизни у молодого поколения существенную роль играют субъективные факторы. В данном исследовании оцениваются эффективность формирования здорового образа жизни у молодежи, а также предлагаются практические рекомендации, основанные на наблюдениях в различных регионах. Они включают развитие здорового образа жизни молодежи через организацию клубов по интересам и вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность с поддержкой государственных и волонтерских программ в образовательных учреждениях.

В данном контексте главной задачей перед обществом и индивидуумом стоит разработка и внедрение целенаправленной молодежной политики, основанной на научных исследованиях, с целью использования возможностей для социальной самореализации молодежи и развития городов. Такая политика должна помочь молодежи определить и осуществить свои социальные интересы, потребности и жизненные перспективы. Важным аспектом является учет анализа образа жизни городского населения и роста молодежи в новых социокультурных условиях, что делает данную тему особенно актуальной. Таким образом, актуальность темы и недостаточная разработанность в теоретическом и практическом плане стали основой для определения объекта, предмета, целей и задач данного исследования. Основной целью данного исследования является изучение и сравнение практик здорового образа жизни у молодежи в сельской и городской среде.

**Цель:** изучение и сравнение практик здорового образа жизни сельской и городской молодежи

**Задачи:**

1. Осуществить анализ основных теоретических подходов к исследованию образа жизни
2. Выявить основные условия формирования городского и сельского образа жизни
3. Определить основные механизмы, формы регулирования городским и сельским образом жизни молодежи
4. Раскрыть особенности изменения образа жизни городской и сельской молодежи в современных социально-экономических условиях
5. Разработать рекомендации по увеличению позитивной роли социализирующих агентов в процессе формирования здорового образа жизни молодежи

**Объектом исследования** является современная городская и сельская молодежь, как социальная группа.

**Предметом исследования** выступает процесс изменения образа жизни городской и сельской молодежи в условиях трансформации общества.

Рассматривая **степень научной разработанности проблемы** формирования здорового образа жизни молодежи, можно обратиться к различным наукам. Понимание образа жизни различных социальных групп заложили представители философской науки, начиная с античного периода Аристотель, Демокрит, Пифагор, Сократ, Платон и др. и развивая идеи, связанные со способами жизнедеятельности. Человек, его сущность и стремление к поиску смысла жизни, взаимосвязь духовного и физического, баланс между наслаждением и аскетизмом, область потребления и обладания, пропорции между разумным и неразумным, рациональным и иррациональным, влияние окружающей среды на человека, а также стремление к самосохранению и достижению счастья - все эти аспекты

формируют образ жизни. Философы, такие как Ф. Бекон, Ф. Спиноза, Ж. Ламетри, П.Ж. Кабанис, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев и другие, посвятили свои исследования формированию здорового образа жизни. Для изучения проблем молодежи и их образа жизни используются надежные теоретические и эмпирические данные, созданные отечественными и зарубежными учеными. Вклад в развитие этой проблемы внесли исследования о динамике социального здоровья в обществе и роли государства в укреплении общественного и личного здоровья, проведенные отечественными и зарубежными социологами конца XIX - начала XX века, такими как М. Вебер, Э. Дюркгейм, Парсонс и другие. Определения и содержание категории "образ жизни" были исследованы в работах Е. Ануфриева, И.В. Бестужева-Лады, А.И. Бутенко, А. Ципко. Понятия "уровень жизни", "качество жизни" и "способ жизнедеятельности" получили внимание Ф. Конверса, У. Роджерса, С. Нортхауса и других исследователей. Таким образом, изучение образа жизни и проблематики здорового образа жизни молодежи основывается на многочисленных исследованиях и различных подходах, включая философию, социологию и другие области научного знания. С. Райт, И.И., Б.М. Фирсов, А.В. Якимова Е. В анализирует представление о специфике осмысления отечественными социологами феномена здорового образа жизни. В социологической науке рассматриваются различные аспекты социальной адаптации молодежи, включая вопросы, связанные с укреплением здоровья, предотвращением наркомании, алкоголизма и других вредных привычек. Также они исследуют влияние медиа на формирование мировоззрения молодежи и их отношение к здоровому образу жизни. В работах, посвященных социализации молодежи, также отмечается значимость просветительской работы населения в сфере здорового образа жизни, проведения профилактических мероприятий и поддержания здоровья, а также создания благоприятных условий для деятельности, направленной на сохранение здоровья, на уровне

государственной политики. Вопросы, связанные с этими аспектами, были исследованы такими учеными, как И.Б. Орлов, В.Д. Патрушев, В.Т. Лисовский, В.Г. Попов, В.А. Ядов и другими.

Состояние духовно-культурной сферы молодежи анализируется в работах известных ученых, включая А.С. Запесоцкого, А.Г. Здравомыслова, С.Н. Иконникова, В.Т. Лисовского, Л.Ф. Новицкой, Ю. Левады. Общие проблемы социализации, ее сущность и содержание исследуются в работах Б.Г. Ананьева, А.Г. Здравомыслова, С.П. Иваненкова, В.Т. Лисовского, С.В. Полутина, Г.А. Чередниченко.

Таким образом, исследования и концепции, разработанные в области социализации и молодежи, существенно способствуют пониманию проблем здорового образа жизни и духовно-культурной сферы молодежи.<sup>7</sup>

К настоящему времени развернутые концепции молодежи сформировались в отечественной социологии на базе ИСПИ РАН - концепции социального развития молодежи и молодежи в обществе риска: В. И. Чупров, Ю. А. Зубок<sup>8</sup>, Т. И. Яковук, в Санкт-Петербурге - концепция ювенологии Е. Г. Слуцкого.

В психологии также рассматриваются возможности и проблемы ведения здорового образа жизни, психологические аспекты в данном понятии. В статье Петраш уделяется внимание теоретическому осмыслению понятия «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях. Проведен анализ дефиниций понятия «здоровый образ жизни» в научной литературе<sup>9</sup>. Осипова А. А. в статье «Молодежь и здоровье: одним из факторов, препятствующих формированию и реализации позитивных

<sup>7</sup> Михайлова С.В., Садретдинова И., Федосеева Я. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе социализации // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 6. Ч. 5, С. 35-57

<sup>8</sup> Зубок Ю.А. Становление и развитие отечественной социологии молодежи // Социологические исследования. 2008. №7; Зубок Ю.А. Отношение молодежи к образованию как фактор повышения эффективности подготовки высококвалифицированных кадров // Социологические исследования. 2012. № 8; Зубок Ю.А. Самоорганизация в проявлениях молодежного экстремизма // Социологические исследования. 2009. №1; Зубок Ю.А. Социокультурный механизм формирования отношения молодежи к образованию // Социологические исследования. 2013. №1, С. 365-377

<sup>9</sup> Петраш М. Д., Муртазина И. Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 152–165.

установок по отношению к здоровью, рассматривается психологический барьер<sup>10</sup>. Б.Г. Ананьев одним из первых психологов отметил роль барьеров как психологических образований, которые отвечают за безволие<sup>11</sup>.

В медицине и диетологии этой проблеме уделяется очень большое внимание. Профилактика важна, поэтому ВОЗ в 1986 году был введен термин «укрепление (продвижение) здоровья» (health promotion) как совокупность различных аспектов жизнедеятельности человека<sup>12</sup>. Укрепление здоровья невозможно без изменения образа жизни. Являясь основным фактором, влияющим на здоровье, образ жизни обеспечивает его состояние более чем на 50%. Есть внедрения инновационных механизмов повышения эффективности профессионального образования.

Формирование здорового образа жизни рассматривается и с точки зрения социальной работы. Рассматривается проблема здорового образа жизни в комплексе междисциплинарных основ социальной работы, анализ причин, которые мешают формированию здоровых привычек.

#### **Гипотезы:**

- 1) Современная городская и сельская молодежь, являясь условной макрогруппой, различается (или дифференцируется) по образу жизни, который в современном российском обществе не приобрели стратифицирующего значения, а детерминированы иными социальными факторами.
- 2) В исследуемой теме изучен значительный аналитический материал, вместе с тем, слабо изученными являются вопросы формулирования здорового поведения молодых россиян, особенности детерминирования данного

---

<sup>10</sup> Осипова А. А., Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения // журнал Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015 г., С. 73-78.

<sup>11</sup> Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Акад. пед. наук СССР. — М. : Педагогика, 1980 г., С. 265-278

<sup>12</sup> Зверев Ю. П., Буслова Т. В., Укрепление здоровья, фитнес и велнес как компоненты физической реабилитации: базовые концепции // Вестник Ивановской медицинской академии, 2019 год., С. 36-45

феномена, путь оптимизации государственной политики в области формирования ЗОЖ в современной России.

**Методы:** в рамках исследования были применены методы анализа документов, анкетирования и метод включенного наблюдения для получения необходимой информации, а также методы структурно-функционального и системного анализа, широкий набор общеизвестных методов, таких как анализ, синтез, индукция, дедукция и социологические методы.

**Эмпирической базой** исследования послужили: Комитет по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга, — Государственное бюджетное учреждение центр "КОНТАКТ", РОО "Питер без наркотиков", администрация Ганьковского сельского поселения, администрация д. Бор, Дома культуры в д. Ганьково и д. Шугозеро. Выборка исследования является молодые люди в возрасте от 16 до 25 лет, проживающая в городе Санкт-Петербург и деревнях Ленинградской области, всего было собрано 206 анкет, из которых 102 человек с сельской местности и 104 человека с городской; а также 8 интервью со специалистами по работе в молодежь в разных местностях.

**Апробация результатов исследования.** Положения и выводы выпускной квалификационной работы нашли свое отражение в выступлениях автора на различных конференциях: XIV Ковалевские чтения 2021, XV Ковалевские чтения. Социолог: образование и профессиональные траектории 2021 г., Ноябрьские социологические чтения «Язык социальной науки» 2022 г.

**Структура и объем ВКР.** ВКР состоит из введения, трех глав, включающих 9 параграфов, заключения, библиографического списка, образованного из 75 наименований. Общий объем выпускной квалификационной работы составляет 89 страниц, материалы отображены на 2 таблицах и 11 рисунках.

# Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования образа жизни

## 1.1 Образ жизни: сущность, свойства, структура

Здоровый образ жизни состоит из набора правил и практик, направленных на то, чтобы человек мог эффективно и результативно работать, управлять уровнем своей энергии во время профессиональной и общественно полезной деятельности, обладать необходимыми знаниями и навыками для омоложения и укрепления своего тела после напряженной работы, развивать твердые моральные принципы, повышать их духовное благополучие и улучшать их общие физические характеристики и способности. С помощью этих практик важно поддерживать и укреплять собственное здоровье<sup>13</sup>. Для естественного и нормального здорового образа жизни молодого человека необходимо отказаться от вредных привычек. Здоровый образ жизни имеет решающее значение для человеческой цивилизации, поскольку помогает людям работать, творить, учиться, отдыхать и восстанавливаться. Он также помогает людям укреплять и оздоравливать свое тело, улучшать свои физические качества и способности, адаптироваться к изменениям внутренней среды. Хотя авторы могут включать в «здоровую природу жизни» разные компоненты, большинство считает отказ от вредных привычек фундаментальным аспектом.

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

окружающая среда: безопасная и подходящая для обитания, сведения о влиянии окружающих объектов на здоровье;

- отказ от вредных привычек: курения, потребления наркотиков, потребления алкоголя

---

<sup>13</sup> Алмагамбетова Д. Т., Гарипова А. З. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/04/4413> (дата обращения: 28.04.2023).

- умеренное, соответствующее физическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см. например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- гигиена организма: соблюдение правил личной и социальной гигиены, владение навыками первой помощи; на физиологическое состояние человека большое воздействие оказывает его психическое здоровье. Оттого отдельные авторы еще акцентируют особо последующие аспекты здорового образа жизни:

- самочувствие: психогигиена, умение справляться с личными эмоциями, проблемами;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека распознавать и использовать новую информацию ради оптимальных действий в новых обстоятельствах. Положительное мышление. духовное самочувствие: дееспособность устанавливать положительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Некоторые исследователи выделяют «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

В статье «Здоровый образ жизни: психологический аспект», обнаружена важность дошкольного и школьного обучения для сохранения здоровья молодого поколения. Однако, большое количество учебных заданий, дополнительных занятий и экзаменов не позволяют детям вести здоровый образ жизни. Для молодежи также характерно повышенное количество стрессов и перегрузок, особенно для первокурсников, которые адаптируются к новой среде. Режим дня студентов часто не удовлетворяет нормам, что приводит к недостатку полноценного сна и питания. Семья играет также большую роль в формировании здорового образа жизни, предоставляя

примеры физической активности, проведения досуга и бережного отношения к своему телу, а также отказа от вредных привычек, все это является примером для детей<sup>14</sup>.

Если родитель курит, ребенок является пассивным курильщиком. В последствии, может выработаться тяга к курению, алкоголю, что приведет к еще большему ухудшению здоровья. По данным социологических исследований, возраст начала курения уменьшился с 15,2 до 10 лет<sup>15</sup>.

Стрессовые состояния, вызванные факторами внешней среды, могут оказывать значительное воздействие на здоровье человека. Помимо этого, существует еще одна группа экопатологий, так называемые природно-очаговые заболевания, которые могут возникать из-за наличия патогенных микроорганизмов в среде обитания человека, а также из-за геохимических или геофизических особенностей местности. Это подчеркивает важность окружающей среды<sup>16</sup>.

Окружающая среда, в которой человек живет, также является источником различных стрессовых воздействий. Одной из значительных групп стрессоров являются физические и химические факторы, оказывающие влияние на организм. Еще одной важной категорией экопатологий являются природно-очаговые заболевания, которые возникают, когда в среде обитания человека присутствуют возбудители определенных заболеваний или в случае, если в определенных географических областях земного шара есть геохимические или геофизические особенности, способствующие развитию этих заболеваний<sup>17</sup>.

Возраст играет немалую роль в состоянии здоровья. Ожирение, рак, диабет, гипертония - болезни, возникающие не только по причине старости,

---

<sup>14</sup> Гордеева Н. А., Здоровый образ жизни: психологический аспект, ж-ал Наука и здоровье, 2023, стр. 56-78

<sup>15</sup> Шевцова Е. А., Журавель А.С.Современные технологии формирования здорового образа жизни городской молодежи. Самара, 2016, С. 134-156

<sup>16</sup> Тарасова И. А., Активный образ жизни и его влияние на здоровье молодежи, 2023, стр. 15-29

<sup>17</sup> 10. Антропова М.В. Общая и личная гигиена студента. - Уральский Государственный Лесотехнический Университет, 2019. - С. 235

но и по причине состояния окружающей среды. Окружающая среда сильно влияет на старение человека. Это особенно видно в местах катастроф, экологических бедствий или сильного загрязнения окружающей среды.

Вредные привычки могут включать употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, курение и использование нецензурных выражений, которые отрицательно влияют на здоровье. Хотя классические вредные привычки включают курение, алкоголь и наркотики, есть и другие привычки, которые могут привести к негативным последствиям, такие как кофемания, игровая зависимость, интернет-зависимость, обжорство, недосып и использование ненормативной лексики. Родители также играют важную роль в формировании этих привычек, и использование нецензурной лексики может повлиять на духовное здоровье. Все это может привести к регрессии, сильной конформности и деградации. То есть, можно определить ряд привычек, которые чаще относят к порождению современного общества, добавляя их к «классическим» составляющим<sup>18</sup>.

Рацион питания играет важную роль в поддержании здоровья человека, поскольку он не только удовлетворяет физиологические и биологические потребности в белках, жирах, углеводах и витаминах, но также имеет профилактический эффект против различных заболеваний. Именно поэтому на сегодняшний день все больше людей обращается к использованию биодобавок и витаминов для корректировки своего рациона питания. Это особенно актуально для жителей определенных регионов, например, северо-запада страны, где часто отсутствует солнце и не хватает витамина D, а также аминокислот, витаминов и минеральных веществ. Без использования всех необходимых полезных минералов устранение дефицита аминокислот, витаминов и минеральных веществ у населения практически невозможно, поскольку организм человека имеет множество клеток, которые нуждаются в

---

<sup>18</sup> Трухачева Н. В., Пупырев Н. П., Отношение студентов агму к формированию здорового образа жизни // Мир науки, культуры образования, 2019 г., С. 134-156

незаменимых пищевых веществах, неспособных синтезироваться самостоятельно.

Можно выделить все более нарастающую проблему в сфере питания - расстройство пищевого поведения. Развитие социальных сетей и пандемия подготовили «благоприятную» почву к распространению расстройств пищевого поведения. РПП имеют самый высокий риск смертности среди всех психических заболеваний - 20% заболевших умирают. Каждый день 23 человека в мире умирают от РПП. Количество детей до 12 лет, стационарированных в госпитали в связи с РПП, возросло на 119% за последние 10 лет<sup>19</sup>. РПП, они же расстройства пищевого поведения — это класс психических расстройств, характеризующихся нарушением восприятия приема еды, они нарушают еду для человека, так что он не может просто есть или просто не есть. Профилактические работы в этой области проводятся не только в местных организациях, но и на более высоких уровнях, таких как средства массовой информации и государственные учреждения. В целях борьбы с расстройствами пищевого поведения в индустрии моды, медиа-организациях или государственных учреждениях была поставлена задача изменения статус-кво. Для этого были установлены строгие нормы веса с целью идеализации худобы и стигматизации тела. В связи с этой инициативой Совет модных дизайнеров Америки сформировал свой первый комитет по здравоохранению, состоящий из экспертов в области здравоохранения и представителей модной индустрии. Помимо этого, правительство штата Виктория, Австралия, тоже создало свой комитет моды<sup>20</sup>.

Каждый год число людей, живущих в развитых и развивающихся странах и страдающих расстройствами пищевого поведения, увеличивается.

---

<sup>19</sup> Deloitte Access Economics. The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders. June 2020, p.345-362

<sup>20</sup> Publisher: SpringerEditors: A. Ben Arieh, F. Casas, I. Frønes, J. E. Korbin. Body Image and Child Well-Being // In book: Handbook of child well-being (pp.2409-2436)

На это влияют различные факторы, включая психологические особенности и социальные условия, такие как уровень жизни, быстрый темп жизни, семейные отношения, религиозные убеждения, опыт жизни, а также профессиональная деятельность и многое другое<sup>21</sup>.

В статье Михайловой А. П. рассмотрено пищевое поведение как сложный исследовательский объект, имеющий многоуровневую структуру. Автор подчеркнула важность пищевого поведения в механизмах поддержания гомеостаза и представила клиническую типологию расстройств данного поведения. В статье описаны различные классификации болезней, включая Международную классификацию болезней 10-го и 11-го пересмотров (МКБ-10 и МКБ-11) и пятого издания Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам Американской психиатрической ассоциации (DSM-V APA). Также в статье приведена сравнительная таблица, основанная на актуальных версиях данных классификаторов болезней<sup>22</sup>.

Минимальная продолжительность жизни некоторых клеток человека очень невелика, всего 1-2 дня. Каждый день в организме происходят глобальные изменения, которые связаны с физиологическим процессом обновления тканей. Например, клетки кишечного эпителия умирают каждый день, а количество эритроцитов снижается на 2 млрд в сутки. В тоже время, наш организм активно обновляется, проводя интенсивное обновление структур и различных веществ. Каждая клеточка в теле связана метаболическими и регуляторными процессами, при этом далеко не все наши органы работают бесперебойно без правильного питания.

Недостаток или избыток питания, например вредные перекусы или недоедание, могут привести к серьезным последствиям для всего организма.

---

<sup>21</sup> Сычева Т. Б., Султанова А. Н., Клинико-психологические особенности лиц с нарушениями пищевого поведения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2020 г., С. 159-167

<sup>22</sup> Михайлова А. П., Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2019. Т. 12. № 1. С. 97-117

А именно, такие последствия как ухудшение состояния, снижение работоспособности органов, ускоренное старение организма, рождение неполноценного потомства, массовые заболевания и даже ранняя смерть людей. Поэтому, необходимо следить за своим здоровым питанием и образом жизни, чтобы поддерживать наш организм в хорошем состоянии<sup>23</sup>.

Важное место в системе здорового образа жизни занимает личная гигиена. Если не соблюдать гигиену даже в течении дня - это может привести к неблагоприятным последствиям. А также приведет к негативному влиянию на окружающих людей. К этому относится пассивное курение, инфекционные заболевания, такие как ротавирусная инфекция, гельминтоз, ухудшение проветривания и как следствие качества помещений.

Известный физиолог И. П. Павлов заявлял, что человек должен жить не менее 100 лет, но наше безразличное отношение к своему здоровью мешает этому. Он рекомендовал бережно относиться к своему телу и заботиться о здоровье, не преувеличивая каждую мелочь. Для того, чтобы быть здоровым и энергичным, нужно принимать профилактические меры, включая элементы личной гигиены, такие как гигиена тела и полости рта, занятия спортом, закаливание, отказ от вредных привычек и т.д.

Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями благотворно влияют на работу сердца и кровеносной системы. Они увеличивают количество эритроцитов и гемоглобина в крови, что повышает ее кислородную емкость и укрепляет иммунную систему. Также они способствуют выработке эндорфинов, что улучшает настроение и самочувствие. Дыхательная система при физических нагрузках получает больше кислорода, что улучшает функции дыхания и кровообращения и повышает общую физическую выносливость.

---

<sup>23</sup> Паспорт Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», М., 2020, С. 144-153

Таким образом, можно сказать, что физические нагрузки могут оказать положительное воздействие на человеческий организм. Этот механизм способствует адаптации тканей к гипоксии, при которой клетки тела становятся более устойчивыми к работе при недостатке кислорода. Кроме того, занятия спортом оказывают благотворное влияние на нервную систему и общее состояние организма. Человек начинает дышать глубже, тем самым избавляя свое тело от вредных веществ и обогащая его кислородом.

Замена старых клеток на новый материал - следствие занятий спортом. Однако с возрастом процесс возобновления клеток замедляется, что приводит к возникновению возрастных нарушений и других заболеваний. Именно поэтому занятия физической активностью могут помочь сохранить нейроны, предупредить стенокардию и деменцию. Если заниматься аэробикой, вероятность возникновения болезни Альцгеймера может уменьшиться на 60%, а ежедневные прогулки снижают риск возникновения стенокардии на 57%.

Однако, результаты также зависят от уровня занятий и физической подготовленности. Разносторонняя подготовленность поможет сохранить устойчивость внимания, памяти и восприятия. Кроме того, занятия спортом способствуют поддержанию активности и устойчивости психоэмоциональных функций. В целом, физические нагрузки могут оказать благотворное воздействие на здоровье человека во всех его аспектах, включая физические, психические и эмоциональные состояния.<sup>24</sup> Если человек хочет при высоких умственных нагрузках оставаться в состоянии наибольшего функционирования, то ему необходимо заниматься спортом и физическими нагрузками. Спорт и интеллект это неразрывные понятия. Физическое здоровье – это биологическое состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. При хорошей

---

<sup>24</sup> Герасимов О. В. Здоровье и физическая активность в молодежной среде// Здоровье и общество, Москва, 2023, С. 15-26

работе всех внутренних органов и систем правильно функционирует и развивается весь организм человека. Регулярные занятия спортом и комплекса физических упражнений обеспечат отличное функционирование организма и нормально состояние всех органов<sup>25</sup>.

Нельзя игнорировать важность духовного здоровья человека, так как это один из факторов, влияющих на общее здоровье. Введение данной категории в социологию вызывает определенные сложности и противоречивые реакции как в западной, так и в отечественной социологии, хотя она постепенно проникает в социологический контекст и используется в опросах и концептуализации. Эти трудности связаны с несколькими теоретико-методологическими проблемами. Во-первых, существуют идеологические проблемы, связанные с укоренением социально-философских стереотипов в понимании духовности и нежеланием исследователей отказаться от этих стереотипов. Во-вторых, возникают терминологические проблемы, связанные с определением данной категории в рамках концептуального социологического подхода. В-третьих, существуют прикладные и прагматические проблемы, такие как трудности в установлении критериальной основы для эмпирического применения данной категории в социологических исследованиях. Важно знать, что душевное состояние организма вместе с физической формой, социальным и психическим состоянием являются необходимыми элементами для достижения нормального функционирования организма. Однако духовное развитие имеет свои отличительные особенности по сравнению с другими аспектами здоровья. Поэтому важно не игнорировать и не забывать уделять должное внимание духовному состоянию человека<sup>26</sup>. Поскольку показывает внутренне состояние человека, отличающееся от внешнего. М. З. Казиева

---

<sup>25</sup> Бабкин В. В., Колмогоров Н. В., под общ редакцией., Спорт - в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях: материалы Всероссийской научно-практической конференции (26-28 июля 2022 года) Министерство спорта Российской Федерации, С. 17-42

<sup>26</sup> Полякова Е.Г., Емельянова Н.Н., Жемчужникова Т.В. Здоровый образ жизни городской молодежи и проблемы его формирования. Челябинск, 2015, С. 65-69

подчеркивает, что всякая индивидуальность носит априорный духовный характер, и именно духовная жизнь является основой для существования каждого человека, его здоровья и самочувствия<sup>27</sup>.

Духовное здоровье представляет собой смесь всех прошлых влияний на наше функционирование. Это далекое бессознательное ощущение, которое так или иначе может проскользнуть. У молодого человека духовное здоровье формируется. И это уже ответственность каждого отдельно взятого индивида. Основу деятельности каждого индивида представляется в влиянии той социальной группы, в которой находится индивид. Как отмечает О. С. Брунькова, основными компонентами духовного здоровья молодого человека являются следующие аспекты: общественное сознание, процессы духовной деятельности личности, которые включают производство, распространение и усвоение общественного сознания в организованных социальных формах, а также общественные отношения, включая институционализированные взаимодействия между субъектами духовной сферы. Данный подход акцентирует важность социального контекста и взаимодействия для формирования духовного здоровья молодежи<sup>28</sup>.

Таким образом, основные дефиниции здорового образа жизни являются главными факторами развития и поддержания здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи. Такие характеристики как здоровое питание, физические упражнения, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, избегание стресса, полноценный сон позволяют поддерживать здоровье человека на высоком уровне, знание об основных дефинициях помогают предотвратить возникновение многих заболеваний, а поддержание и следование этим характеристикам является основным фактором профилактики различных заболеваний. Подтверждением этого является ряд

---

<sup>27</sup> Казиева М. З., Духовное здоровье российской учащейся молодежи как предмет социологических исследований // журнал Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2017 г., С. 98-105

<sup>28</sup> Брунькова О. С., Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у молодежи, 2023, С. 27-28

исследований, показывающих преимущества здорового питания, занятий физическими упражнениями, полноценного сна, отказа от вредных привычек, соблюдение гигиены и избегания стресса.

## 1.2 Условия формирования городского и сельского образа жизни

Следование принципам ЗОЖ - основной способ превенции заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, эндокринных заболеваний, а наиболее доступными методами ЗОЖ являются правильное питание и физическая активность человека<sup>29</sup>. Молодому человеку, а именно студенту трудно следовать правилам и принципам здорового образа жизни в силу высоких нагрузок учебного процесса, поиска адаптации в новом месте, с новыми людьми. Это является новым этапом, характеризующимся множеством стрессовых ситуаций. Если в школе, у человека есть тот или иной режим, нормы труда и отдыха, то у студента этих рамок нет. В один день можно провалиться на диване, а затем в ночь перед дедлайном не спать и делать задание. Ситуация осложняется тем, что многие студенты, уезжая учиться в новый город, сталкиваются с трудностями в организации своего быта в соответствии с принципами здорового образа жизни. Недостаток сна, несбалансированное питание, сидячий образ жизни и другие неправильные привычки становятся характерными чертами их образа жизни. В результате такого образа жизни возникают заболевания, которые ранее считались возрастными, но теперь становятся все более распространенными среди молодежи.

Студенты сталкиваются с различными здоровенными проблемами, такими как расстройства органов ЖКТ, ухудшение зрения, проблемы с сосудами, истощение нервной системы и заболевания опорно-двигательной

---

<sup>29</sup> Сафонов Л. В., Левандо В. А., Бобков Г. А. Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки. 2017. No 4. С.34-36.

системы. Незавременная профилактика этих недугов может оказать негативное влияние на их будущее здоровье. Исследование образа жизни студентов Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова подтверждает эти факты и подчеркивает необходимость принятия мер по популяризации здорового образа жизни и предоставлению студентам информации о профилактике заболеваний и поддержании своего здоровья. В данном случае университет должен активно осуществлять деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни, учитывая тот факт, что студенты проводят большую часть времени внутри учебного заведения. Исследование также показывает, что многие студенты питаются на кафедрах и в столовых, поэтому важно разработать сбалансированное меню, отвечающее потребностям студентов в белках, жирах и углеводах. Это обеспечит студентам полноценное питание и поможет им поддерживать здоровый образ жизни.

Кроме того, социальные сети представляют эффективную платформу для популяризации физической активности среди студентов. Они не только дают возможность информировать молодежь о спортивных событиях, но и активно вовлекать их в участие в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях. Такой подход поможет студентам быть в курсе текущих спортивных событий и вдохновит их заниматься физическими упражнениями.

Авторы исследования уверены, что эти меры способствуют придерживанию студентами принципов здорового образа жизни и помогут им сохранить свое здоровье в молодом возрасте<sup>30</sup>.

Количество стрессов и их увеличение во время сессии показывает, что состояние нервной системы непосредственно связано с учебной нагрузкой.

---

<sup>30</sup> Осипов М. А., Место электронных систем доставки никотина в терапии зависимости. Современный взгляд на проблему// Вестник современной клинической медицины ж., 2018 г., С. 156-171

Конечно, она определяется не только количеством заданий, но и индивидуальными характеристиками отдельно взятого человека<sup>31</sup>.

Существуют заметные различия между сельскими и городскими жителями в контексте здорового образа жизни. Одной из главных задач в городах является создание соответствующих условий и объектов, которые могут стимулировать активный образ жизни у горожан. Влияние негативных факторов на здоровье городского населения, включая сидячий образ жизни, не может быть недооценено.

Городская среда, с ее ограниченными пространствами для физической активности, длительными пробками, стрессом и соблазнами быстрого питания, может приводить к менее активному образу жизни у горожан. Поэтому крайне важно обеспечить доступность спортивных площадок, парков, велосипедных дорожек и других мест, где люди могут заниматься физической активностью.

В то же время, сельские районы обладают просторными территориями и более спокойной обстановкой, что способствует естественному инклюзивному образу жизни. Однако здесь также существуют свои особенности и проблемы, связанные с доступностью медицинских услуг, ограниченным выбором здоровой пищи и возможностями для разнообразных физических активностей.

Таким образом, необходимо проводить социальные и инфраструктурные изменения в городах, направленные на создание стимулов для активного образа жизни и предотвращения негативного влияния сидячего образа жизни. В то же время, в сельских районах следует разрабатывать программы и инициативы, которые обеспечат доступность здорового образа жизни и медицинских услуг для местного населения<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Дмитриева Е.А., Марченко И.В. Влияние здорового образа на психическое здоровье молодежи в городских условиях// Здоровье и медицина, Санкт-Петербург, 2017, С. 27-58

<sup>32</sup> Брунькова О. С., Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у молодежи, 2023, С. 27-28

Сельское население нуждается в большем привлечении к спортивно-оздоровительной работе. На региональном уровне управление физической культурой и спортом оставляет желать лучшего. Слабо развитая сеть спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений в сельской местности ведет к низкому уровню физической подготовки детей и молодежи. Всего лишь 40 процентов населения вовлечено в физкультурно-спортивную деятельность, что значительно меньше, чем в среднем по стране<sup>33</sup>. Это может приводить к деградации села, которая уже сейчас нас настигла, что касается спортивных объектов, то села практически пусты, во многих закрываются 10-11 классы, молодежь уезжает, нет возможностей найти работу и заработать, нет возможности съездить в отпуск в другую страну, а то и город. Все это приводит к опустошению сел. Почему сельские жители предпочитают тратить деньги на сигареты, водку и пиво, а не на спортивный инвентарь, такой как коньки, лыжи, мячи и другие спортивные принадлежности? Сейчас сбалансированный образ жизни, физические упражнения и спорт для большинства жителей села не рутинный стиль жизни. Сегодня на селе просто необходимо развивать спорт, и местные власти должны понимать, что спортивное воспитание сельского населения является главным фактором для формирования здорового поколения.

Делать упор на спорт и здоровый образ жизни необходимо. Малый бюджет не должен стать препятствием для занятий спортом. Местные власти должны создать условия для того, чтобы подобные занятия стали доступными всем желающим, независимо от их финансового положения. Вспомогательные спортивные оборудования, как-то: лыжи, коньки, мячи и т.д., должны быть доступны для всех. Спортивный тренер должен быть соответствующе оплачен за свою работу. В свою очередь, люди заинтересованные в развитии спортивной инфраструктуры в районах и

---

<sup>33</sup> 36.Скрипкин К.А., Гаврилов И.В., Потапова И.А. Здоровый образ жизни и экологические проблемы в сельской молодежной среде. Омск, 2017, С. 37-65

общинах должны стремиться активно способствовать развитию физической культуры и спорта.

Учебная нагрузка студентов вузов является одной из главных причин ухудшения их психического и физического состояния. Студенты часто сталкиваются с утомлением и перегрузкой из-за превышения рекомендуемой недельной нормы в 36 часов. Это влияет на их здоровье и может привести к ухудшению психического благополучия. Нередко усиление умственной активности во время учебы сопровождается ограничением физической активности. Из-за высокого уровня учебной нагрузки и напряженности у студентов часто развиваются различные заболевания, включая гипертоническую болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта и расстройства нервной системы. Старшекурсники вузов наиболее подвержены этим заболеваниям

Городская молодежь в целом не проявляет чрезмерного потребления энергетических и алкогольных напитков. Однако, среди студентов наблюдается увеличение потребления таких напитков с младших курсов к старшим. Овощи и фрукты включают в ежедневный рацион питания лишь каждый третий студент, в то время как частое потребление кондитерских и колбасных изделий объясняется экономией времени и частыми перекусами.

В сельских районах современной молодежи часто не хватает современных спортивных сооружений и технического оборудования для занятий спортом. Низкий уровень агитационной и информационной пропаганды не может конкурировать с компьютерами и телефонами, что ведет к занятию молодежью временем проведения вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Кроме того, в сельских районах отсутствует эффективная система физического воспитания детей и молодежи.

Для решения данных проблем необходимо уделить большее внимание организации учебного процесса, сокращению учебной нагрузки студентов и созданию условий для физических нагрузок<sup>34</sup>.

Для развития ЗОЖ в городской и сельской местности необходимы следующие мероприятия: сохранение и восстановление лучших традиций отечественного физкультурно-спортивного движения; продолжение поиска новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий для привлечения всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом; стимулирование поиска и внедрение новых эффективных форм спортивного досуга. Это поможет создать эффективную систему физического воспитания детей и молодежи на селе и восстановить традиции общей культуры здоровья во всем обществе<sup>35</sup>.

### 1.3 Механизмы, формы регулирования городским и сельским образом жизни

Следование принципам здорового образа жизни стал важным шагом на пути к здоровому телу. Сейчас люди больше заговорили об этом. На каждом углу есть фитнес зал, бассейн или центр по похудению. Призывы к ЗОЖ можно увидеть везде: на телевидение, по радио, в интернете, в рекламе и у блогеров. Сегодня количество исследований в области здорового образа жизни молодых людей значительно увеличилось. Многие рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни. На данный момент, вопросы табакокурения, употребления наркотических средств, алкоголя остаются, и более того, сильно влияют на общий образ молодого человека.

---

<sup>34</sup> Дмитриева Е.А., Марченко И.В. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье молодежи в городских условиях. Санкт-Петербург, 2017, С. 27-58

<sup>35</sup> Парфенова М.А., Казакова Е.В. Здоровый образ жизни и проблемы здоровья городской молодежи в России. Москва, 2015, журнал Вестник МГУ, С. 79-92

В статье Жестковой Ю. К «Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни», автор исследует отношение студентов к здоровому образу жизни. Автор стремится понять, как молодежь представляет себе здоровый образ жизни. Жесткова выделяет три фактора, которые способствуют ухудшению здоровья молодежи:

1. "Авральное обучение" - ночные занятия перед экзаменами и использование компьютеров и телефонов на протяжении многих часов, что оказывает негативное влияние на зрение, артериальное давление, опорно-двигательный аппарат и другие аспекты здоровья.

2. Нарушение режима питания - молодые люди часто увеличивают интервалы между приемами пищи и употребляют "быструю еду" (фастфуд) и другие нездоровые продукты, что негативно влияет на желудочно-кишечный тракт, способствует ожирению и другим проблемам.

3. Привычки, вредные для здоровья - употребление алкоголя, табака, наркотиков, посещение "кальянных" и т.д. Эти привычки негативно сказываются на легких, печени, сердечно-сосудистой системе и психическом состоянии.

В данном исследовании выявлены негативные последствия нездорового образа жизни, такие как проблемы с легкими, печенью, сердечно-сосудистой системой и психикой. Интересно узнать мнение молодежи о формировании здорового образа жизни. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что здоровый образ жизни преобладает в семьях сельской местности, где дети более активны, занимаются физическим трудом и находятся на свежем воздухе. Питание в таких семьях также считается экологически чище, чем в городах.

подавляющее большинство молодежи считает, что отказ от вредных привычек, алкоголя, правильный выбор питания с продуктами, богатыми минеральными элементами, а также занятия спортом и физические нагрузки являются наилучшими способами поддержания здорового образа жизни.

Интересно, что более 2/3 опрошенных студентов заявили, что у них нет вредных привычек. Также отмечается, что юноши проявляют большую самокритичность, возможно, из-за наличия у них большего числа вредных привычек по сравнению со студентками, несмотря на то, что количество опрошенных студенток превышает число студентов-юношей на 12,4%<sup>36</sup>.

Ещё одним важным исследованием по изучению отношения к формированию здорового образа жизни было проведено Трухачевым Н. В и его коллегами. Исследование проводилось на базе студентов АГМУ. В ходе исследования выяснилось, что данные указывают на высокий уровень понимания студентами АГМУ важности здорового образа жизни. В целом, не обнаружено существенной разницы во мнениях студентов обоих факультетов, несмотря на то, что они отличались по гендерному признаку. В молодежной среде существует понимание того, что здоровье человека зависит от него самого. К сожалению, это понимание не всегда подтверждается на практике, поскольку студенты зная основные нормы, не следуют этим принципам. Также немногие понимают разнообразие понятие здорового образа жизни, которое включает в себя не только отказ от вредных привычек, рационального питания и спорт<sup>37</sup>.

В одной из работ Малетина С. В. было проведено исследование среди студентов юридического факультета к вопросу о мотивации студентов в области физического воспитания. В целом большинство студентов понимают необходимость занятия физической культурой с целью укрепления здоровья, но все же часть студентов занимаются физической культурой и спортом, только чтобы получить зачет по дисциплине «физическая культура». При анализе выбора форм и методов физической активности у студентов замечаются гендерные различия. Для девушек физические упражнения чаще

---

<sup>36</sup> Жесткова Ю. К. Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни // Журнал Педагогические науки, 2019, С. 27-31

<sup>37</sup> Трухачева Н. В., Пупырев Н. П., Отношение студентов АГМУ к формированию здорового образа жизни // Мир науки, культуры образования ж., 2019 г., С. 134-156

связаны с желанием корректировать фигуру, в то время как для юношей они являются средством увеличения силовых показателей. Интересно отметить, что значительное количество студентов выражает любовь к спорту и физической культуре. Однако, как обязательный учебный предмет в высшем учебном заведении, физическая культура занимает незначительное место в расписании у многих студентов, они занимаются этим редко, по случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. Исследователи приходят к выводу, что в целом преобладают неустойчивые мотивы у студентов и наблюдается общая тенденция к снижению мотивации. Это свидетельствует, в частности, о неэффективности методики преподавания физической культуры в вузе, которая не учитывает потребности студентов.

Период молодости сопровождается пиковыми результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера и формированием профессионального мышления. Это время самоутверждения в профессиональной и социальной сферах. Поэтому физическое воспитание в вузе должно соответствовать изменениям, характерным для данного возраста. Здесь же, стоит отметить, что успешное использование средств физической культуры, следование принципам правильной техники выполнения поможет сохранить физическую активность. Благодаря физическим нагрузкам и их влияние на оригинал-макет студент успешнее выполняет учебные задания, меньше устает и быстрее и качественнее готовится к сессии. Появляется самодисциплина не только на учёбе, но и в быту, в общении и в работе, поставке задач и целей.

Последние исследования показывают, насколько студенты мало осведомлены в области здорового питания. В современном мире вектор проблем здорового образа жизни с злоупотребления вредными привычками перешёл на неактивный образ жизни, зависимости от видеоигр и постоянное нефильТРованное поступление информации, приводящее к стрессу. Нельзя упускать и другие наиболее вредные привычки: употребление наркотиков,

курение, а также злоупотребление алкоголем. Данные привычки имеют негативный характер, который впоследствии может перерасти в заболевания. А нежелание избавиться от этих привычек часто может способствовать неблагоприятным последствиям, как для самого человека, так и для общества в целом<sup>38</sup>.

Чтобы повысить уровень осознанности молодежи в вопросах здорового образа жизни, необходимо:

1. Проведение мероприятий, направленных на информирование населения и разнообразии форм и методов ведения здорового образа жизни. Пропаганда профилактики заболеваний - одним из лучших средств которого является, следование принципов ЗОЖ.

2. Влияние на общественность и формирование мнения о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Пропаганда ЗОЖ - как лучшего средства сохранения молодости

3. Осуществление превентивной помощи молодежи в борьбе с антиобщественными явлениями.

4. Развитие волонтерской базы для проведения профилактической работы.

5. Создание и дальнейшее развитие спортивных клубов во всех формах и видах образовательных учреждений.

Обращая внимания на различие в отношении к здоровому образу жизни сельской и городской молодежи, важно отметить, что это связано с окружением и воспитанием. Изначально именно семья является главным объектом социализации, именно с семьи идут здоровые и вредные привычки. Необходима комплексная работа не только с ребенком, но и с семьей в целом.

Интересно отметить, что проведенное исследование было осуществлено в сельской местности, и результаты могут быть в значительной степени

---

<sup>38</sup> Парфенова М.А., Казакова Е.В. Здоровый образ жизни и проблемы здоровья городской молодежи России. Москва, 2015, журнал Вестник МГУ, С. 79-92

обусловлены спецификой этой среды. В сельских районах значительная часть семей имеет невысокое социально-экономическое положение, что обусловлено, в частности, высоким уровнем безработицы. Это негативно сказывается на качестве питания в семьях и на возможности обеспечения детей всем необходимым для их полноценного развития. Кроме того, сельская школа характеризуется недостаточным развитием услуг дополнительного образования, ограниченной материально-технической базой и недостатком специалистов в области валеологии. Все эти факторы ограничивают возможности школьников в развитии здорового образа жизни и формировании навыков, необходимых для сохранения и поддержания здоровья. Ограниченность социокультурной среды дополнительно усугубляет негативные факторы, влияющие на развитие школьников. Это позволяет предположить, что для эффективной работы по формированию здорового образа жизни в сельской местности необходимы комплексные подходы, включающие улучшение экономической ситуации семей, развитие инфраструктуры и услуг дополнительного образования, обеспечение доступности качественного питания и создание поддерживающей социокультурной среды. Только такие меры могут содействовать развитию здоровья и благополучия детей, проживающих в сельской местности<sup>39</sup>.

Существующая ситуация явно подчеркивает необходимость принятия мер по формированию здорового образа жизни у молодежи в сельских и городских районах. Работа в этом направлении должна иметь комплексный характер и стимулировать молодых людей к активным и осознанным действиям. При организации такой деятельности необходимо учитывать интересы, способности и увлечения учащихся. Конечно, решение этой проблемы не может быть достигнуто одними усилиями, поэтому необходимо

---

<sup>39</sup> О. Крицкая, Т.В. Климова Отношение подростков к здоровому образу жизни в сельской школе, Вестник АМГУ, 2020, С. 69-74

максимально использовать имеющиеся возможности на различных уровнях. Одним из ключевых аспектов работы по формированию здорового образа жизни у молодежи является пропаганда здоровых привычек и активного образа жизни. Это может включать организацию спортивных мероприятий, физкультурных занятий, доступность спортивных объектов и инфраструктуры, а также проведение информационных кампаний и образовательных программ. Отдельное внимание следует уделить обучению молодежи навыкам правильного питания и заботы о своем здоровье. Важно создать поддерживающую среду, которая будет способствовать формированию и поддержанию здорового образа жизни. Это может включать сотрудничество с местными организациями, создание клубов и групп с общими интересами, привлечение волонтеров и специалистов в области здоровья. Также следует обратить внимание на роль образовательных учреждений, чтобы они стали основным источником информации о здоровом образе жизни и предоставляли детям и молодежи необходимые знания и навыки для поддержания своего здоровья. Наконец, для успешной реализации программ по формированию здорового образа жизни необходимо максимально использовать имеющиеся возможности на различных уровнях, включая государственную поддержку, финансирование и партнерство с общественными и частными организациями. Только совместными усилиями мы сможем создать благоприятную среду, способствующую здоров

## **Глава 2. Изменение образа жизни молодежи под влиянием государственных программ и социальных служб**

### **2.1 Трансформация образа жизни городской молодежи в условиях существующих программ и социальных служб**

Эта проблема требует внимания на различных уровнях, начиная от решений, принимаемых коллегией Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации и Государственного комитета по физической культуре и спорту, заканчивая президиумом Российской академии образования, который занимается совершенствованием процесса физического воспитания в образовательных учреждениях в рамках национальной безопасности. В приказе Министерства образования Российской Федерации № 2715 22716619 от 16.07.2022 года ставятся задачи для многих государственных учреждений и социальных служб по обеспечению высоких показателей, способствующих сохранению и улучшению здоровья молодежи. Необходимо разработать и внедрить программы, которые будут регулярно оцениваться и адаптироваться под потребности молодежи в каждом регионе. Эти программы должны включать в себя комплексные меры, такие как создание доступных спортивных объектов и физкультурных площадок, развитие системы дополнительного образования и тренировок, проведение информационных кампаний о важности здорового образа жизни, обеспечение питания высокого качества в образовательных учреждениях и развитие программ поддержки молодежи в достижении своих спортивных и физических целей.

Кроме того, необходимо сотрудничество и партнерство между государственными органами, образовательными учреждениями, медицинскими организациями, местными сообществами и сами молодыми людьми. Важно создать благоприятную и поддерживающую среду, где

здоровый образ жизни станет не только приоритетом, но и естественной и привлекательной частью жизни молодежи<sup>40</sup>.

Молодежь осознает ценность сохранения своего здоровья, хотя на практике это не всегда подтверждается. Многие молодые люди интересуются проблемами, связанным со здоровьем, ходят к врачам, изучают литературу и следуют различным указаниям. Исходя из данных исследования можно сделать вывод, что молодёжь готова уделять внимание сохранению своего здоровья. Однако актуальность и распространённость различных аддиктивных явлений остаётся на высоком уровне. А это значит, что необходима разработка социальных программ, национальных проектов, способствующих пропаганде и распространению здорового образа жизни среди молодежи. Необходимо формировать поведенческие модели, ориентированные на формирование и сохранение здоровья<sup>41</sup>.

Исходя из этого обратимся к опыту формирования и распространения здорового образа жизни в Санкт-Петербурге. В нашем городе главной организацией по формированию здорового образа жизни среди молодежи является Комитет по молодёжной политике и связям с общественными организациями администрации Санкт - Петербург. На данный момент в городе ведется активная политика по формированию здорового образа жизни молодёжи. На официальном сайте комитета представлена информация о проведении антинаркотических мероприятий за 2022 год. Информация представлена в виде отчета: «Итоговый отчет о результатах проведенных мероприятий в рамках «Плана подготовки и проведения Месячника антинаркотических мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, в Санкт-Петербурге». В мае 2022 года прошёл Городской молодежный

---

<sup>40</sup> Комитет молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями г. Санкт-Петербург// URL: <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/kpmp/> (дата обращения: 10.04.2022)

<sup>41</sup> 30.Панюкова А. С., Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019 г., С. 117-125

фестиваль «Будь Независим», направленный на формирование у молодежи мотивации к ведению ЗОЖ, социальной активности, неприятию ими немедицинского потребления наркотиков.

Фестиваль «Будь НЕзависим» организован в рамках государственной программы Санкт-Петербурга «Обеспечение законности, правопорядка и безопасности в Санкт-Петербурге», утвержденной постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 17.06.2014 No 489.

Мероприятие, приуроченное ко Дню борьбы с наркотической зависимостью, состоялось 15 мая с целью формирования у молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни, социальной активности, неприятию ими употребления наркотических средств. В рамках программы Мероприятия в течение 6 часов прошли и были организованы: встречи с известными спортсменами и ЗОЖ-блогерами; нормативы испытаний (тестов) ГТО; занятие физкультурой и спортом, танцами, встречи с психологами и культурными деятелями; опросы; точка профориентации; библиотека на открытом воздухе; арт-объект в рамках площадки<sup>42</sup>.

«ЖИВИ ЗДОРОВО», где каждый желающий – участник Мероприятия мог оставить вдохновляющую надпись маркером или красками и сфотографироваться на память; ярмарка здоровой еды с возможностью дегустации; лекции/дискуссии, направленные на превенцию наркотической и алкогольной зависимостей, табакокурения, распространения ВИЧ-инфекции/СПИДа, формирование у молодежи медико- социальной активности и личностный рост, а также по вопросам волонтерства; творческо-концертная программа<sup>43</sup>.

---

<sup>42</sup> Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями. Фестиваль «Будь НЕзависим»// URL: <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/kpmp/news/238247/> (дата обращения: 12.05.2023)

<sup>43</sup> Итоговый отчет о результатах проведенных мероприятий в рамках «Плана подготовки и проведения Месячника антинаркотических мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, в Санкт-Петербурге» // URL: <https://clck.ru/34Um6z> (дата обращения: 12.05.2023)

Формат проведения Мероприятия привлекает внимания молодежи к проблемам наркомании, а также к вопросам в сфере здоровьесбережения, формирования культуры безопасности; предоставляет возможность повысить информированность молодежи о негативных последствиях немедицинского потребления наркотических веществ и об ответственности в их незаконном обороте; способствует популяризации конструктивных форм досуга в молодежной среде как альтернативы асоциальному поведению; приобщает молодежь к здоровому образу жизни и популяризирует моду на него, содействует формированию социальной активности и негативного отношения к потреблению психоактивных веществ.

Проведение 15 показов социодрамы «Я никогда не...» с 06 по 27 октября 2020 года состоялось 14 интерактивных антинаркотических профилактических мероприятий, таких как социодрама «Я никогда не...», которые проводились с целью, чтобы у молодого поколения появилась мода на здоровый образ жизни.

С 2019 года социодрама имеет форму игры «Я никогда не...», это театральные показы. Социодрама предлагает зрителям вопросы - происходит взаимодействие с залом, по мере продвижения постановки показываются все более сложные темы: образование, взаимоотношения в семье, буллинг, наркопотребление. Задача состояла в том, чтобы показать выход из любой даже очень сложной задачи. Необходимо было помочь близким, не пройти мимо или просто подумать над сложной задачей. Данный метод является инновационным, именно поэтому он позволяет включиться в решение сложных проблем интерактивным способом. Интерактивные антинаркотические профилактические мероприятия социодрамы «Я никогда не...» организованы Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» при поддержке Комитета

по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга<sup>44</sup>.

На сайте представлена актуальная информация по ситуации с коронавирусом и полезные памятки для защитных мероприятий. Представлены брошюры по принципам здорового питания, есть памятка о безопасной покупке лекарственных препаратов и БАД в зарубежных интернет-магазинах. Также есть возможность пройти онлайн-тест здоровья и получить персональные рекомендации по профилактике, которые доступны бесплатно по полису ОМС.

Важно упомянуть о национальном проекте «Демография», который включает в себя пять региональных проектов: «Финансовая поддержка семей при рождении детей», «Содействие занятости женщин - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет», «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения», «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» и «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятия физической культурой и спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности объектами спорта, а также формирование спортивного резерва». Совокупный бюджет региональных проектов Санкт-Петербурга по направлению «Демография» (далее – региональные проекты) на 2021 год составляет 39,46 млрд рублей. По итогам 11 месяцев 2021 года освоены 88,0% бюджетных ассигнований. Основная часть средств – это конкретные финансовые меры поддержки граждан<sup>45</sup>.

Исходя из информации паспорта регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» одним из основных

---

<sup>44</sup> Национальная программа содействия активному и здоровому образу жизни // URL: <http://www.7kanal.com/news.php3?id=285578>.] (дата обращения: 16.04.2023))

<sup>45</sup> Демография. Национальный проект // URL: <https://clck.ru/34UmPi> (дата обращения: 20.05.2023)

результатов ставится обеспечение внедрения модели организации и функционирования центров общественного здоровья. Для этого во всех (85) субъектах Российской Федерации органами исполнительной власти будет проведено внедрение новой модели организации и функционирования центров. Также проект предусматривает, что работодателями будут проведены мероприятия, указанные в программах, привлечение медицинских и социальных работников, работа с информационными каналами, работа с питанием школьников и студентов, а также пропаганда здорового образа жизни.

Кузнецова В.С. провела исследование с целью анализа эффективности программ, направленных на формирование здорового образа жизни среди молодежи на региональном уровне. В рамках исследования было выявлено, что наиболее эффективным подходом к проведению превентивных мероприятий является информирование о принципах здорового образа жизни, а также предоставление возможностей участия в мероприятиях и их организации<sup>46</sup>.

С 2008 года автономная некоммерческая организация "Региональный центр карьеры и коммуникации" реализует ежегодный проект "Мой выбор", направленный на пропаганду и обучение молодых людей основам здорового образа жизни. Каждому участнику предоставляется каталог, содержащий информационные материалы о различных аспектах формирования и поддержания индивидуального здоровья, а также творческие задания (как индивидуальные, так и коллективные), выполнение которых позволяет не только получать информацию, но и осознавать ее и делать ее значимой для личности<sup>47</sup>.

Таким образом, можно констатировать, что в регионе ведется разнообразная работа по формированию здорового образа жизни среди

---

<sup>46</sup> Кузнецова В. С. , Физическая культура (СПО). М. :2016. С. 256

<sup>47</sup> Программа личностного роста. Проект «Мой выбор» // URL: <https://clck.ru/34UmYK> (дата обращения: 15.05.2023)

молодежи. Следование принципам здорового образа жизни не просто поддержание и сохранение здоровья отдельно взятого индивида, но и сохранение общей культуры, активности всего населения, осознанности, развитие гражданских инициатив, без которых невозможно существование демократического общества, индивидуальный подход к физкультурно-спортивной деятельности, устойчивая потребностно-мотивационная сфера личности.

В Санкт-Петербурге основной организацией, занимающейся формированием и пропагандой здорового образа жизни выступает Комитет по молодёжной политике, этот орган организует мероприятия различного уровня, направленные на привлечение людей к спорту, правильному питанию, отказу от вредных привычек. В целом, статистика и опыт формирования ЗОЖ среди молодёжи по Санкт-Петербургу положительный. Прослеживаются тенденции увеличения людей, придерживающихся ЗОЖ. Особенно в направлении молодёжи создаются условия для активного внедрения студентов в активную жизнь. Однако статистика по наркотическим зависимостям остаётся на высоком уровне, это значит, что необходима правильная социальная политика, направленная на устранение негативных факторов.

Таким образом, в городе достаточно много возможностей для реализации потенциала и формирования здорового образа жизни. Это объясняется достаточным финансированием больших городов по сравнению с селами. В современном крупном городе формирование здорового образа жизни является одной из ключевых задач, которую необходимо решать на государственном уровне совместно с местными органами власти, общественными организациями и гражданами. Изучение проблемы позволило выявить множество факторов, влияющих на здоровье жителей крупного города, такие как загрязнение окружающей среды, недостаток физической активности, неправильное питание, стресс и недостаточный

отдых. В целом, формирование здорового образа жизни в большом городе может стать достаточно сложной задачей, требующей комплексного подхода и, вместе с тем, совместных усилий всех заинтересованных сторон. Однако, решение этой задачи позволит улучшить качество жизни жителей, повысить продуктивность труда и уменьшить затраты на медицинское обслуживание.

## 2.2. Изменение образа жизни сельской молодежи в современных социально-экономических условиях

Для формирования и развития физической культуры и спорта на сельских территориях страны проводится большая работа, в частности, реализуются «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», а также государственная программа Российской Федерации «Комплексное развитие сельских территорий»<sup>48</sup>.

Сельское население Российской Федерации составляет более 34,2 млн жителей в возрасте 3–79 лет, из них регулярно занимаются физической культурой и спортом более 14,4 млн человек (данные федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» по состоянию на 31 декабря 2021 г.), что составляет 42,3 % от численности сельского населения страны<sup>49</sup>.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в сельских населенных пунктах является важным аспектом развития здорового образа жизни. Согласно статистике, на сельских территориях имеется более 120,4 тыс. спортивных сооружений, а число штатных работников в сфере физической культуры и спорта составляет около 71,8 тыс. человек. Ежегодно

---

<sup>48</sup> Паспорт Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», М., 2020, С. 94-101

<sup>49</sup> Лапач С.Н., Шишкина В.С. Физическая активность и здоровый образ жизни сельской молодежи в Волгоградской области. Волгоград, 2017, С. 16-19

Министерством спорта России организуется и проводятся мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных событий, направленных на развитие физической культуры и массового спорта в сельских районах.

В рамках проекта "Спорт на селе", запланированного на период с 2023 по 2030 годы, предполагается его реализация в 24 регионах России, а затем распространение на все субъекты федерации. В рамках этого проекта планируется привлечение 167 специалистов в области физической культуры и спорта для работы на сельских территориях, а также закупка 167 комплектов спортивно-технического оборудования. Одним из основных мероприятий является стимулирование профессиональной деятельности этих специалистов, которые принимают решение работать на сельских территориях. Этот проект позволит расширить возможности молодежи и жителей сельских районов в области физической активности и спорта. Он будет способствовать развитию спортивной инфраструктуры, обеспечению доступа к качественному обучению и тренировкам, а также созданию условий для активного участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Проект также будет способствовать развитию профессионального сообщества в сельских районах, что поможет повысить качество организации и проведения спортивных мероприятий.

Одновременно с реализацией проекта "Спорт на селе" необходимо уделять внимание информационной поддержке и пропаганде здорового образа жизни, чтобы привлечь больше молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Это можно осуществлять через информационные кампании, медийные платформы, социальные сети и другие средства коммуникации, которые позволят достигать до целевой аудитории и вдохновить их на активные и здоровые действия. Таким образом, проект "Спорт на селе" вносит значительный вклад в развитие физической культуры

и спорта на сельских территориях, обеспечивая улучшение качества жизни и здоровья населения.<sup>50</sup>

Социальные и экономические условия жизни сельских жителей хуже, чем в городах. Низкая плотность населения. Неудовлетворительное дорожно-транспортное сообщение между населенными пунктами. Специфика условий сельскохозяйственного труда и быта на селе накладывает дополнительные сложности в процессе оказания медицинской помощи сельскому населению.

Снижение реальных стимулов к производительному труду в условиях крайне низкого уровня его оплаты способствовали психоэмоциональной напряженности и усилению социального стресса.

Особенностью демографической ситуации на селе является постарение населения. Уменьшение рождаемости и увеличение миграции трудоспособного населения вместе с детьми из сельской местности в города способствует повышению доли лиц пожилого и старческого возраста, проживающих в селах. Ситуация в сельской местности, вызванная не только обесцениванием сельскохозяйственного труда и ослаблением мотивационных механизмов его развития, но и отсутствием достойных условий жизни на селе, является барьером на пути формирования социально-экономических условий устойчивого развития сельских территорий<sup>51</sup>.

Подобные процессы обострили проблему сохранения имеющегося человеческого потенциала и, прежде всего, проблему сохранения здоровья населения, сделав ее ключевой в концепции развития сельского социума.

В настоящее время остро стоит проблема развития физической культуры и спорта в сельской местности<sup>52</sup>. В основном проблема заключается

---

<sup>50</sup> Гасанова А.М., Ахмедова Л.С. Здоровый образ жизни и его значение для повышения качества жизни сельской молодежи. Баку, 2018, С. 176-182

<sup>51</sup> Крицкая А. О., Климова О. В., Отношение подростков к здоровому образу жизни в сельской школе, Вестник Амгу, 2020, С. 69-74

<sup>52</sup> Калининская А. А., Образ жизни и состояние здоровья сельского населения, проживающих в разных зонах доступности медицинской помощи, журнал «Население и здравоохранение, 2019, С. 55-58

в нехватке кадрового состава и состояния материально-технической базы. Это побуждает к поиску новых видов двигательной активности при относительно небольших затратах<sup>53</sup>. С другой стороны, на телевидении большую популярность имеют программы «Гонка героев», «Большие гонки», «Русский ниндзя», «Вышка» и т. д., которые мотивируют население нашей страны на улучшение своих физических кондиций. Целью является изучение основных средств привлечения сельского населения к активному образу жизни на примере спартакиады «Мы вместе».

В этом контексте, проект "Спорт на селе" играет важную роль в преодолении данных проблем. Предоставление доступа к физкультурно-спортивным мероприятиям и улучшение инфраструктуры спортивных сооружений на сельских территориях поможет повысить физическую активность населения, укрепить здоровье и снизить уровень социального стресса. Кроме того, развитие спорта и физической культуры на селе может создать новые возможности для занятости и развития местного населения, способствуя устойчивому развитию сельских территорий и улучшению качества жизни.<sup>54</sup>

Спартакиада проводится с 2006 года ежегодно и имеет большое значение в развитии физкультурно-спортивного движения. Ее организация и проведение продиктована стремлением содействовать развитию спортивных традиций сельских территорий, создать условия для неформального общения, пропаганды здорового образа жизни среди членов профсоюза.

В Первых Играх приняли участие четырнадцать команд, а в 14-й спартакиаде уже двадцать две. Все это говорит о том, что растет интерес и уважение к мероприятию. У сельского населения появилась возможность не только посмотреть на праздник, но и поучиться организовывать современные

---

<sup>53</sup> Сарычева Т.М. Здоровый образ жизни и эмоциональное благополучие сельской молодежи. Казань, 2018, журнал Вестник КГУ, С. 39-42

<sup>54</sup> Гасанова А.М., Ахмедова Л.С. Здоровый образ жизни и его значение для повышения качества жизни сельской молодежи. Баку, 2018, С. 176-182

спортивные эстафеты и состязания на открытой площадке из «нехитрого» оборудования. Стоит отметить, что конкурентная борьба за призовые места становится с каждым годом все жестче. Команды тренируются и готовятся к эстафетам весь год.

Соревнования в рамках спартакиады «Мы вместе» проводятся в два этапа. Команда состоит из одиннадцати человек (один запасной). На первом этапе необходимо пройти испытания из комплекса ГТО. А вот перечень спарринг-заданий второго этапа меняется каждый год, тем интересней и разнообразней становятся соревнования. Арчеритаг, космический джем, лазертаг, ханойская башня, автобиатлон, тетрис – неполный перечень испытаний. Все мероприятия проводится за городом, изначально согласовывается с администрацией, уже сейчас мероприятие принесло свои результаты, дети стали больше готовиться, чаще бывать на свежем воздухе, заниматься, играть со сверстниками. Проведение спортивно-массовых мероприятий за пределами города положительно влияет на эмоциональное состояние, развитие физических качеств и физкультурно-спортивного движения сельских территорий.

Изучение проблемы изменения образа жизни сельской молодежи в современных социально-экономических условиях позволило выявить множество факторов, влияющих на этот процесс. Среди них можно выделить отсутствие доступной и качественной медицинской помощи, недостаток спортивных и культурных мероприятий, низкий уровень доходов и социальной поддержки, а также недостаток информации о здоровом образе жизни. Для решения этих проблем были предложены различные меры, такие как улучшение доступности медицинской помощи, организация спортивных и культурных мероприятий, повышение уровня доходов и социальной поддержки, а также проведение информационной работы по пропаганде здорового образа жизни.

### 2.3 Молодежная политика как важнейший инструмент совершенствования образа жизни молодого поколения. Зарубежный опыт

В мире основным мировым организатором здравоохранения является Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), которая занимается широким спектром вопросов, связанных с инфекционными и неинфекционными проблемами, эпиднадзором, укреплением, сохранением, поддержанием здоровья и совершенствованием системы здравоохранения.

В рамках своей деятельности ВОЗ разрабатывает множество концепций и программ, направленных на укрепление, сохранение и улучшение здоровья всего населения.

В 2004 г. Ассамблея здравоохранения приняла «Глобальную стратегию ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью». Основным направлением которого, является разработка мер для соблюдения здорового питания<sup>55</sup>.

В 2010 году Ассамблеей здравоохранения были одобрены важные рекомендации, касающиеся направленного на детей маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков. Это решение поможет снизить влияние рекламы на детей, которые часто употребляют вредные пищевые продукты, привлекаемые красочной упаковкой. В связи с разнообразными факторами окружающей среды, ВОЗ разработала список пищевых показателей, необходимых для жителей конкретных регионов, учитывая территориальные, климатические и экологические особенности. Это поможет людям правильно питаться и поддерживать здоровый образ жизни в соответствии со своими региональными условиями<sup>56</sup>.

В 2012 г. Ассамблея здравоохранения приняла «Всеобъемлющий план осуществления деятельности в области питания матерей и детей грудного и

---

<sup>55</sup> Саввина О. В., Проблема ответственности за здоровье в современном мире // Журнал философия и общество, номер 1, 2020 г., С. 82-94

<sup>56</sup> Health Promotion Board of Singapore: list of programmers. URL: <http://www.hpb.gov.sg/programmes/default.aspx?pgno=1>. (дата обращения: 14.04.2023)

раннего возраста» и шесть глобальных целей в области питания, которые должны быть достигнуты к 2025 г.<sup>57</sup>.

В 2013 г. Ассамблея здравоохранения приняла девять глобальных добровольных целей по профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и борьбе с ними. Эти цели включают уменьшение числа случаев диабета и ожирения и относительное снижение на 30% потребления соли к 2025 году. «Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.»<sup>58</sup>.

В мае 2018 г. Ассамблея здравоохранения приняла тринадцатую Общую программу работы, которой ВОЗ будет руководствоваться в своей работе в 2019—2023 гг. Сокращение потребления соли/натрия и исключение трансжиров промышленного производства из состава пищевой продукции определены в ОПР13<sup>59</sup>.

В процессе неудачных адаптаций эффективных программ проявляются ошибки и слабые стороны, которые могут быть использованы для улучшения программы. В Бразилии с поддержкой Управления ООН по наркотикам и преступности было проведено рандомизированное исследование международной образовательной программы, направленной на профилактику потребления психоактивных веществ. В ходе адаптации программы к местным условиям были внесены изменения, заменив разделы, посвященные героину, на более актуальные для Латинской Америки вопросы потребления крэк-кокаина. Также использовались идиоматические выражения, связанные с потреблением алкоголя. Результаты исследования показали, что данная образовательная программа существенно снижает уровень наркотиковой

---

<sup>57</sup> "The Benefits of a Healthy Lifestyle" by Harvard Health Publishing, 2015, С. 178-193

<sup>58</sup> "American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV), fourth edition, 2019, p. 745

<sup>59</sup> Martinez M. Plan Nacional de Vida Saludable. Instituto Nacional de Alimentos// URL: [http://intra.fb.uner.edu.ar/catedras/tecal/material\\_para\\_lectura\\_archivos/Luz 20Martinez 2ler 20Congreso 20Promo 20Consumo 20Verduras. pdf.](http://intra.fb.uner.edu.ar/catedras/tecal/material_para_lectura_archivos/Luz%20Martinez%201er%20Congreso%20Promo%20Consumo%20Verduras.pdf)] (дата обращения: 16.04.2023)

зависимости среди школьников. Однако, одновременно она увеличивает вероятность злоупотребления алкоголем.

Эти результаты вызывают необходимость дальнейшей работы над эффективностью программы и ее адаптацией. Возможно, требуется дополнительное внимание к предупреждению злоупотребления алкоголем и разработка более эффективных стратегий в данной области. Также важно провести дальнейшие исследования для выявления факторов, влияющих на увеличение вероятности злоупотребления алкоголем, чтобы разработать соответствующие корректировки программы и обеспечить ее более положительные результаты в борьбе с наркотиками и алкоголем среди школьников в Латинской Америке. Однако, благодаря этому исследованию были выявлены новые подходы к профилактике потребления наркотиков, которые могут быть использованы для оптимизации программы и ее адаптации к особенностям других регионов. Бразильские специалисты представили новую версию программы #Tamojunto 2.0, в которой они восстановили популярную европейскую методику обучения, применяемую для освещения вопросов, связанных с потреблением алкоголя. Вдохновившись успешной европейской моделью, специалисты из Бразилии ушли от обычных подходов и сделали уникальные изменения, чтобы достичь более эффективных результатов. Их программа несет свежий взгляд на решение проблемы и предлагает инновационные методы, которые помогут молодежи осознать вред алкоголя и принять более здоровые решения. В отличие от вредоносной программы "Исправление страхом" (Scared Straight), разработанной в США, где детей с проблемным поведением отправляли на краткосрочное пребывание в тюремную среду, новая версия программы #Tamojunto 2.0 не основана на шокирующих методах. Вместо этого, она стремится образовать и вдохновить молодежь через активное обучение и сотрудничество. Согласно проведенным исследованиям, такие подходы доказали свою эффективность в предотвращении проблем с алкоголем и

способствуют развитию здорового образа жизни среди молодежи.<sup>60</sup> В ходе таких программ дети с плохим поведением помещались ненадолго в тюремную среду. Исследования показали, что такие программы не снижают, а наоборот повышают риск рецидивизма среди подростков из групп риска. Программы развития устойчивости (Resilience training) В современном обществе все больше внимания уделяется формированию устойчивости (жизнестойкости), которая позволяет людям противостоять негативным обстоятельствам, предотвращать их последствия и снижать их тяжесть. Одним из ключевых направлений в этой сфере являются программы развития устойчивости, которые оказывают положительное влияние на психологическое состояние детей, их отношения с окружающими и способность сочувствовать другим. Начальная школа считается лучшим временем для внедрения навыков устойчивости, поскольку дети наиболее восприимчивы и обладают прекрасной адаптацией.

В США развернулась смелая антитабачная кампания под названием "Правда", призывающая молодежь поднять вызов перед табачной индустрией. Центром внимания стала социальная реклама "Достойны большего" (Worth More), которая раскрывает коварные тактики табачных компаний, нацеленные на завлечение подростков из экономически уязвимых сообществ в курение. Внутренние документы табачных гигантов явно характеризуют эти сообщества как "менее образованные", и именно на них они ориентируют свои ухищрения.

Кампания "Правда" выбирает непривычный подход, чтобы поднять общественное сознание и включить молодежь в диалог с табачной индустрией. Реклама "Достойны большего" освещает уязвимость бедных сообществ перед манипуляциями табачных компаний и ставит перед ними вопрос о том, не заслуживают ли они более справедливого и здорового

---

<sup>60</sup> Deloitte Access Economics. The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders. June 2020, p.345-362

будущего. Эта инициатива внушает молодежи чувство собственного достоинства и активно включает ее в борьбу против недобросовестных практик табачной индустрии. Результаты кампании "Правда" уже начали проявляться, привлекая внимание к проблеме и вызывая обсуждение. Молодежь стала осознавать манипулятивные методы, используемые табачными компаниями, и проявлять решительность отстаивать свое право на здоровую жизнь. Эта борьба за справедливость и осознание собственной ценности открывает новую главу в антитабачном движении, вдохновляя молодежь и призывая табачную индустрию к ответу за свои деструктивные практики.<sup>61</sup>

А. М. Калинина и Н. А. Хоркина анализируют зарубежный опыт по пропаганде здорового образа жизни. Необходимо отметить, что существует ряд программ, направленных на формирование стремления к здоровому образу жизни, спорту и отказу от вредных привычек. Они оказывают сильное влияние на население и могут реализовываться на различных уровнях - региональном, местном и государственном. Однако, национальные проекты могут столкнуться с трудностями в выполнении задач, поэтому они часто ограничиваются небольшими, четко изложенными проектами, такими как поддержка сбалансированного питания или борьба с курением.

Впечатляющим примером комплексного подхода к поддержке здорового образа жизни является инновационный проект, воплощаемый в Сингапуре. Этот проект представляет собой уникальную сеть из более чем 40 различных программ, охватывающих широкий спектр мероприятий. Вместе они стремятся не только просветить население, но и создать благоприятную среду для здорового образа жизни.

В рамках этого проекта предлагаются просветительские программы, охватывающие различные аспекты здоровья, а также предоставляются гранты

---

<sup>61</sup> "Living an Active Lifestyle: Tips for Major Health Benefits" by Mayo Clinic, (дата обращения: 24.03.2023), 2015

для исследований и разработок, направленных на улучшение здоровья населения. Проект также включает подготовку медицинских сестер, чтобы обеспечить качественное медицинское обслуживание и помощь в предупреждении заболеваний. Более того, особое внимание уделяется защите зрения и поддержке здоровья молодежи<sup>62</sup>.

Важно отметить, что многие из этих программ разрабатываются с учетом последних научных достижений и ориентированы на насущные потребности сообщества. Это позволяет создавать инновационные решения и применять передовые технологии в области здравоохранения. Комплексный подход к здоровому образу жизни в Сингапуре демонстрирует понимание важности объединения различных программ и ресурсов для достижения максимального воздействия на здоровье населения. Такие программы стимулируют активное участие сообщества в поддержке здоровья и вдохновляют индивидуумов принимать ответственность за свое физическое и психическое благополучие. Этот проект является ярким примером того, как комплексный подход может способствовать созданию культуры здорового образа жизни и повышению качества жизни в целом<sup>63</sup>.

Еще один пример – «Национальный план здорового образа жизни», подготовленный министерством здравоохранения Аргентины в соответствии со стратегией ВОЗ «Диета, физическая активность и здоровье»<sup>64</sup>. Основной целью данного проекта является снижение числа хронических заболеваний и лишнего веса путем реализации трех ключевых подпрограмм: отказ от курения, здоровое питание и поддержка физической активности («Движущаяся Аргентина»), в рамках которых планируется проведение различных мероприятий. Такие мероприятия направлены на формирование

---

<sup>62</sup> Health Promotion Board of Singapore: list of programmers// URL: <http://www.hpb.gov.sg/programmes/default.aspx?pgno=1>. (дата обращения: 14.04.2023)

<sup>63</sup> Калинина. А. М., Хоркина М. А.,. Молодежь и здоровый образ жизни: проблемы и перспективы, Сборник докладов из научной конференции « здоровье и теле», 2023, С. 58-61

<sup>64</sup> Национальный план по здоровому образу Аргентины. URL: [https://www.upr-info.org/sites/default/files/country-document/2023-02/A\\_HRC\\_WG.6\\_AR\\_2\\_R.pdf](https://www.upr-info.org/sites/default/files/country-document/2023-02/A_HRC_WG.6_AR_2_R.pdf)., (дата обращения: 13.05.2023)

здорового образа жизни и играют важную роль в укреплении здоровья населения разных стран.

Использование комплексных программ, которые включают множество мероприятий, является наиболее эффективным методом борьбы за здоровый образ жизни. В то время как деятельность государства в основном ограничивается общими действиями, такими как законодательные запреты или льготы, деятельность регионов и местного самоуправления позволяет лучше подстроиться под нужды населения. Государства с федеративным управлением в этом плане справляются наиболее успешно с задачами в области здравоохранения и пропаганды здорового образа жизни.

Организация просветительских мероприятий на всех уровнях обучения и привлечение влиятельных людей к пропаганде здорового образа жизни, спорта, рационального питания и духовного развития также являются успешными методами в борьбе за здоровый образ жизни.

Также, стоит отметить, что пропаганда ЗОЖ, активное внедрение различных мероприятий должно стать постоянным явлением не только на государственном, но и мировом уровне. Социальная политика должна быть на это направлена. Должны быть целенаправленные эффективные мероприятия, способствующие формированию здоровых наций.

Зарубежный опыт реализации национальных программ по сохранению и укреплению здоровья даёт яркий пример положительных результатов, содействующих распространению здорового образа жизни. Такие крупные и развитые страны, как США, Сингапур, Великобритания и другие выделяют достаточно много средств бюджета, тщательно разрабатывая программы, способствующие привлечению населения к активному образу жизни и выбору здоровых альтернатив.

Опыт, пусть даже и не везде положительный, по формированию здорового образа жизни среди молодежи РФ и зарубежных стран позволяют

проследить и увидеть сильные и слабые стороны тех и иных программ. Несомненно, необходимо внедрение новых программ или внедрение положительных примеров зарубежных программ и в нашей стране, при это важно правильно адаптировать под существующие условия, под особенности людей. Для этого необходимы многочисленные исследования по изучению этих особенностей, мотивов, причин, которые дадут полный ответ на разные вопросы по мотивации, главным характеристикам здорового образа жизни.

## **Глава 3. Исследование образа жизни сельской и городской молодежи в условиях трансформации общества (эмпирическое исследование)**

### 3.1 Обоснование проблемы исследования

Понятие «здоровый образ жизни», прежде всего, ориентировано на конкретного человека, его наследственные, социальные, психические факторы.

Согласно позиции Ю.А. Зубок и В.И. Чупрова, здоровый образ жизни выступает важнейшим критерием социального развития молодежи, способом нейтрализации социальных рисков, так как связан с показателями социального самочувствия, удовлетворенности условиями жизни и оценкой жизненных перспектив<sup>65</sup>.

Актуальность данной проблемы подтверждается статистикой и всё более растущим процентом заболеваний среди молодежи. В настоящее время в мире зарегистрировано 415 млн человек, которые болеют сахарным диабетом. К 2040 г. прогнозируется рост числа людей больных диабетом до 642 млн человек<sup>66</sup>. По данным статистике заболеваемости на официальном сайте Росстата наиболее распространенными болезнями являются: болезни органов пищеварения, эндокринной системы, нарушения обмена веществ, болезни нервной системы, сердечно-сосудистые и инфекционные заболевания. повысить оригинальность: Согласно последним данным Федерального регистра ВИЧ (ФРВИЧ), в конце 2021 года количество новых пациентов, зарегистрированных с ВИЧ, достигло отметки в 40 тысяч человек. Эти данные являются лишь частью более обширной картины ВИЧ-инфекции

---

<sup>65</sup> Зубок Ю.А. Социокультурный механизм формирования отношения молодежи к образованию // Социологические исследования. 2013. No1, С. 79-95

<sup>66</sup> В03. Мировая статистика здравоохранения. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585_rus.pdf) (дата обращения: 10.05.2023)

в России, где общее число выявленных случаев достигло 1,56 миллиона, а число проживающих с лабораторно подтвержденным диагнозом составляет 1,1 миллиона человек. Эти цифры не только отражают вызовы, стоящие перед обществом, но и подчеркивают необходимость усилий со стороны правительства, медицинского сообщества и общественности в целом, чтобы бороться с ВИЧ-инфекцией и обеспечивать достойное качество жизни для всех, кто находится под ее влиянием.

С одной стороны, в городе сегодня наблюдается тенденция увеличения численности организаций, проводящих физкультурно-оздоровительную работу: их количество увеличилось с 18 в 2017 году до 28 в 2023 году. В их число входят районы подростково-молодежный центры, дома молодежи, объединения подростково-молодежный клубов, центры по работе с подростками и молодежью<sup>67</sup>.

С другой стороны, проблемы, связанные с низким уровнем заработной платы и неблагоприятными условиями труда в сфере социально-культурной деятельности, оказывают серьезное влияние на развитие здорового образа жизни и приобщение молодого поколения к ценностям здоровья в сельских районах. Ограниченные возможности профессионального и личностного развития, а также ограниченный доступ к медицинской помощи и организации содержательного досуга, являются факторами, которые оказывают негативное влияние на физическое здоровье и социально-психологическое самочувствие сельского населения. Жители сельской местности сталкиваются с проблемами, связанными с низким уровнем жизни и ограниченными возможностями доступа к услугам здравоохранения и социально-культурной сфере.

Неблагоприятные жилищные условия и ограниченные ресурсы также влияют на образ жизни сельского населения. Эти факторы могут затруднять создание условий для здорового образа жизни, включая физическую

---

<sup>67</sup> Статистика Росстата. URL:<https://rosstat.gov.ru/folder/13721>; дата обращения: 10.04.2023)

активность, правильное питание и доступ к информации о здоровье. Поэтому, чтобы справиться с этими вызовами, необходимо обратить внимание на улучшение условий труда и заработной платы в сфере социально-культурной деятельности в сельских районах. Также важно обеспечить доступность медицинской помощи и создать возможности для организации содержательного досуга и развлечений, которые способствуют здоровому образу жизни и социальному развитию сельского населения.

Предоставление сельскому населению возможностей для профессионального и личностного роста, а также улучшение жилищных условий и социальной инфраструктуры, поможет создать благоприятную среду для развития здорового образа жизни и поддержания физического и психологического благополучия в сельских районах.

**Цель:**

Анализ отношения к здоровому образу жизни среди сельской и городской молодежи

**Задачи:**

1. Изучить отношение к ведению здорового образа жизни
2. Проанализировать влияния местности на здоровый образ жизни
3. Определить отношение к употреблению алкоголя и табакокурению
4. Исследовать уровень социальной активности молодежи

**Объект исследования**

Молодежь от 16 до 25, проживающая в Санкт-Петербурге и Ленинградской области (удаленность от Санкт-Петербурга 270 км: д. Бор, д. Шугозеро, д. Горка, д. Ганьково)

**Предмет исследования**

Отношение молодежи к здоровому образу жизни

**Гипотезы**

1. Молодежь из удаленных районов не ведёт здоровый образ жизни по причине отсутствия инфраструктуры и условий

2. Молодежь из сельской местности чаще используют алкоголь в качестве способа проведения досуга

3. Молодежь, проживающая в городе чаще употребляет наркотические вещества в силу доступности

**Структура объекта исследования. Теоретическая интерпретация предмета исследования.**

**Структура объекта исследования:**

Молодежь, живущая в г. Санкт-Петербург и Ленинградская область (удаленность от Санкт-Петербурга 270 км: д. Бор, д. Шугозеро, д. Горка, д. Ганьково), от 16 до 25 лет

**Теоретическая интерпретация предмета исследования:**

Здоровый образ жизни - трактуется как активный способ деятельности, система форм жизнедеятельности человека, направленных на полноценное выполнение им социально значимых функций через укрепление собственного здоровья на физическом и психическом уровне, детерминированные условиями жизни человека и его отношением к ним.

Образ жизни - как способ деятельности, как способ форм жизнедеятельности человека в условиях определенной социально-экономической, политической, духовной и природной среды и его структуры, включающая: способы удовлетворения материальных и духовных потребностей, форм участия в трудовой, общественной, коммуникативной и других видов деятельности;

Молодежь - это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Местность - в физической географии одна из морфологических частей ландшафта географического. Представляет собой группу сопряженных урочищ, связанных с отдельными крупными формами рельефа (например, с водоразделами, речными долинами и т.д.)

Вовлеченность в ведение здорового образа жизни- активное участие в заботе о своем здоровье

**Теоретико-методологическая база** исследования включает теорию социального действия М. Вебера, теорию социальных потребностей А. Маслоу, структурного функционализма Т. Парсонса и Р. Мертона, теорию социального пространства П. Бурдьё, диспозитивную теория саморегуляции социального поведение личности В.А.Ядова, теория капитала Т. Беккера.

### Эмпирическая интерпретация и операционализация понятий

Понятие	Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия	Индикатор(ы) (эмпирические признаки - параметры, которые будут измеряться в инструментарии)
1. Здоровый образ жизни	Правильное питание, занятие спортом, отсутствие вредных привычек	- наличие вредных привычек - тип и режим питания - регулярность занятия спортом
2. Молодежь	Пол, возраст	- женский или мужской пол - возраст от 16 до 25 лет

<p>3. Вовлеченность в ведение здорового образа жизни</p>	<p>Активные занятия спортом, закаливание, отсутствие пагубных привычек, правильное питание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентир на здоровый образ жизни</li> <li>- желание следить за своим здоровьем</li> <li>- социально-психологические мотивы</li> </ul>
<p>4. Местность</p>	<p>Сельская, городская местность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сверхкрупные города (численность населения свыше 3 миллионов человек);</li> <li>- малые города и поселки (численность населения до 50 тысяч человек);</li> <li>- средние сельские поселения (численность населения от 200 человек до 1 тысячи человек);</li> </ul>

### 3.2 Методический раздел

#### **Методы исследования:**

1) результаты эмпирического социологического исследования, проведенного автором в 2022-2023 гг. в городе Санкт-Петербург, деревнях: Ганьково, Горка, Бор, Шугозеро Ленинградской области методом анкетного опроса. Выборочная совокупность составила 206 человек. Ошибка выборки составляет менее 5%. Эмпирические данные проанализированы при помощи описательной статистики с применением пакета программ Excel и SPSS;

2) материалы экспертного интервью, проведенного автором среди специалистов по работе с молодежью с центра «КОНТАКТ» (специалист по социальной работе и психолог), центра «Питер без наркотиков» (специалист по социальной работе), Комитет по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями (специалист по работе с молодежью); с представителями администрации Ганьковского сельского поселения и Борского сельского поселения, с главой сельского Дома культуры и директором школы с марта по апрель 2023 г. (8 человек)

3) статистические данные, представленные в сборниках Росстата и материалы Всемирной организации здравоохранения, а также результаты ряда прикладных социологических исследований.

#### **Описание генеральной совокупности. Объем выборки**

**Генеральная совокупность:** вся молодежь г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области в возрасте от 16 до 25 лет

#### **Описание выборки:**

Неслучайная, повторная выборка, так как опрос проходил в социальных сетях;

#### **Календарный план работ над исследованием**

<i>Этапы</i>	<i>Даты</i>
Выбор темы исследования	12.09.2022

Обзор литературы и наработка теоретического материала	12.09.2022 - 24.04.2023
Разработка методологического раздела	22.01.2023
Проработка анкеты исследования	16.02.2023
Проведение опроса	16.02.2023 - 13.04.2023
Анализ полученных данных	13.04.2023 - 29.04.2023

### 3.3 Результаты исследования

#### **Анализ анкетного опроса**

Нами было опрошено 206 человек, в возрасте от 16 до 25 лет, из которых 102 сельских жителей и 104 городских.

Образ жизни современной молодежи, проживающей в городах, зависит от ряда факторов, которые взаимно влияют на их выборы и предпочтения. Профессиональный и личностный рост, наличие семейных и образовательных ценностей, а также духовно-культурные аспекты играют важную роль в формировании их повседневной жизни. В сфере духовности и культуры молодые люди проявляют особые особенности. Подавляющее большинство (67%) рассматривает деньги как средство для удовлетворения материальных потребностей, хотя 15% высказывают скептицизм по отношению к финансовым аспектам. Некоторые молодые люди проявляют интерес к информационным и познавательным программам. В социальной сфере стоят перед ними значительные проблемы, такие как жилищная и финансовая нестабильность, требующие внимания со стороны государства и

молодежной политики. Состояние материального благополучия оказывает влияние на решение о количестве детей, и многие считают оптимальным иметь двоих. Однако сокращение рождаемости связано с приоритетом материальных ценностей, и решение этой проблемы требует совместных усилий со стороны государства, общества и религиозных институтов. Интересный факт заключается в том, что большинство горожан считает, что для формирования полноценной семьи достаточно иметь двоих детей, хотя некоторые также считают, что трое детей являются наиболее желательным числом. Интересно отметить, что традиции многодетности ближе к сердцу мужчинам, чем женщинам. Процент людей, стремящихся иметь только одного ребенка, составляет 23%, а 14% горожан не определились относительно желаемого числа детей. Около 79% опрошенных указали на финансовые трудности как главную преграду для реализации своих желаний по количеству потомства. Женщины, планируя семейную жизнь, больше обращают внимание на уровень доходов, в то время как для мужчин этот вопрос остается менее значимым. Снижение рождаемости обусловлено изменением ценностных установок в обществе. В настоящее время наличие нескольких детей в семье стало менее приоритетным, по сравнению с материальными достижениями. При этом общественный статус матерей находится на низком уровне. Для преодоления предстоящей демографической кризиса необходимо пересмотреть ценностные ориентиры и принять совместные усилия со стороны государства, общества и религиозных организаций.

На основании проведенных социологических исследований, детально проанализирован образ жизни жителей сельских деревень Ленинградской области. Согласно полученным данным, основной барьер, мешающий сельским жителям заботиться о своем здоровье, оказалась высокая стоимость доступных медицинских услуг (56%). Некоторые респонденты также выделили напряженный рабочий график и ограниченность доступа к

необходимым лекарствам (22%). Сельская молодежь испытывает привлекательность городской жизни благодаря ее динамичности и высокому уровню комфорта (31%). Возможности карьерного роста, профессионального развития, свобода от родительского контроля и выбор партнера в жизни - все эти факторы привлекают молодых людей в городские среды. Тем не менее, сельская молодежь сталкивается с проблемами безработицы и затруднениями при поиске работы после потери стабильного места занятости. Несоответствие требованиям рынка труда и профессиональным навыкам сельской молодежи приводит к нехватке квалифицированного персонала в сельскохозяйственном секторе.

В ходе проведения анкетирования было выявлено, что молодежь под словом «Здоровый образ жизни» понимает: отказ от вредных привычек, правильное питание, занятие спортом. Были получены следующие результаты: 59,5 % респондентов считают ,что это - отказ от вредных привычек, здоровое питание и занятие спортом, 14% респондентов включает в этот список также: умеренное употребление алкоголя. Психологическое благополучие молодежь из сельской местности выделило всего 14 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодёжь адекватно оценивает и понимает значение «здорового образа жизни», они отмечают такие значительно важные составляющие здорового образа жизни, как спорт, здоровое питание, отказ от вредных привычек. Но психологическое благополучие остается незаметным.

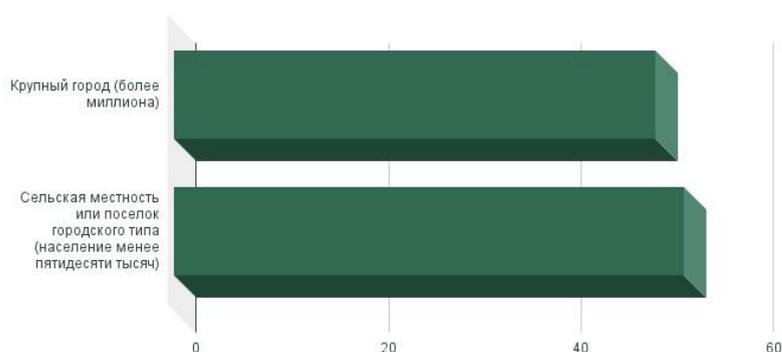


Рисунок 1. Понимание принципов здорового образа жизнью молодежью

В ходе исследования выявлено, что молодежь считает необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни.

Можно отметить, что в сельской местности не созданы условия для приобщения к здоровому образу жизни. Нет специалистов, секций, кружков, нет необходимого оборудования. Опрос показал, что 78% от числа сельских жителей, считают, что в их местности проживания не созданы условия для занятия спортом. Интервью экспертов сельской местности это подтверждает. Руководитель дома культуры одного из поселков говорит: «Не оснащена, подход неправильный в сельской местности. В школе сделали новый стадион, дорогой, но сделали искусственное покрытие, на которое можно только в новых бутсах, для чего это надо? Обидно, досадно, что многие не могут сходить побегать туда. В центре села - мы не потянем по деньгам оснащение. Программу не проходим по софинансированию районному. Штат много лет сформирован, но не меняется, только в сторону убавления, проблема опять же с финансированием, мы идем по бюджету 2019 года. Бюджет не дотягивает даже близко до уровня финансирования. Мы отключили отопление в доме культуры уже в апреле, потому что нечем платить коммуналку». В то время как, специалисты из центра для трудных подростков в городе утверждают: «Городская местность оборудована хорошо, есть много бесплатных площадок, дома молодежи с классными специалистами, но не хватает информированности. У нас количество берет над качеством верх, поэтому некоторые специалисты проводящие работу с молодежью по профилактике вредных привычек могут только навредить».

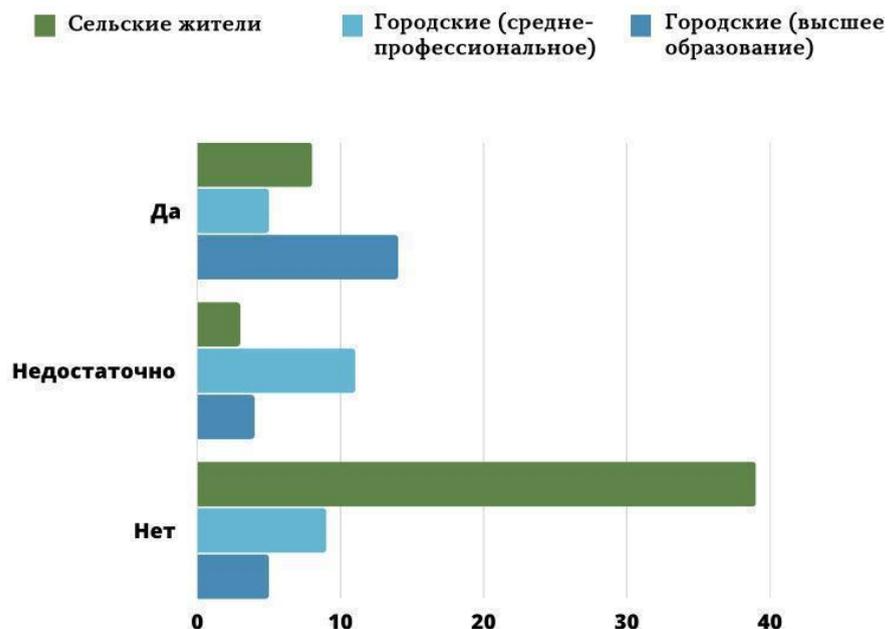


Рисунок 2. Достаточно ли в Вашей местности условий для поддержания ЗОЖ

Обращаясь к причинам, которые останавливают и тормозят молодежь вести здоровый образ жизни (Рис.3, 4), можно сказать, что у городской молодежи - это недостаток времени (63%), а у сельской материальные трудности (57%), обе группы опрошенных отметили, что стресс и отсутствие мотивации - важные причины, по которым они выбирают алкоголь и сигареты, вместо спорта и правильных привычек.

У специалистов обеих групп мнения совпадает: и те, и те утверждают, что причина кроется в воспитании: «Все идет с семьи, если ребенок видит, что родители пьют, курят, то и ребенок будет повторять поведение» - утверждает специалист по социальной работе в центре по борьбе с наркозависимыми в городе Санкт-Петербург. В сельской местности депутат местной администрации и зауч сельскому школы говорит: «Я много лет работаю в школе, и могу сказать, что те ребята, чьи родители не пили с частотой раз в два дня, лучше устроились в жизни, они смогли выдержать все трудности жизни, они, знаешь, попробовали пить, курить, но это один-два раза, ради интереса и ради приобщения к «культуре местной». Вот так»



*Рисунок 3. Недостаток времени, как основная причина в несоблюдении принципов ЗОЖ*



*Рисунок 4. Материальные трудности, как основная причина у сельской молодежи*

Теперь стоит обратиться к вредным привычкам и сравнить их употребление в сельской и городской местности.

Алкоголь в сельской местности употребляется наиболее часто (Рис.5), а именно 46%, причиной тому выступает: встреча с друзьями, праздник. Гипотеза о том, что молодежь наиболее часто употребляет алкоголь по причине отсутствия инфраструктуры подтверждается, у сельской молодежи нет альтернатив проведения досуга, также здесь играет роль привычке. Специалист по работе с местным населением с сельской администрации утверждает: «С алкоголем сейчас хуже, последние года 3 подростки немножко воспитаны по-другому, воспитаны в духе гаджетов, раньше молодежь по-другому относилась, старалась как-то скрыть употребление, неловко перед людьми было, а вот подростки помладше, они по глупости употребляют, кто-то другой подтачивает: это интересно и красиво, прикольно». В городе, конечно, различны показатели у учащихся в средне-профессиональных и высших учреждениях, но различия незначительны (4%) в пользу ребят из высшего учебного заведения, но такие

результаты, потому что у городских жителей больше альтернатив нездоровому проведению досуга.

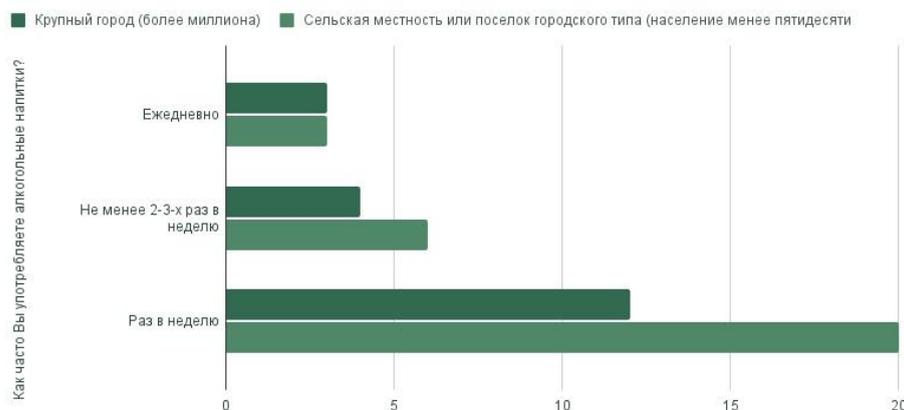


Рисунок 5. Частое употребления спиртных напитков

В целом, молодежь из обеих местностей, употребляет чаще всего легкие спиртные напитки (67%), содержащие 8-12% этилового спирта на 100 мл алкоголя, затем идут крепкие спиртные напитки (18%), и наконец напитки средней крепости (15% опрошенных):

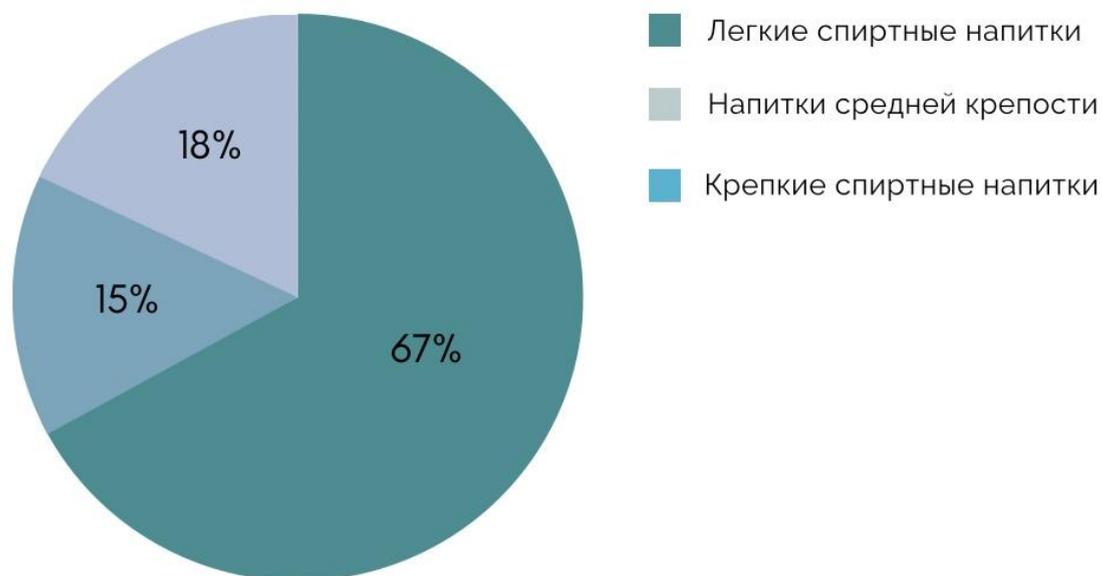


Рисунок 6. Выбор спиртных напитков

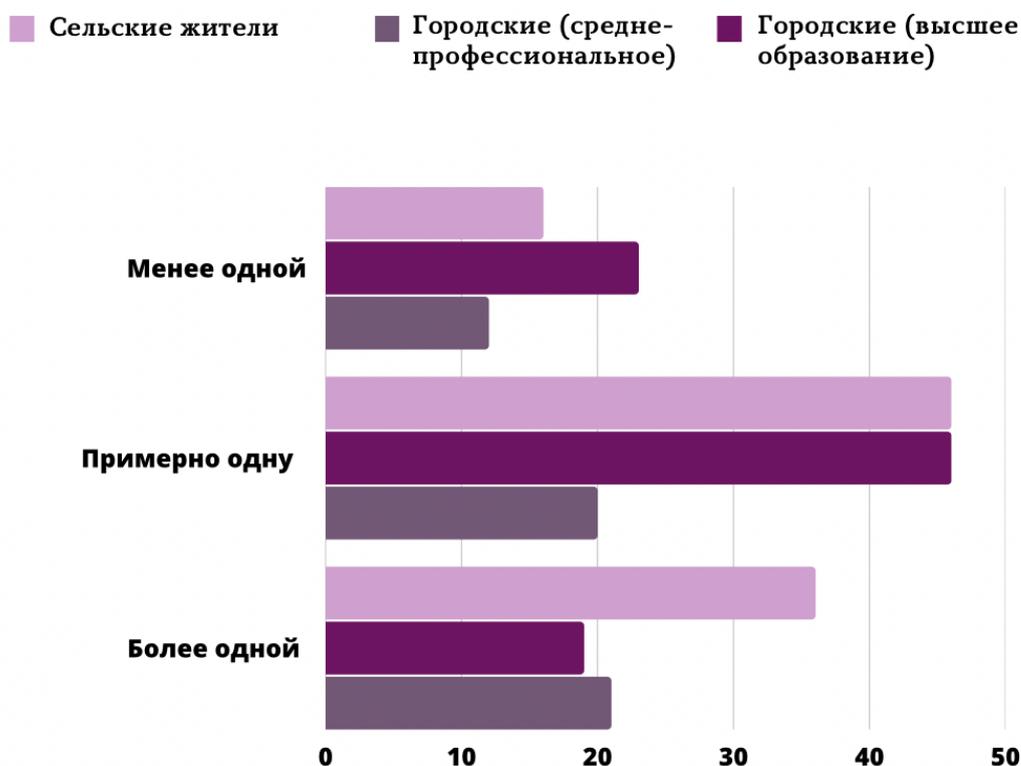
Что касается употребления табачных изделий, ситуация также подтверждает гипотезу: ребята с сельской местности курят чаще жителей города почти в 2 раза. Одинаковое число людей используют электронные

сигареты, но как правило, те, кто употребляет сигареты, могут временами заменять их на электронные сигареты, и наоборот:



*Рисунок 7. Употребление табачных изделий*

Но при этом молодежь из сельской местности в большинстве своем выкуривает одну или более одной пачки сигарет в день (Рис. 8), в то время как городская молодежь выкуривают примерно одну пачку сигарет в день, что также говорит о низком качестве мотивированности и желании вести здоровый образ жизни.



*Рисунок 8. Количество выкуриваемых сигарет в день*

Гипотеза о том, что молодежь из сельской местности менее часто употребляет наркотические вещества подтвердилась (рис.9). Таким образом, употребление наркотиков в городе - 27%, в селе - 24%. Причиной тому выступает социальный контроль. Молодежь с села наиболее повержена осуждению со стороны местных жителей, так как количество людей в сельской местности гораздо меньше и большинство жителей друг друга знает. Также способы приобретения наркотических веществ в городе и сельской местности различаются: если в городе личного контакта с продавцом нет, то в сельской местности он есть. Интервью со специалистом из деревни подтверждает эту печальную новость: «Раньше я думала этого у нас нет. Но потом меня просветили, что есть человек, который закупает это все в городе и спокойно продает здесь, конечно молодежь здесь не так свободно это может делать, потому что все друг друга знают и при случае чего, расскажут близким, родственникам». Но это касается единичного употребления, директор школы и представитель из администрации утверждают, что у них на учете по употреблению наркотических веществ никто не стоит. И если употребление есть, то оно «контролируется» местными жителями. Именно поэтому по частоте употребления город «выигрывает» в худшем направлении.



Рисунок 9. Употребление наркотических веществ

Рассматривая проблемы питания и формирования правильных привычек в сфере пищевого поведения можно выделить проблемы и в

городской, и сельской местности. Менее всего за питанием следят молодые люди из сельской местности. Очень маленький процент из всех трех групп следит за питанием по рекомендациям врача (13%), и целых 28% опрошенных из сельской местности считают, что следить за своим питанием абсолютно неважно.



Рисунок 10. Следите ли Вы за своим питанием?

Наиболее распространенной причиной стресса выступает - одиночество. Это проявляется и у городских, и у сельских жителей (72% и 64% соответственно)

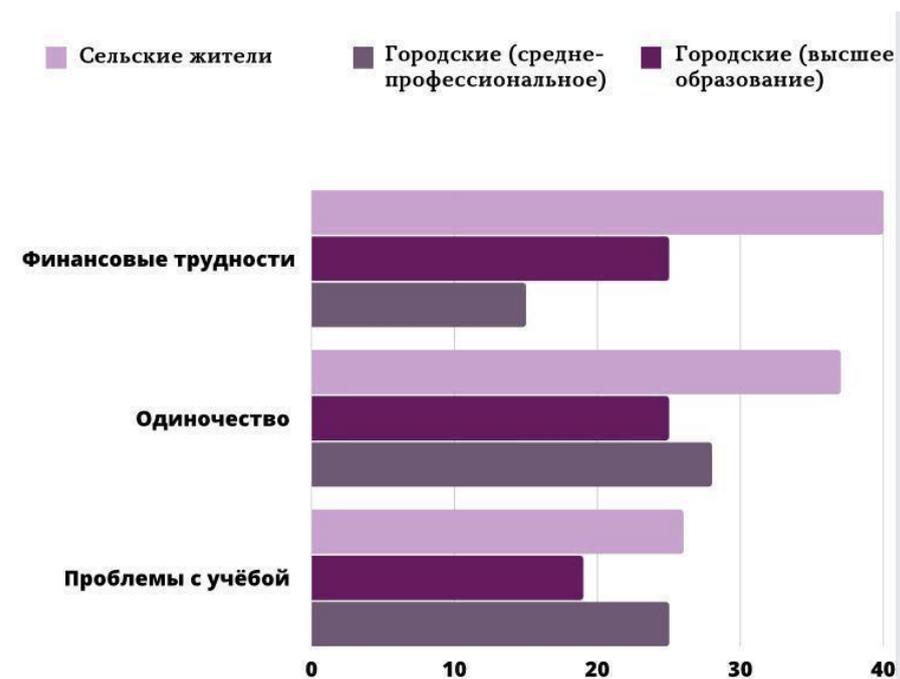


Рисунок 11. Причина стресса

Причина, по мнению специалистов, кроется в отсутствии живого общения: «Мало стали разговаривать, меньше общаться. Все должны общаться: с родителями, с учителями, с друзьями. Через общение они свои эмоции выпускают, показывают, даже споря. Когда подростки сели в гаджеты, они не понимают, они не умеют разговаривать, это подтверждает работа на разных мероприятиях, в школе, они не могут связать слова. Почему меньше говорят? Потому что родителя заняты, устали, сейчас психологически население подавлено, также все стали сидеть в гаджетах, общаться там, но мозг не развивается». Специалисты из городских центров утверждают, что причина в этом же. А все потому, что родителям необходимо зарабатывать деньги.

Можно отметить, что молодежь и в городской, и сельской местности подвержена вредным привычкам. Эксперты обеих групп утверждают, что примерно 30-40% молодежи ведут здоровый образ жизни. Также и те, и те отмечают, что важным элементом является воспитание в семье. «Воспитание и работа с семьей - важный показатель работы социальных служб, у нас был случай мальчик попался на распространение наркотиков, мы пошли на

социальное расследование, было видно, что условий вообще нет: родители пьют, дома грязно, элементарно в холодильнике нечего есть». Эксперт с сельской местности отмечает работу с семьей важным фактором распространения здорового образа жизни. Можно сказать, что дети с провинциальных местностей еще более подвержены влиянию плохого примера, по причине отсутствия альтернатив, мы можем отзеркаливать поведение своих родителей, но если в городская молодежь может делать выбор в пользу бесплатных полезных альтернатив, но в сельской местности сделать это труднее. 6 из 8 респондентов с этим согласны.

Данные об информировании молодежи в области здоровья и здорового образа жизни различные. В городской среде информирование достаточно - утверждают специалисты. Однако количество съедает качество. Специалист по социальной работе центра Контакт утверждает: «Мы все в метро, на улице идем видим: не кури, наркотики - зло и тд., но влияет ли это на самом деле на молодежь? Помогает ли справиться с зависимостью? Также школы и учебные заведения закидывают требованиями к проведению мероприятий о вреде наркотиков и алкоголя. Здесь нужно работать с детьми и родителями, ни в коем случае в образе запретов. Специалист из сельской местности отмечает, что очень много требований по проведению мероприятий по антитеррору, борьбе с наркотиками. «У нас нет психологов, социальных работников, которые могли бы провести эти мероприятия правильно, это же довольно сложная и тонкая работа» - утверждает специалист.

Работа с психологом и эмоциональное благополучие - важные элементы здорового образа жизни. Если в городе с этим проблем нет: есть и платные услуги, и бесплатные в некоторых учебных заведениях и центрах для трудных подростков, то в сельской местности нет даже школьного психолога или он недостаточно квалифицирован. Помимо того, в школах не проводят мероприятия о важности психологического комфорта и эмоционального состояния.

## **Выводы**

Подводя итог исследованию, можно сделать вывод, что молодежь правильно понимает ключевые факторы здорового образа жизни, также Молодежь в действительности понимает, как важно вести здоровый образ жизни, следовать правилам его ведения, отказаться от алкоголя и никотина, но на практике это не всегда осуществляется: все понимают, но не делают.

Жизнь в городе определяется преимущественно индустриальными формами занятости и социально-профессиональной структурой населения. Она характеризуется высокой пространственной, профессиональной и социальной мобильностью, разнообразием возможностей для работы и досуга. Жители города часто сталкиваются с значительными расстояниями между местом проживания и работой, а государственное и кооперативное жилье преобладают над частным. Личное подсобное хозяйство (садово-огородный участок), вместо того чтобы быть источником средств к существованию, становится формой оздоровительного отдыха. Обилие информации, необходимой для жизни в современном городе, может приводить к психологическим перегрузкам, требуя новых способов организации отдыха. Город также характеризуется высокой степенью этнической интеграции и разнообразием социально-этнических связей, а также плотностью человеческих контактов.

В отличие от города, деревня обладает меньшим социально-экономическим развитием и отставанием в уровне благосостояния и быта жителей, что влияет на социальную структуру и образ жизни. В деревне преобладает относительная однородность в виде трудовой деятельности и социально-профессиональной сфере. Деревня представляет собой относительно стабильную и независимую систему, являющуюся социально-пространственной подсистемой общества. В то время она схожа с городом и вместе с ним формирует целостную социальную и

территориальную структуру общества. В результате эмпирического анализа можно сделать вывод, что условия жизни и изменения, которые сельская молодежь переживает в последние годы, существенно влияют на их предпочтения и выбор места проживания и работы. Проблемы занятости и доступа к высококачественным услугам, включая здравоохранение, являются важными факторами, которые оказывают влияние на жизнь и перспективы молодых людей, проживающих в сельских районах.

Молодежь в сельской местности наименее подвержена трендам здорового образа жизни: наиболее часто пьют, курят, употребляют наркотики. В городе этого не меньше, но молодежь из вузов следит за своим здоровьем и пытается следовать ключевым составляющим здорового образа жизни. А вот ребята с технических учреждений также подверженные влиянию своих сверстников, причина тому образование и окружение.

Чаще всего причинами данного поведения становятся: в городе - доступность и пагубное влияние семьи и окружения, отсутствие достаточного качественного информирования, в сельской местности: отсутствие инфраструктуры, условий, специалистов, низкое материальное положение, отсутствие рабочих мест и недостаточное финансирование бюджетных организаций. Молодежь с сельской местности предпочитает проводить досуг с друзьями, но вместе с алкоголем, также любой праздник сопровождается алкоголем. У городской молодежи причиной употребления алкоголя - праздник или встреча с друзьями - набрало меньшее количество процентов. Городская молодежь в качестве досуга наиболее часто выбирает посещение различных мероприятий, чтение книг и общение с близкими.

Чаще всего стресс у молодых городских жителей вызывает учеба и недостаток финансов. А также, как следствие, одиночество. В условиях городской среды, информационного шума, что еще более усиливает стресс, учеба, длительные поездки до нее сильно выматывают, учитывая то, что не все студенты располагают возможностями и умениями правильного

тайм-менеджмента. А также любой выход и встреча с друзьями в городе так или иначе затратна, поэтому некоторые молодые люди выбирают одиночество не в силу своего характера, а в силу недостатка денег. Что касается сельской молодежи стресс вызывает также одиночество. Но здесь причина не в недостатке денежных средств, а в количестве людей и мероприятий.

Проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди в сельских районах, включают ряд экономических и социальных аспектов, которые существенно влияют на их жизнедеятельность и благополучие. Одной из основных проблем является экономическая нестабильность. Молодые люди сталкиваются с ростом цен на товары и услуги, что создает финансовые трудности и ограничивает доступ к необходимым ресурсам. Низкие зарплаты и ограниченные возможности трудоустройства в сельской местности также являются причинами экономических проблем. Кроме того, безработица является серьезной проблемой для молодежи в сельских районах. Отсутствие рабочих мест и ограниченные возможности профессионального развития могут привести к оттоку молодых людей в поисках лучших перспектив в городах или за границей. Недостаток комфортной и удобной жизненной среды также влияет на сельскую молодежь. Ограниченный доступ к качественной медицинской помощи и нехватка медицинских учреждений создают проблемы в обеспечении здоровья и благополучия молодых людей. Проблема отсутствия специалистов не ограничивается только медицинской сферой, также сюда входит отсутствие достаточного количества учреждений досуга и специалистов, соответствующих высокой квалификации. На селе нет специалистов по работе с молодежью, специалистов по социальной работе, спортивных тренеров, психологов.

Сюда же, к проблемам сельской молодежи, можно отнести проблему пьянства и алкоголизма. Еще одной важной проблемой на селе становится проблема недостаточного социального и коммуникативного пространства селян. повысить оригинальность: А именно: отток молодежи из сельских

районов, сокращение производства и закрытие промышленных и сельскохозяйственных предприятий, а также ограниченные возможности для досуга и развлечений.

Следует отметить, что перед сельской молодежью стоят серьезные экономические проблемы, которые оказывают значительное влияние на их жизнь и выборы. Низкий уровень доходов и высокая безработица усугубляют ситуацию. Многие молодые люди вынуждены искать дополнительные источники дохода, чтобы поддержать свои семьи, а у почти половины из них вовсе нет стабильного источника дохода.

На сайте Комитета по молодежной политике Ленинградской области отмечены существующие программы развития районных центров области. Сельской местности, к сожалению, уделяется очень мало внимания. Нет программ развития и привлечения высококвалифицированных специалистов. Однако есть программы для реализации социальных проектов. Одной из таких является программа РССМ совместно с Росмолодежью «Кадры для села». Проект предусматривает отбор интересных сёл и объектов в них, которые смогут стать площадкой проведения различных мероприятий с молодёжью<sup>68</sup>. Программа позволяет привлечь молодых специалистов поучаствовать в проведении мероприятия, однако не предусматривает дальнейшее трудоустройство на селе, что делает данный проект недостаточно перспективным для сельской местности.

Несмотря на то, что молодёжная политика Ленинградской области сегодня оформлена в нормативном и организационном планах, необходимо говорить о необходимости поиска дополнительных механизмов поддержки сельской молодежи. Представляется, что это должны быть меры, осуществляемые в комплексе с развитием муниципальных образований.

Таким образом, можно выделить следующие рекомендации для улучшения положения молодежи:

---

<sup>68</sup> Точка притяжения на селе! // URL: <https://youth.lenobl.ru/ru/news/60913/> (дата обращения: 20.05.2023)

Рекомендации для улучшения условий и положения молодежи в сельской местности:

1) На федеральном уровне:

- Увеличить финансирование программ и проектов, направленных на развитие сельской молодежи, создание рабочих мест и улучшение условий жизни.

- Предоставить сельской молодежи доступ к качественному образованию, включая развитие профессиональных школ и колледжей с учетом специфики сельской местности.

- Организовать мероприятия и выездные конкурсы, которые позволят молодежи из сельской местности испытать новые возможности, развиваться и проявить свои таланты.

2) На региональном уровне:

- Приложить усилия для притока специалистов в сельскую местность, создавая новые рабочие места, развивая инфраструктуру и предоставляя льготы для привлечения молодых специалистов.

- Организовать мобильные центры, которые будут предлагать разнообразные услуги молодежи в сельской местности, включая культурные, спортивные и развлекательные мероприятия.

- Усилить работу семейно-воспитательной сферы, проводить образовательные программы для родителей и помощь в формировании здорового образа жизни в семьях.

3) На уровне местного самоуправления:

- Развивать инфраструктуру для молодежи в сельской местности, включая спортивные площадки, молодежные клубы, культурные центры и места для проведения активного досуга.

- Поддерживать и развивать кружки по интересам, которые позволят молодежи проявить свои таланты и развиваться в различных областях.

- Организовывать доступные выездные мероприятия, которые предложат альтернативу вредным привычкам и стимулируют активный образ жизни молодежи.

#### 4) Рекомендации для социальных служб:

- Усилить работу по привлечению специалистов в сельскую местность, предоставляя льготы и инфраструктуру для их работы.

- Сотрудничать с местными органами власти и некоммерческими организациями для предоставления широкого спектра услуг и поддержки молодежи в сельской местности.

#### Рекомендации для улучшения положения молодежи *в городской среде*:

##### 1) На федеральном уровне:

- Поддерживать доступность бесплатных учреждений досуга, спорта и культуры для молодежи в городской среде.

- Финансировать программы по пропаганде здорового образа жизни и информированию молодежи о возможностях для активного образа жизни.

##### 2) На региональном уровне:

- Усилить работу семейно-воспитательной сферы, проводить образовательные программы для родителей и помощь в формировании здорового образа жизни в семьях.

- Развивать сеть бесплатных домов молодежи, которые предоставляют молодым людям возможность активно проводить свободное время, обучаться и развиваться.

##### 3) На уровне местного самоуправления:

- Организовывать мероприятия, тренинги и семинары для молодежи с целью развития навыков лидерства, самоорганизации, социальной адаптации и здорового образа жизни.

- Создавать условия для организации командных игр и спортивных соревнований, развивая спортивную инфраструктуру и предоставляя доступные площадки для активной молодежи.

4) Рекомендации для социальных служб:

- Проводить информационные кампании и пропаганду здорового образа жизни среди молодежи городской местности, особенно среди школьников и студентов.

- Сотрудничать с образовательными учреждениями для включения в программы уроков и внеклассных мероприятий темы здоровья и здорового образа жизни.

## **Заключение**

В ходе проведенного исследования по теме "Здоровый образ жизни городской и сельской молодежи: сравнительный анализ" были поставлены и решены следующие задачи:

1. Осуществить анализ основных теоретических подходов к исследованию образа жизни.

В ходе анализа теоретических подходов к изучению образа жизни были выявлены ключевые аспекты, такие как физическое здоровье, питание, активность, социальное окружение и культурные особенности. Эти аспекты играют важную роль в формировании образа жизни молодежи как в городских, так и в сельских условиях.

2. Выявить основные условия формирования городского и сельского образа жизни.

Проведен анализ государственных программ и социальных служб в городе и сельской местности. Было обнаружено, что городская молодежь сталкивается с такими условиями, как высокий уровень доступности развлечений, быстрый ритм жизни и сильное влияние социальных сетей. Сельская молодежь, в свою очередь, ограничена в доступе к культурным и спортивным мероприятиям, имеет ограниченные возможности для самореализации и сталкивается с отсутствием современной инфраструктуры, а также недостатком высококвалифицированных специалистов.

3. Определить основные механизмы, формы регулирования городским и сельским образом жизни молодежи.

Для регулирования образа жизни молодежи в городах и селах используются различные механизмы. В городах широко применяются информационные кампании, организация спортивных и культурных мероприятий, создание специализированных спортивных и фитнес-центров.

В сельской местности еще очень мало государственных программ, способных предпринять попытки восстановления культурно-досуговой, спортивной села части здорового образа жизни населения.

4. Раскрыть особенности изменения образа жизни городской и сельской молодежи в современных социально-экономических условиях.

Современные социально-экономические условия оказывают существенное влияние на образ жизни городской и сельской молодежи. Развитие информационных технологий, увеличение доступности и влияние социальных сетей, изменение экономической ситуации и трансформация социокультурных ценностей – все это вносит свои особенности и вызывает изменения в образе жизни молодежи.

5. Разработать рекомендации по увеличению позитивной роли социализирующих агентов в процессе формирования здорового образа жизни молодежи.

Для увеличения позитивной роли социализирующих агентов в формировании здорового образа жизни молодежи рекомендуется усиление работы семьи, образовательных учреждений, молодежных организаций и специализированных общественных организаций. Важно создать условия для активного участия молодежи в спортивных и культурных мероприятиях, организации здорового питания и доступа к медицинским услугам.

В заключение следует отметить, что данная работа позволила более глубоко изучить проблему здорового образа жизни городской и сельской молодежи. Были достигнуты поставленные задачи, а именно проанализированы теоретические подходы, выявлены условия формирования образа жизни, определены механизмы регулирования, раскрыты особенности изменения образа жизни и разработаны рекомендации для повышения позитивной роли социализирующих агентов. Эта работа имеет важное значение для понимания и совершенствования работы по формированию

здорового образа жизни молодежи, что в свою очередь способствует развитию общества и повышению качества жизни его граждан. Но при всем этом, важна работа государства, органов местного самоуправления и общественных организаций. Это должен быть непрерывный процесс формирования здоровых привычек, стремление населения к занятиям физическими упражнениями, рациональному питанию, духовному, психическому развитию.

Таким образом, применяя весь комплекс инструментов и достигая поставленных задач, цель данной выпускной квалификационной работы, которая заключалась в изучение и сравнение практик здорового образа жизни сельской и городской молодежи достигнута.

## Список литературы

1. Конституция Российской Федерации, 1993 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации "О молодежи" от 29 декабря 2006 года № 193-ФЗ.
3. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации"
4. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 15 декабря 2016 года № 2747-р.
5. Распоряжение Правительства РФ от 14 декабря 2021 г. № 3581-р Об утверждении Долгосрочной программы содействия занятости молодежи на период до 2030 г.
6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2025 г.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2019 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 23 февраля 2018 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
9. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», М.: 2020, стр. 144-165
10. Абушинова Д.В., Разумная С.Е., Таран К.П Влияние состояния экологии на здоровье человека // ГБОУ ВПО Саратовский

ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей биологии, фармакогнозии и ботаники, Саратов, 2016, С. 671

11. Алмагамбетова Д. Т., Гарипова А. З. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4, С.18-24

12. Альбицкий В. Ю., Баранов А. А., Состояния здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления// Казанский медицинский журнал, 2018, С. 698-705

13. Амлаев К. Р., Табакокурение: эпидемиология, клиника, лечение, профилактика и нормативное регулирование // Медицинский вестник Северного Кавказа ж., 2017 г., С. 213-217

14. Антропова М.В. Общая и личная гигиена студента. – Уральский Государственный Лесотехнический Университет, 2019. – С. 235

15. Бабкин В. В., Колмогоров Н. В, под общ редакцией., Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях: материалы I Всероссийской научно-практической конференции (26–28 июля 2022 года),С. 17-42

16. Брунькова О. С., Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у молодежи// Здоровье и психология, 2023, С. 27-28

17. Викторова Е.В. Социокультурные характеристики импрессинга: биографические нарративы» // Человек: Иллюстрированный, М.: Наука, 2017. №2. С. 169-180

18. Гасанова А.М., Ахмедова Л.С. Здоровый образ жизни и его значение для повышения качества жизни сельской молодежи// Здоровье молодых, Баку, 2018, С. 176-182

19. Герасимов О. В. Здоровье и физическая активность в молодежной среде// Психологические науки, Москва, 2023, С. 15-26

20. Гордеевна Н. А., Здоровый образ жизни: психологический аспект// Наука и здоровье, 2023, С. 56-78
21. Грибова Г.В., Лескова С.С., Козлов Д.Ю. Возможности реализации технологии e-learning в медицинском вузе// Педагогическое образование на Алтае. 2016; С.102 – 110.
22. Гусева М.В., Кулешенко К.В. Здоровый образ жизни и проблемы здоровья городской молодежи в условиях современной городской среды// Вестник НГУ, Новосибирск, 2016, С. 101-125
23. Дмитриева Е.А., Марченко И.В. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье молодежи в городских условиях//Науки о здоровье, Санкт-Петербург, 2017, С. 27-58
24. Жесткова Ю. К. Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни // Журнал Педагогические науки, 2019, С. 27-31
25. Зверев Ю. П., Буслова Т. В., Укрепление здоровья, фитнес и велнес как компоненты физической реабилитации: базовые концепции // Вестник Ивановской медицинской академии, 2019 год., С. 36-45
26. Зубок Ю.А. Социокультурный механизм формирования отношения молодежи к образованию // Социологические исследования. 2013. №1, С. 92-101
27. Казиева М. З., Духовное здоровье российской учащейся молодежи как предмет социологических исследований // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2017 г., С. 98-105
28. Калининская А. А., Образ жизни и состояние здоровья сельского населения, проживающих в разных зонах доступности медицинской помощи// Население и здравоохранение, 2019, С. 55-58

29. Комарова Е.А., Шабалина А.Г. Оценка уровня физической активности сельской молодежи и ее влияние на здоровый образ жизни// Науки о жизни, Москва, 2016, С. 167-171
30. Климова Е.В. Анализ фактического домашнего питания проживающих в городе детей дошкольного и школьного возраста // Вопросы питания. — 2019. — №3. — С. 610
31. Крицкая А. О., Климова О. В., Отношение подростков к здоровому образу жизни в сельской школе/: Вестник АМГУ, 2020, С.. 69-74
32. Кузнецов В. С. , Колодницкий Г. А. Физическая культура (СПО)//Спорт и здоровье, М.: 2016, С. 256
33. Лапач С.Н., Шишкина В.С. Физическая активность и здоровый образ жизни сельской молодежи в Волгоградской области// Вопросы здоровья, Волгоград, 2017, С. 16-19
34. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение //2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. — С. 345-367
35. Матвеев. В. К., Молодежь и здоровый образ жизни: проблемы и перспективы, Сборник докладов из научной конференции «О здоровье и теле», 2023, С. 58-61
36. Малетин С.В., Гричанов А.С., Тюкин В.Г., Матвейчук Н.С. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов // Мир науки, культуры, образования: ВАК. 2018 г., С. 156-178
37. Михайлова А. П., Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2019. Т. 12. № 1. С. 97-117

38. Михайлова А. П., Штрахова А. В., Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор // Психология. Психофизиология, 2018 г., С. 56-73

39. Михайлова С.В., Садретдинова И., Федосеева Я. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе социализации // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 6. Ч. 5, С. 125-134

40. Осипова А. А., Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015, С. 73-78.

41. Осипов М. А., Место электронных систем доставки никотина в терапии никотиновой зависимости: современный взгляд на проблему// Вестник современной клинической медицины, 2018, С. 156-171

42. Панюкова А. С., Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019, С. 117-125

Парфенова М.А., Казакова Е.В. Здоровый образ жизни и проблемы здоровья городской молодежи в России. Москва, 2015, Вестник МГУ, С. 79-92

43. Петраш М. Д., Муртазина И. Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 152–165.

44. Плещев А. М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2019, С. 278-292

45. Полякова Е.Г., Емельянова Н.Н., Жемчужникова Т.В. Здоровый образ жизни городской молодежи и проблемы его формирования// Науки о молодежи, Челябинск, 2015, С. 65-69

46. Саввина О. В., Проблема ответственности за здоровье в современном мире // Философия и общество, номер 1, 2020, С. 82-94
47. Сарычева Т.М. Здоровый образ жизни и эмоциональное благополучие сельской молодежи. Вестник КГУ, Казань, 2018, С. 39-42
48. Сафонов Л. В., Левандо В. А., Бобков Г. А. Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки. 2017. No 4. С. 34-36.
49. Скворцова В. И., Модернизация и инновационное развитие здравоохранения в Российской Федерации //ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика, 2016, С. 74-81
50. Скрипкин К.А., Гаврилов И.В., Потапова И.А. Здоровый образ жизни и экологические проблемы в сельской молодежной среде// Науки о здоровье, Омск, 2017, С. 37-65
51. Страхова И. Б Самосохранительное поведение студенческой молодежи // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2017, С. 18-27
52. Сычева Т. Б., Султанова А. Н., Клинико-психологические особенности лиц с нарушениями пищевого поведения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2020 г., С. 159-167
53. Тарасенко Н.А. Сахарный диабет: действительность, прогнозы, профилактика// Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. С. 234-256
54. Тарасова И. А., Активный образ жизни и его влияние на здоровье молодежи// Здоровье и общество, 2023, С. 15-29
55. Трухачева Н. В., Пупырев Н. П., Отношение студентов агму к формированию здорового образа жизни // Мир науки, культуры образования, 2019, С. 134-156
56. Хабриев Р. У., Щепин В. О., Затравкин С. Н., Вклад национального научно-исследовательского института общественного

здоровья им. Н. А. Семашко в развитие науки и здравоохранения// Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2019, С. 344-378

57. Шевцова Е.Ю., Журавель А.С. Современные технологии формирования здорового образа жизни городской молодежи// Здоровье и общество, Самара, 2016, С. 134-156

58. Демография. Национальный проект // URL: <https://clck.ru/34UmPi> (дата обращения: 20.05.2023)

59. ВОЗ. Мировая статистика здравоохранения. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585\\_rus.pdf?ua=1&ua=](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585_rus.pdf?ua=1&ua=) (дата обращения: 10.04.2023)

60. Итоговый отчет о результатах проведенных мероприятий в рамках «Плана подготовки и проведения Месячника антинаркотических мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, в Санкт-Петербурге» // URL: <https://clck.ru/34Um6z> (дата обращения: 12.05.2023)

61. Комитет по молодёжной политике по г. Санкт-Петербург// URL: <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/kpmp/> (дата обращения: 10.04.2023)

62. Комитет по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями. База молодежных организаций Санкт-Петербурга, <https://spbdm.ru/baza-uchrezhdeniy/?ysclid=lh7jqqrjw9542527981> (дата обращения: 28.04.2023)

63. Национальный стандарт Российской Федерации. Социальное обслуживание населения. Термины и определения// URL: <http://www.mostrated.ru/people/life-and-health/12-samih-vrednih-privichek.html> / (дата обращения: 14.04. 2023)

64. Национальная программа содействия активному и здоровому образу жизни.// URL: <http://www.7kanal.com/news.php3?id=285578> (дата обращения: 16.04.2023)
65. Статистика Росстата// URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 10.04.2023)
66. Точка притяжения на селе! // URL: <https://youth.lenobl.ru/ru/news/60913/> (дата обращения: 20.05.2023)
67. Health Promotion Board of Singapore: list of programmers// URL: <http://www.hpb.gov.sg/programmes/default.aspx?pgno=1>. (дата обращения: 14.04.2023)
68. Martнnez M. Plan Nacional de Vida Saludable. Instituto Nacional de Alimentos.// URL: <https://clck.ru/34Uvn6> (дата обращения: 16.04.2023)
69. Luszczynska A., Hagger M. Health Behavior // Assessment in health psychology / eds Y. Benyaamini, M. Johnstone, E. C. Karademas. Boston, Hogrefe Publishing, 2016. P. 60–72. (Psychological Assessment — Science and Practice. Vol. 2.)
70. Van der Heijden A., Mulder B. C., Poortvliet P. M., van Vliet A. J. H. Social-cognitive determinants of the tick check: a cross-sectional study on self-protective behavior in combatting Lyme disease // BMC Public Health. 2017. Vol. 17. P. 900.
71. "The Benefits of a Healthy Lifestyle" by Harvard Health Publishing, 2015, стр. 178-193
72. Publisher: SpringerEditors: A. Ben Arieh, F. Casas, I. Frønes, J. E. Korbin. Body Image and Child Well-Being // In book: Handbook of child well-being (pp.2409-2436)
73. "Living an Active Lifestyle: Tips for Major Health Benefits" by Mayo Clinic, 2015, p.156-178

74. "Healthy Lifestyle: Tips for Living Longer and Happier" by WebMD, 2016, p. 546-578

75. "American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV), fourth edition, 2019, p. 745

## **Приложение 1. Инструментарий (анкета)**

Анкета «Отношение к здоровому образу жизни среди молодежи»

### **1. Укажите Ваш пол**

Мужской

Женский

### **2. Ваш возраст**

16-18

19-25

25 и более

### **3. Где Вы проживаете?**

Крупный город (более миллиона)

Сельская местность или посёлок городского типа (менее пятидесяти тысяч)

### **4. Ваш род деятельности?**

Учусь в университете/институте

Учусь в колледже/техникуме

Работаю

Другое

### **5. Когда Вы планируете создавать собственную семью?**

После окончания вуза

Когда будет накоплена достаточная материальная база

Когда появится человек, с которым буду готов(а) создать семью

Как получится

Не планирую создавать семью

**6. Сколько детей Вы хотели бы в будущем? Или уже сейчас?**

Не планирую детей

Один

Один-два

Два-три

Три и более

**7. В ближайшие 3 года Вы хотели бы уделять больше внимания**

Развитию карьеры

Образованию

Семейной жизни

Любовной жизни

Религии

Приятному времяпрепровождению

**8. Ваше отношение к религии**

Я верующий и соблюдаю религиозные обряды

Я верующий, но не соблюдаю религиозные обряды

Я не верующий, но уважаю чувства тех, кто верит

Мне все равно

Я думаю, что с религией надо бороться

**9. В других людях Вы больше всего цените (выберите не более 3-х вариантов ответа)**

Человечность

Логические и интеллектуальные навыки

Внешняя привлекательность

Целеустремленность

Надежность

Личная выгода

**10. Ваши представления о несчастье**

Болезнь близких людей

Нищета  
Одиночество  
Невозможность осуществления задуманного  
Отсутствие понимания другими

**11. Что для Вас важно при выборе места работы?**

Зарплата  
Коллектив  
Возможность карьерного роста  
Свободный график  
Другое

**12. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»**

Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)  
Здоровое питание  
Собранию режима дня (который включает, отдых и полноценный сон)  
Соблюдение правил гигиены  
Умеренное употребление алкоголя  
Отсутствие беспорядочной половой жизни  
Занятие спортом, поддержание оптимальной физической формы

**13. Каковы главные причины, по-вашему мнению, способствующие здоровому образу жизни?**

Для внешней привлекательности  
Для укрепления организма  
Заставляют родители  
Личный интерес, я так провожу досуг  
Нет таких причин

другое

**14. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

Считаю, что это необходимо

Считаю, что это важно, но не главное в жизни

Эта проблема меня не волнует

**15. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?**

Недостаток времени

Материальные трудности

Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости

Стресс

Отсутствие внешних условий (спортивные объекты, магазины с полезной продукцией)

Другое:

**16. На сколько часто Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

Постоянно

От случая к случаю

Не занимаюсь

**17. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?**

Да

Нет

Да, но они меня не удовлетворяют

**18. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?**

Да, занимаюсь регулярно

Периодически занимаюсь

Нет

**19. Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)**

**20. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

Редко

Не менее 3-х раз в неделю

Ежедневно

Не употребляю

**21. Курите ли Вы?**

Да

Курил, но бросил

Нет

**22. Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день**

Менее 1 пачки

1 пачка

Более 1 пачки

**23. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

Да

Нет

Если да, то сколько раз? Укажите \_\_\_\_\_ раз

**24. Часто ли Вы подвержены стрессам?**

Да

Время от времени

Нет

**25. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс:**

Финансовые трудности

Проблемы в коллективе

Проблемы в семье

Чувство одиночества

Проблемы с учёбой

Окружение

Другое:

**26. Каким образом Вы снимаете стресс?**

Курю

Употребляю алкоголь

Употребляю наркотические вещества

Ищу поддержки у друзей/родственников

Занимаюсь спортом

Занимаюсь любимым хобби

**27. Вы следите за своим питанием (продукты и время приема пищи)?**

Да, это очень важно

Не считаю это важным

Приходится следить из-за состояния здоровья, по рекомендации врача

Когда как

**28. Как Вы относитесь к вредным привычкам?**

Я против любого проявления

Мне все равно

Без них неинтересно жить

**29. Как Вы, в основном, проводите свободное время/отдыхаете?**

Читаю книги, журналы

Играю в компьютерные игры

Смотрю фильмы

Гуляю с друзьями

Занимаюсь спортом

Употребляю спиртные напитки вместе с друзьями

Употребляю один  
Употребляю наркотические вещества  
Другое

## **Приложение 2. Инструментарий (экспертное интервью)**

Приветствие.

Добрый день! Меня зовут \_ , я студентка направления социальная работа Санкт-Петербургского государственного университета. В рамках исследования для дипломной работы по теме «Формирование здорового образа жизни сельской и городской молодежи: сравнительный анализ» провожу интервью. В связи с чем хотела бы задать Вам некоторые вопросы, которые помогли бы мне в исследовании. Приступим.

1. Ваше имя
2. Пол
3. Местность
4. Какую должность Вы занимаете? Расскажите, чем вы занимаетесь в рамках своей деятельности?
5. Расскажите о своем образовании
6. Опыт работы
7. Что мотивировало Вас выбрать именно эту сферу деятельности?
8. Как Вы считаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
9. Является ли сейчас трендом ведение зож?
9. Расскажите, как, по-вашему мнению, обстоят дела с алкогольной и наркотической зависимостью среди молодёжи в вашей местности? Были ли свидетелем употребления алкоголя несовершеннолетними?
10. Были ли свидетелем ситуации с употреблением наркотических веществ?

11. Много ли молодёжи ведёт здоровый образ жизни?
12. По-вашему мнению, достаточно ли оснащена местность вашего проживания спортивными объектами? Пользуется ли молодёжь этими объектами?
13. Как обстоят дела с информированием о здоровом образе жизни среди молодежи в вашей местности?
14. Проходят ли какие-либо мероприятия для укрепления здоровья молодых?
15. Каким образом осуществляется профилактика?
16. Скажите, какие существуют риски, связанные с игнорированием проблемы ЗОЖ? Каким образом предотвращаются подобные риски?
17. Как Вы считаете достаточно ли на данный момент развито законодательство в этой сфере? Регулирование каких аспектов Вы могли бы предложить?
18. Как вы считаете, по каким причинам чаще всего, молодёжь попадает в зависимость от различных веществ?
19. Проходит ли какая-либо диагностика психологических проблем в вашем учреждении? Каким образом их предотвращаете?
20. С какими трудностями сталкивались Вы при работе с молодёжью?
21. Знакомо ли Вам понятие эмоциональное выгорание и сталкивались ли Вы с ним?
22. Что можно сделать для распространения ЗОЖ?
23. Как и чем можно улучшить положение молодежи в вашей местности?

### **Приложение 3. Транскрипт экспертного интервью**

#### **1. Ваше имя**

Ольга Анатольевна

## **2. Возраст**

57

## **3. Местность**

Сельская

**4. Какую должность Вы занимаете? Расскажите, чем вы занимаетесь в рамках своей деятельности?**

Глава сельского дома культуры

## **5. Расскажите о своем образовании**

Закончила средне-специальное учреждение по организации культурно-массовых мероприятий

## **6. Опыт работы**

В сельском доме культуры после окончания техникума и до сих пор так и работаю.

## **7. Что мотивировало Вас выбрать именно эту сферу деятельности?**

Рядом с домом, и всегда хотелось заниматься с детьми, с творчеством.

## **8. Как Вы считаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?**

Прежде всего, спорт - не всегда, не все могут заниматься спортом по состоянию здоровья, но кто как. Без вредных привычек, без вредных отклонений - это тоже здоровый образ жизни.

## **9. Является ли сейчас трендом ведение зож?**

У некоторых есть такое, но не все. Процентом 30-40, у нас ведут здоровый образ жизни, бегают, не курят, не пьют, с питанием не знаю как, но вот фастфудов у нас нет, чипсы, сухари, лимонады - дорогие.

**9. Расскажите, как, по-вашему мнению, обстоят дела с алкогольной и наркотической зависимостью среди молодёжи в вашей местности?**

**Были ли свидетелем употребления алкоголя несовершеннолетними?**

Ну знаешь, по наивности, я думала, что у нас в деревне нет этого, потом меня просветили - есть, просто завуалировано, потому что все друг друга

знают, открыто показывать не могут, оно есть, в меньшей степени, чем в городе. С алкоголем сейчас хуже, последние года 3 подростки немножко воспитаны по-другому, воспитаны в духе гаджетов, кто по старше, по-другому относится, старается скрыть, неловко перед людьми, а вот подростки помладше, они по глупости употребляют, кто-то другой подтачивает, думают это интересно и красиво, прикольно.

**10. Были ли свидетелем ситуации с употреблением наркотических веществ?**

Не наблюдала, во всяком случае у нас в деревне.

**11. Много ли молодёжи ведёт здоровый образ жизни?**

Какое-то количество есть, но их мало, много компаний таких, если нет стержня, не придерживаются этих принципов.

**12. По-вашему мнению, достаточно ли оснащена местность вашего проживания спортивными объектами? Пользуется ли молодёжь этими объектами?**

Не оснащена, подход неправильный в сельской местности. В школе сделали новый стадион, дорогой, но сделали искусственное покрытие, в новых бутсов, для чего это надо? Обидно, досадно. В центре - мы не потянем по деньгам. Программу не проходим софинансирование районное, меньше играть на футбольном поле стали, у нас по минимуму что-то проводится, но в основном, нет ничего.

**13. Как обстоят дела с информированием о здоровом образе жизни среди молодежи в вашей местности?**

По антинаркотикам, по террористической угрозе, по купание неположенных местах, по безопасности жизнедеятельности нас просто закидали, и район, и администрация присылают, а на это ведь все нужны отчёты. По психологической диагностике нет такого. Вот проходил единый родительский день: там темы про суицид, и так далее, у нас нет специалиста который правильно и качественно это все будет рассказывать. Нет

специалистов. У нас плохо пополняется спортивная база, дети смотрят: это старый век, а нам немного денег выделили, мы и купили, но это все конечно, не впечатляет молодежь и подростков.

#### **А как насчет специалистов? Почему их нет?**

Штат много лет сформирован, но не меняется, только в сторону убавления, проблема с финансированием, мы идем по бюджету 2019 года. Бюджет не дотягивает даже близко до уровня финансирования. Мы отключили отопление в доме культуры еще в апреле, потому что нечем платить коммуналку.

#### **14. Проходят ли какие-либо мероприятия для укрепления здоровья молодых? Каким образом осуществляется профилактика?**

Для молодежи у нас получается некая ямка, некоторых подростков мы можем притянуть, а молодежь не ходит вообще, разовые моменты бывают, по типу районные соревнования. Не проводим, потому что люди возможно вообще не придут и это скорее всего вероятно, чуть получше дела обстоят там [соседняя деревня], там нет интернета или плохо ловит, они идут поиграть, позаниматься, у нас тут еще есть цивилизации. А там они получают удовольствие от футбола, они играют и на мероприятия ходят. У нас больше молодежи, но там больше участвуют. Говорят: «там деревянный дом культуры, как-то атмосфернее, как раньше было»

#### **15. Скажите, какие существуют риски, связанные с игнорированием проблемы ЗОЖ? Каким образом предотвращаются подобные риски?**

Ну если грубо сказать, вымирание, неокрепшие организм молодежи, также сигареты, алкоголь приводят к затуплению репродуктивных функций, от этого и проблемы и риски

#### **16. Как Вы считаете достаточно ли на данный момент развито законодательство в этой сфере? Регулирование каких аспектов Вы могли бы предложить?**

Да, думаю не помешало бы ужесточении, работа с родителями, в школу в старших классах приводить собрания совместно, а у нас как? наказания идет не родителю, а ему

**17. Как вы считаете, по каким причинам чаще всего, молодежь попадает в зависимость от различных веществ? Что можно сделать для распространения ЗОЖ?**

Я думаю, здесь одинаково, мало стали мало разговаривать, меньше общаться. Все должны общаться: с родителями, учителями, друзьями . Через общение они свои эмоции выпускают, показывают, даже споря. Когда подростки сели в гаджеты, они не понимают, они не умеют разговаривать. Почему меньше говорят? Потому что родителя заняты, усталы, сейчас психологически население подавлено. Все идет от семьи.

**18. Проходит ли какая-либо диагностика психологических проблем в вашем учреждении? Каким образом их предотвращают?**

Все с семьи, если семья не разговаривает, то и о чем можно говорить? Родители должны вести работу, у нас нет таких компетенций и специалистов нет. Проблема стоит, но мы сами если будет заниматься этим, просто навредим ребятам.

**19. С какими трудностями сталкивались Вы при работе с молодёжью? Знакомо ли Вам понятие эмоциональное выгорание и сталкивались ли Вы с ним?**

Их[молодежь] трудно завлечь, они должны понимать, что мы их понимаем, ценим, уважаем, некоторые приходят, помогают, мы к ним обращаемся к 9 мая они помогают, спорт и патриотизм - это вот то, на что могут согласиться ребята, многие ребята спрашивают, когда нам построят стадион, говорят: «мы бы у вас поиграли», а стадиона нет. Бильярд раньше был, больше людей могли завлечь. Сейчас нет и этого, все в финансы упирается опять же.

**20. Как и чем можно улучшить положение молодежи в вашей местности?**

Финансирование, хотелось бы людей огонечков, которые могли бы завлечь людей на хорошие поступки, у нас есть отрицательные лидеры. А лидера найти хорошего, которые вытаскивал на хорошие дела, очень трудно, потому что такие едут в город. Человек и финансирование. Нехватка специалистов из-за финансирования! Чтобы взять специалиста нужно жилплощадь. А у нас опять же нет такой возможности.