

**Михайлова Татьяна Александровна**  
Филиал южного федерального университета,  
г. Геленджик, Российская Федерация  
[tatyanastydent@yandex.ru](mailto:tatyanastydent@yandex.ru)

### **Физическая активность и здоровье молодежи**

**Аннотация.** В научной статье приведены данные положительного воздействия физической активности человека на его здоровье. Особое внимание в работе, автор уделил рассмотрению состояния здоровья современной молодежи и различным способам его поддержания в оптимальном состоянии, таким как, например, физическая культура и спорт.

**Ключевые слова:** физкультура; спорт; здоровый образ жизни; здоровье; самосохранительное поведение; молодежь

**Mikhailova Tatyana Alexandrovna**  
Branch of southern Federal University,  
Gelendgik, Russian Federation  
[tatyanastydent@yandex.ru](mailto:tatyanastydent@yandex.ru)

### **Physical activity and health youth**

**Abstract.** The scientific article presents data on the positive impact of physical activity on human health. The author paid special attention to the state of health of modern youth and various ways to maintain it in an optimal state, such as, for example, physical culture and sports.

**Keywords:** physical education; sports; healthy lifestyle; health; self-preservation behavior; youth

На сегодняшний день можно отметить возросший интерес ученых и управленцев к проблематике спорта, физической культуры и здорового образа жизни людей, а так же к вопросам отношения граждан к своей физической активности и здоровью. По мнению Т. А. Михайловой, Е. С. Студеникиной [Михайлова, Студеникина, 2017: 121–136], интерес к данным вопросам «связан в том числе с ростом значимости спорта, физкультуры и здорового образа жизни в общественном сознании и государственной политике».

Например, согласно данным ВЦИОМ на ноябрь 2019 года, россияне занимаются спортом для укрепления здоровья (70 %), сохранения или улучшения фигуры (20 %) для того, чтобы сформировать здоровый образ жизни (19 %), улучшить настроение и получить удовольствие (18 %) [Россия – спортивная страна, 2019]. На территории Краснодарского края реализуется региональный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта,

а также подготовка спортивного резерва (Спорт – норма жизни)». Целью проекта является увеличение к 2024 году доли граждан Краснодарского края, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 55 %, в том числе среди детей и молодежи – не менее 88,5 % [Региональный проект «(Спорт – норма жизни)», 2019].

Понимание важности самосохранительного поведения личности и значимости физкультуры в повседневной жизни людей мы можем найти в трудах ученых древности. Например, Аристотель проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. Он говорил так: «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой» [Паначев, 2010: 128–134]. Целитель и философ Гиппократ, утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» [Высказывания о физической культуре, 2019]. Этот интерес объясняется тем, что крепкое здоровье является неиссякаемым источником силы, бодрости и работоспособности. Оно дает возможность вести энергичную жизнь, творчески трудиться, способствует гармоничному развитию человека, тогда как плохое состояние здоровья делает жизнь человека неполноценной [Трикутько, 1976: 3].

По мнению В. Д. Паначева, С. С. Гордеевой самосохранительное поведение индивида, должно основываться на знании и принятии им разнообразных социальных ценностей, таких как: индивидуальный смысл жизни, направленный на самореализацию духовных и физических способностей и вероятных возможностей в здоровье, любви, общении с людьми и т.д. Тогда как саморазрушительное поведение человека отличается отсутствием желания придерживаться норм здорового образа жизни, питания, режима работы и отдыха и пр [Паначев, 2010: 128–134].

Важный вклад в становлении исследований о здоровье и пр. мы найдем в трудах классиков социологии – Э. Дюркгейма, М Вебера, П. А. Сорокина, Т. Парсонса, П. Бурдьё, М. Фуко и др [Журавлева, 2006: 14–27].

На наш взгляд, среди различных групп населения, особенно значимой с социальной точки зрения является молодежь, которую И. С. Кон определил как «социально-демографическую группу, выделяемую на основе возрастных характеристик, особенностей социального положения и, в связи с этим обусловленных социально-психологических свойств» [Рожков, 2008:19]. К молодежи относятся люди от 14–15 до 30 лет, хотя данный период неоднороден и делится учеными на ряд стадий. Вместе с тем, фундаментом самореализации в любой сфере деятельности является здоровье. Т. Парсонс определял здоровье «как оптимальные возможности индивида эффективно выполнять свои роли и задачи, для которых он был социализирован» [Журавлева, 2006: 30].

Данную проблематику активно обсуждают на различных научных конференциях. В частности, в мае 2019 года в Ростове-на-Дону состоялся Всероссийский круглый стол «Здоровый образ жизни как социальная ценность и гражданская обязанность студенческой молодежи вузов», где среди вопросов

рассматривались темы высокого уровня профессиональной, гражданской и социальной активности, здоровья и социального благополучия молодого поколения [Филоненко, Магранов, Киенко, 2019: 164].

По мнению М. К. Горшкова и Ф. Э. Шереги, с 2008 по 2021 год произойдет сокращение численности молодежи в возрасте от 14–30 лет на территории РФ на 13 млн человек [Горшков, Шереги, 2010: 12]. Поэтому так важно с самого детства прививать ребенку понимание осознанного и бережного отношения к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни, привязанность и равнодушие к физической культуре и спорту [Михайлова, 2018: 4].

Г. Э. Улумбекова отмечает, что одной из проблем состояния здоровья населения является «проблема здоровья российских детей, смертность среди них в 2 раза выше, чем в «новых-8» странах ЕС, особенно в возрасте от 1 года до 14 лет. Причем половина смертей именно в этом возрасте происходит в результате внешних причин (43 %) и новообразований (12 %)» [Улумбекова, 2019]. Следует отметить, что еще знаменитый социолог Герберт Спенсер призывал всех распространять мнение, что «сбережение здоровья – наша обязанность», т.е. необходимо быть физически нравственным человеком, заниматься физическим воспитанием подрастающего поколения [Спенсер, 2013: 228].

Ж. В. Пузанова и А. Г. Тертышникова обращают внимание на социальную значимость вопросов сохранения и укрепления здоровья молодежи, так как «снижение показателей здоровья молодежи отрицательно отражается на состоянии здоровья в последующие периоды их жизни, что приведет к вступлению в активный трудоспособный возраст одного нездорового поколения за другим» [Пузанова, Тертышникова, 2017: 90].

В своей научной работе, А. В. Мартыненко указывает, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации [Мартыненко, 2004: 136–138]. В. Д. Паначев, С. С. Гордеева указывают, что «от нацеленности молодежи на качество услуг для обеспечения здорового образа жизни зависит и качество воспроизводства последующих поколений» [Паначев, 2010: 128–134]. А занятия спортом, по мнению авторов, помимо физического совершенствования молодежи и укрепления здоровья, воспитывают у нее целеустремленность, характер, умение планировать свое время, дают возможность для самореализации, воспитывают стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространению негативных тенденций в молодежной среде [Паначев, 2010: 128–134].

В социологическом исследовании «Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов (на примере МГУ и РУДН)» Ж. В. Пузанова и А. Г. Тертышникова указывают на то, что молодые люди достаточно часто считают здоровье некой данностью, а потребность в нем возникает в случае дефицита [Пузанова, Тертышникова, 2017:89]. Более того, как отмечает Д. В. Щербакова,

наиболее эффективно осуществлять инвестирование в здоровье на самых ранних этапах жизни человека, а после необходимо вложение средств в поддержание здоровья, в том числе для продления трудоспособной жизни, сокращения заболеваемости, смертности и пр [Щербакова, 2015].

Согласно данным опроса ВЦИОМ жителей России на ноябрь 2019 года систематически занимаются спортом в возрасте 13–29 лет – 41 %, 30–59 лет – 36 %, а старше 60 лет – 27 %. Более половины родителей считает, что занятие спортом – важный элемент воспитательно-образовательного процесса ребенка (62 % для 3–5-летних, 60 % для 6–12-летних). Россияне видят пользу от физкультуры и спорта для своих детей в том, что это улучшает их здоровье (87 % и 85 %), содействует их гармоничному развитию (29 % и 22 %), формирует характер (26 % и 28 %) и дисциплинирует (17 % и 19 %) [Россия – спортивная страна, 2019].

В заключении можно отметить, что базовые нравственные примеры и модели поведения в различных сферах жизни мы получаем именно из семьи. На это так же обращал внимание ученый А. С. Макаренко: «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка, только когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома» [Чаклин, Милюевская 1987: 26].

### **Библиографический список**

Высказывания о физической культуре [Электронный ресурс] // URL: <http://moudrost.ru/tema/fizkultura.html> (дата обращения: 25.11.2019).

*Горшков М. К., Шереги Ф. Э.* Молодежь России: социологический портрет. М.: ЦСПиМ, 2010. 592 с.

*Журавлева И. В.* Здоровье студентов: социологический анализ. Монография. М.: ИНФРА-М, 2014. 272 с.

*Журавлева И. В.* Отношение к здоровью индивида и общества. М.: НАУКА. 2006. 238 с.

*Мартыненко А. В.* Здоровый образ жизни молодежи // Знание, понимание, умение. 2004. № 1. С. 136–138.

*Михайлова Т. А.* Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа: учебно-методическое пособие / сост. Т. А. Михайлова. Ростов-на-Дону: Таганрог, 2018. 46 с.

*Михайлова Т. А., Студеникина Е. С.* Проблемы спорта и физической культуры в российских социологических исследованиях: история и перспективы развития // ЧЕЛОВЕК. СООБЩЕСТВО. УПРАВЛЕНИЕ, 2017. Том 18. № 4. С. 121–136.

*Паначев В. Д., Гордеева С. С.* Спорт и здоровье: социологический анализ // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета, 2010. С. 128–134.

*Пузанова Ж. В., Тертъшников А. Г.* Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов (на примере МГУ и РУДН) // Социологические исследования. 2017. № 8. С. 88–94.

Региональный проект «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс] // URL: [http://kubaninvest.ru/pasports/ %D0 %9F %D0 %B0 %D1 %81 %D0 %BF %D0 %BE %D1 %80 %D1 %82 %20 %D0 %A0 %D0 %9F %20 %D0 %A1 %D0 %BF %D0 %BE %D1 %80 %D1 %82- %D0 %BD %D0 %BE %D1 %80 %D0 %BC %D0 %B0 %20 %D0 %B6 %D0 %B8 %D0 %B7 %D0 %BD %D0 %B8.pdf](http://kubaninvest.ru/pasports/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%A0%D0%9F%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.pdf) (дата обращения: 12.04.2019).

*Рожков М. И.* Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногогика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Организация работы с молодежью», М. 2008. С. 264.

Россия – спортивная страна [Электронный ресурс] //ВЦИОМ: [веб-сайт]. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения: 22.11.2019).

*Спенсер Г.* Воспитание умственное, нравственное и физическое. Москва: ЛИБРОКОМ, 2013. 228 с.

*Трикутько А. П.* Образ жизни и здоровье. Кишинев.1976. с. 176.

*Улумбекова Г. Э.* Здравоохранение России: 2018–2024 гг. // Вестник ВШОУЗ [Электронный ресурс] // Высшая школа организации и управления здравоохранением: [веб-сайт]. URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/zdravookhranenie-rossii-2018-2024gg/> (дата обращения: 20.07.2019).

*Филоненко В. И., Магранов А.С., Киенко Т. С.* Образ жизни и отношение к здоровью российских студентов // Социологические исследования. 2019. № 8. С. 164- 166.

*Чаклин А. В., Мишевская А. Н.* Сохранить здоровье смолоду. М. 1987. 144 с.

*Щербакова Д. В.* Человеческий капитал молодежи как фактор стабилизации экономики страны // XVIII Международная конференция памяти проф. Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования», Екатеринбург 19–20 марта 2015 г. Екатеринбург: УрФУ, 2015. С. 1405–1414.