

УДК 613.9:303.425.6-057.875(470.54)"1995/2016"

**Д. Ю. Нархов, Ю. Р. Вишневский**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СТУДЕНТОВ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПО МАТЕРИАЛАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО  
МОНИТОРИНГА 1995–2016 ГГ.**

Проблема здоровья и физической культуры студенческой молодежи Свердловской области является предметом социологического мониторинга на протяжении 21 года. Раскрываются теоретические подходы к пониманию здоровья и здорового образа жизни. На материалах массовых опросов приводятся данные об изменениях самооценок студентов, компонентов валеологической культуры, состояния своего здоровья, образа жизни, понимания важности и реальному следованию установкам здорового образа жизни. Выявлена высокая значимость спортивного компонента валеологического знания, существенный интерес к спортивным мероприятиям, высокая роль СМИ в формировании культуры здорового образа жизни. Обнаружено смещение интереса от проблем физического здоровья к проблематике психического здоровья. Показаны завышенные самооценки состояния здоровья. Фиксируется постепенное сокращение негативного разрыва между вербальным и реальным валеологическим поведением студентов.

*Ключевые слова:* студенты, ресурсный подход, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, ценности, социологический мониторинг, самооценки.

**D. Narkhov, Yu. Vishnevsky**

**HEALTHY LIFESTYLE IN REPRESENTATIONS OF STUDENTS  
OF SVERDLOVSK REGION: ON MATERIALS OF SOCIOLOGICAL  
MONITORING OF 1995–2016**

The problem of health and physical culture of student's youth of Sverdlovsk region is a subject of sociological monitoring for 21 year. Theoretical approaches to understanding of health and a healthy lifestyle reveal. On materials of mass polls data

© Нархов Д. Ю., Вишневский Ю. Р., 2018

on changes of self-assessments of students of components of valeological culture, a condition of the health, a way of life, understanding of importance and to real following to installations of a healthy lifestyle are provided. The high importance of a sports component of valeological knowledge, essential interest in sporting events, a high role of media in formation of culture of a healthy lifestyle is revealed. Interest shift from problems of physical health to a perspective of mental health is revealed. High self-esteem of the state of health is shown. Gradual reduction of a negative gap between verbal and real valeological behavior of students is fixed.

*Key words:* students, resource approach, healthy lifestyle, physical culture, motivation, values, sociological monitoring, self-assessments.

«Формирование ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи, формирование экологической культуры, а также повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи» [1] выдвинуто государством как одна из приоритетных задач.

Ресурсный подход, выступающий сегодня в качестве теоретического основания государственной молодежной политики, был сформирован немецким социологом К. Манхеймом. Оценивая ее потенциал, он писал, что молодежь по своей природе не прогрессивна и не консервативна, она — всего лишь сила, готовая к любому начинанию. «Задача исследователей состоит в том, — писал он, — чтобы рассказать, что общество может дать молодежи и что может ожидать общество от молодежи (скрытого ресурса)» [2, с. 451]. Эта задача особенно актуализируется в ситуации, когда возникает вопрос: «Куда и за кем пойдет молодежь?». От социологов это требует постоянного изучения социокультурных установок и ценностных ориентаций молодежи, ее социального самочувствия, ее отношения к экономическим и политическим реформам, принятия или непринятия их молодежью и понимания, в какой мере молодежь сможет и будет такие реформы реализовывать.

Этот посыл был положен в основу уникального комплексного социологического мониторинга студенчества Свердловской области, проводимого с 1995 по 2016 гг. под руководством профессора Ю. Р. Вишневого, результаты которого опубликованы в 2017 г. в коллективной монографии [3]. Мониторинг проводился по единой программе с необходимыми корректировками на каждом этапе, базовый инструмент сбора социологической информации — анкетирование с использова-

нием репрезентативной квотно-гнездовой выборки. Ее общий объем за 21 год наблюдения составил 9 133 студента. Опрашивались специалисты-третьекурсники (на всех этапах), бакалавры второго курса, магистранты первого и второго годов обучения (на седьмом этапе) из 28 вузов и их филиалов, расположенных на территории Свердловской области.

На протяжении всех этапов мониторинга проблемы здоровья и физической культуры студентов являлись предметом исследовательского интереса в том числе и потому, что их состояние является важнейшим индикатором ресурсного потенциала элитарного слоя российской молодежи (рассматривая сегодня студентов как элиту, мы обращаем внимание на ее существенное качество — получение профессионального знания высшей квалификации).

Теоретическим основанием для исследования данной проблематики стали труды В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорта [4], И. И. Брехмана [5, с. 65], Ю. П. Лисицына [6, с. 13], В. П. Казначеева [7] и ряда других авторов, где разрабатывались аксиологический, функциональный, процессный, биосоциальный и другие подходы к пониманию здоровья и здорового образа жизни в медицине, валеологии, педагогике, психологии и других отраслях научного знания. Представляется важным отдельно выделить становление социологического подхода в трудах Т. Парсонса, определявшего здоровье как «оптимальные возможности индивида эффективно выполнять свои роли и задачи, для которых он был социализирован» [8, с. 58], и Л. М. Дробижевой, которая, рассматривая здоровье населения как «интегрированный показатель биологических, социально-культурных и экономических процессов в обществе», подчеркивала, что «социологи изучают общественное здоровье для того, чтобы понять механизмы, способные регулировать отношение человека к здоровью, его социальную обусловленность и место здоровья в системе ценностей» [9]. Также она отметила, что в российском обществе на границе тысячелетий сложилась «культура нездоровья» [9], что является методологически важным, поскольку уже на первом этапе мониторинга (1995 г.) было замечено существенное ухудшение состояния здоровья студентов.

«Здоровый образ жизни» — производный от здоровья термин, применительно студенчеству и в соответствии с ее пониманием как важнейшего общественного ресурса получивший серьезную политическую окраску. Он определялся В. А. Бароненко и Л. А. Рапопортом с пози-

ций антропоцентрического подхода как формы и способы жизнедеятельности, укрепляющие и совершенствующие «адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма», и с позиций социоцентричного подхода — обеспечивающие «успешное выполнение социальных и профессиональных функций» [4, с. 68].

Более широкий контекст для анализа понятий задает социокультурный подход. Обращение к физической культуре в рамках социокультурного подхода в настоящее время означает ее понимание составной частью общечеловеческой культуры, конкретизируемой в актуальном социальном контексте. Основное ее назначение — продуктивная реализация идеи ЗОЖ в социальной практике, обусловленной многочисленными факторами: от государственной политики (нормативно-правовая, финансово-материальная база и др.) до моды на конкретные виды физкультурной деятельности в локальных социальных группах. Этот подход означает понимание физической культуры не только как структурной части культуры, но и как особой деятельности, имеющей свои специфические социальные функции, и как процесса, в ходе которого от поколения к поколению передаются ценности, правила, нормы и образцы.

Показательно, что основоположник уральской школы социологии культуры Л. Н. Коган выделял в системе культуры подсистему «культуры физического бытия», в которую он включал три компонента: гигиену, физическую культуру и сексуальную культуру [10, с. 37]. Общий, самореализационный, подход к культуре проводился им применительно и к физической культуре, подчеркивая ее деятельностный («занятийный») характер. Это позволило соотнести и разграничить физическую культуру и спорт, сущностной характеристикой которого является соревновательность на профессиональном или массовом уровне. Тем самым была выстроена логически завершенная идея социального здоровья: защита (сохранение) имеющегося здоровья профилактическими средствами — его развитие в конкретном обществе — обеспечение здоровья будущих поколений как важнейшее условие сохранения и развития общества, в настоящее время рассматриваемого и как фактор (ресурс) общественной безопасности. Однако понятие культуры физического бытия не закрепилось в общественной практике.

Итак, как относятся современные студенты к своему здоровью? Насколько их представления изменились за последние два десятилетия? Не имея в рамках данной статьи возможности раскрыть все аспек-

ты динамики ЗОЖ студентов, мы остановимся на трех индикаторах: информации о ЗОЖ, самооценке состояния здоровья и соотношения компонентов вербального и реального валеологического поведения.

Выяснилось, что интерес студентов к информации о здоровом образе жизни достаточно устойчив. В основном сохраняются и противоречия, которые были зафиксированы еще на первых этапах. Прежде всего, это преимущественная ориентация на спортивный компонент ЗОЖ, но в ее особой и пассивной в какой-то мере вариации «болельщик». Сохраняется и преобладание роли СМИ, особенно телевидения. При общей утрате телевидением роли значимого для студентов канала информации в отношении спортивных передач эта роль сохраняется: на протяжении всех 15 лет каждый четвертый (в 2013 г.) — каждый пятый (на остальных этапах) регулярно смотрит телепередачи о спортивных соревнованиях, каждый второй-третий занимается этим, но нерегулярно. Сохраняется и недооценка (или отражение низкой роли?) учебных занятий. За 2008–2013 гг. проявились и позитивные изменения: выросло число регулярно посещающих лекции и беседы, регулярно читающих спецлитературу, получающих информацию о ЗОЖ из газет и журналов и, что особенно значимо, получающих эту информацию на учебных занятиях.

Позитивным видится, что за годы мониторинга интерес к валеологии у студенчества несколько вырос, особенно если принимать во внимание и позицию тех, кто оценивает свои знания и умения в этой области как достаточные (а их число за 15 лет не изменилось). Наиболее серьезные изменения произошли за период 2008–2013 гг.: если в 1998 г. соотношение тех, кому нужны знания о валеологии, и тех, кому они не очень или совсем не нужны, составляло 1:1,75, в 2008 г. — 1:1, то в 2013 г. — 1,4:1. Представляется, что, несмотря на недостаточно высокую самооценку респондентами роли дисциплины «физическая культура» в формировании валеологической культуры, именно учебные занятия в вузе играют важную роль в удовлетворении этого растущего запроса. Поэтому остается в силе предложение, обоснованное после первого этапа мониторинга — о необходимости введения в вузах целостного курса валеологии. Более того, оно становится еще актуальнее.

Интересно и то, какие знания и умения по валеологии привлекают студентов. Заметна тенденция переориентации студентов от проблем физического здоровья к проблематике психического здоровья. Возрос-

ла еще больше значимость культуры интимных отношений (ее приоритетность осталась неизменной). Высокий интерес можно было бы соотнести с возрастными особенностями, но одновременно он отражает и своеобразный информационный вакуум, который все еще сохраняется вокруг проблемы интимных отношений. Взрослые (и родители, и преподаватели) стесняются или считают, что сегодня у молодых достаточно источников такой информации и без них (достаточно сослаться на перенасыщенность СМИ «околосексуальной» информацией), но обществом явно недооцениваются реальные трудности, с которыми сталкиваются молодые люди, когда на них обрушивается поток противоречивой и разнокачественной (порой низкопробной, пошлой) информации. Вольно или невольно молодежь подталкивается в своем сексуальном поведении к ориентации на принцип «проб и ошибок». А ведь эти ошибки — сломанные жизненные судьбы.

Сохраняет свою значимость и интерес к освоению методик профилактики стрессов и утомления. К ним добавился и возросший интерес к восстановительным и коррекционным методикам. Что за этим? Большой объем учебной нагрузки? Нерациональность организации учебного процесса? Несформированность навыков учебного труда? Растущий динамизм образа жизни, воспроизводящий и усиливающий стрессовые ситуации? Неумение самостоятельно снимать стрессы и переутомление? В любом случае ответы студентов (чаще всего, студенток) заслуживают того, чтобы этим проблемам уделялось достаточно внимания. И еще один важный момент. Мы так часто говорим о растущем «прагматизме» молодежи (вкладывая в это — совершенно незаслуженно — негативный смысл), что забываем: студенты стремятся получить не какие-то абстрактные валеологические знания и умения, а прикладные, конкретные, практически применимые. А их-то зачастую и недостает.

Весьма показательны самооценки состояния своего здоровья, сделанные студентами в 2012 и 2016 гг. (рис. 1): преобладает явно завышенная самооценка состояния своего здоровья. Если выразить самооценки по пятибалльной шкале, уже в 2012 г. общий итог был достаточно высок: 3,64. И юноши (3,69), и девушки (3,60) были сходны в своих самооценках. В 2016 г. оценки стали еще более высокими — 3,80 (почти одинаковыми и у юношей — 3,82, и у девушек — 3,79, с той только разницей, что у юношей чуть больше крайних оценок, а у девушек они усреднены).

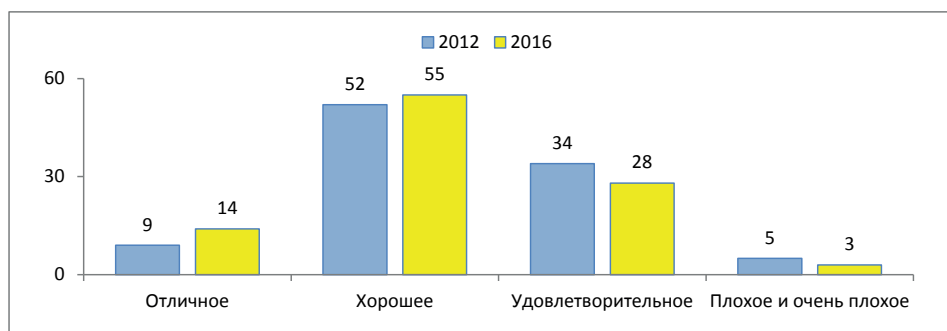


Рис. 1. Изменение оценок студентов состояния своего здоровья, 2012–2016 гг., % от группы

В определенной мере респонденты преувеличивают и позитивные оценки своего образа жизни как здорового (рис. 2). Заметно, что более высокая оценка своего образа жизни как здорового является общей тенденцией, и даже снижение ее по ряду вузов вряд ли связано именно с вузом.

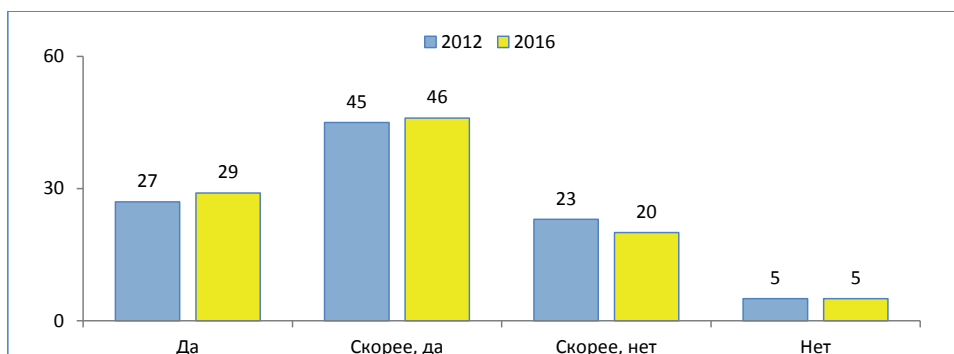


Рис. 2. Динамика ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни», 2012–2016 гг., % от группы

Если условно выразить самооценки в баллах («Да» — условная оценка +2 балла; «Скорее да» — условная оценка +1 балл; «Скорее нет» — условная оценка –1 балл; «Нет» — условная оценка –2 балла), то уже в 2012 г. среднебалльная оценка была достаточно высокой (+0,66). Отклонение от средней самооценки у юношей (+0,59) и у девушек (+0,70) были не очень значительными, при этом юноши проявляли бóльшую определенность — они несколько чаще давали ответы «Да» и «Нет»,

для девушек более характерными были ответы «Скорее, да», «Скорее, нет». В 2016 г. респонденты дали еще более высокие оценки — средний балл составил +0,74. Повысились оценки и в гендерном разрезе, но разрыв в оценках увеличился — у юношей средний балл составил +0,63, у девушек +0,83.

В рамках исследования валеологической культуры в 2016 г. студентам было предложено оценить влияние разных факторов на здоровье (рис. 3).

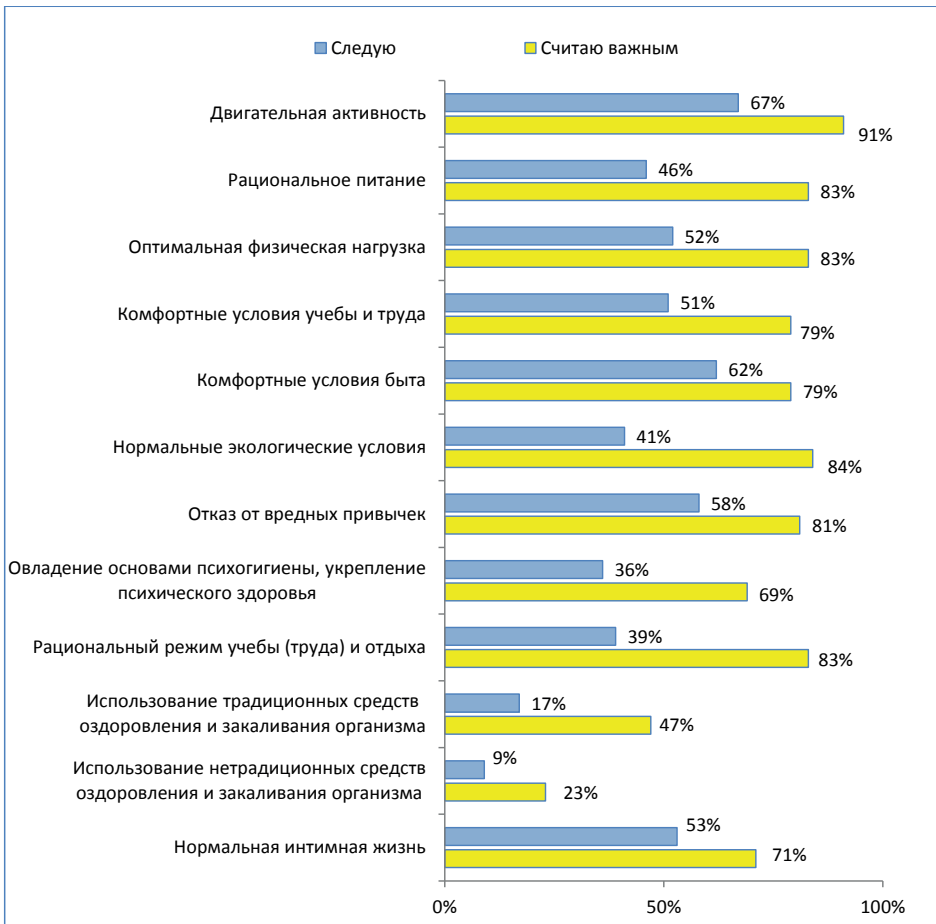


Рис. 3. Оценки важности направлений ЗОЖ и реального следования требованиям ЗОЖ, 2016 г., % ответивших

Из 12 предложенных для оценки направлений ЗОЖ 8 студенты оценили как важные (они значимы для четырех из каждых пяти респон-



дентов), лишь одно — использование нетрадиционных средств оздоровления и закаливания организма — оценено как неважное (оно значимо лишь для каждого четвертого). Но сохранился и разрыв между оценками тех или иных направлений и реальной поведенческой практикой. По самооценкам студентов, в своей жизнедеятельности они реально следуют требованиям здорового образа жизни в двигательной активности (два из каждых трех), в создании комфортных условий быта и отказе от вредных привычек (три из каждых пяти), в оптимальной физической нагрузке, нормальной интимной жизни и создании комфортных условий учебы и труда (каждый второй).

Таким образом, устойчивым трендом является высокий интерес студентов к валеологической культуре, который, однако, зачастую реализуется в пассивных формах — в потреблении спортивной информации и участии в спортивных событиях в качестве болельщика. Наблюдается смещение интереса студентов от физического к психическому здоровью, особенно в инструментальном, прикладном разрезе. Остаются актуальными завышенные самооценки студентами состояния своего здоровья. Сохраняется, хотя и медленно сокращается, разрыв между вербальным и реальным валеологическим поведением. Тем самым на региональном уровне для студенческой общности подтверждается задача формирования ценностей ЗОЖ и создание условий для физического развития молодежи, зафиксированная на федеральном уровне в Основах государственной молодежной политики [1].

### **Литература**

1. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. Режим доступа: <https://fadm.gov.ru/documents/download/25/> (дата обращения: 02.09.2017).

2. Манхейм К. Диагноз нашего времени / пер. с нем. и англ. М. : Юрист, 1994. 704 с.

3. Студент 1995–2016 гг.: динамика социокультурного развития студенчества Среднего Урала: монография / Л. Н. Банникова [и др.] ; под общ. ред. д-ра филос. наук, проф. Ю. Р. Вишневого. Екатеринбург : УрФУ, 2017. 904 с.

4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. 2-е изд. М. : ИНФРА-М, 2012. 336 с.

5. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
6. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М. : Знание, 1982. 40 с.
7. Казначеев В. П. Определение понятия «здоровье». Признаки и показатели индивидуального здоровья. Режим доступа: <http://www.valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya> (дата обращения: 01.10.2016).
8. Американская социологическая мысль / под ред. В. И. Добренькова. М. : Изд-во МГУ, 1994. 496 с.
9. Дробижева Л. М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России // Безопасность Евразии. 2004. № 1. Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/Drobizheva3.htm> (дата обращения: 19.09.2016).
10. Коган Л. Н. Теория культуры. Екатеринбург : УрГУ, 1993. 160 с.

### List of references

1. *Osnovy gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. Utverzhdeny rasporyazheniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 noyabrya 2014 g. № 2403-r.* [Fundamentals of the state youth policy of the Russian Federation until 2025. Are approved by the order of the Government of the Russian Federation of November 29, 2014 No. 2403-r.]. [Electronic resource]. URL: <https://fadm.gov.ru/documents/download/25/> (accessed: 02.09.2017). (in Russ).
2. Mannheim K. (1994). *Diagnoz nashego vremeni* [The diagnosis of our time]. Translation from German and English. Moscow, Yurist" publishing house, 704 pp.). (In Russ).
3. Vishnevsky Yu. R. (gen. ed.) & Bannikova L. N. [etc.] (2017). *Student 1995–2016 gg.: dinamika sociokul'turnogo razvitiya studenchestva Srednego Urala* [Student of 1995–2016: dynamics of sociocultural development of students of Central Ural Mountains]. Ekaterinburg, UrFU publishing house, 904 p. (In Russ).
4. Baronenko V. A., Rapoport L. A. (2012). *Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta* [Health and physical culture of the student]. 2nd prod. Moscow: Publishing house INFRA-M. 336 p. (in Russ).
5. Brekhman I. I. (1990). *Valeologiya — nauka o zdorov'e* [Valueology — science about health. 2nd prod., additional, reslave]. Moscow, *Fizkul'tura i sport* [Physical culture and sport publishing house], 208 p.. (In Russ).

6. Lisicyn Yu. P. (1982). *Obraz zhizni i zdorov'e naseleniya* [Way of life and health of the population]. Moscow, *Znanie* [Knowledge publishing house], 40 p.

7. Kaznacheev V. P. *Opredelenie ponyatiya «zdorov'e». Priznaki i pokazateli individual'nogo zdorov'ya* [Definition of the concept “health”. Signs and indicators of individual health]. [Electronic resource]. URL: <http://www.valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya> (accessed: 01.10.2016). (In Russ).

8. *Amerikanskaya sociologicheskaya mysl'* (1994) [American sociological thought: Texts]/Under the editorship of V. I. Dobrenkov. — M.: MSU publishing house, 1994. 496 p. (In Russ).

9. Drobizheva L. M. (2004). *Cennosti zdorov'ya i kul'tura nezdorov'ya v Rossii* [Values of health and the culture of an illness in Russia] In: *Bezopasnost' Evrazii* [Safety of Eurasia], № 1, P. 33–43. (In Russ).

10. Kogan L. N. *Teoriya kul'tury* [Theory of culture] (1993). Ekaterinburg: USU publishing house. 160 p. (In Russ.).