

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЁЖИ НА УРАЛЕ КАК ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ**

**Павлова В.И.<sup>1</sup>, Павлов Б.С.<sup>2</sup>, Сарайкин Д.А.<sup>1</sup>, Салобуто Р.Г.<sup>3</sup>, Камскова Ю.Г.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, e-mail: saraykind@cspu.ru;

<sup>2</sup>Институт экономики УрО РАН, Екатеринбург, e-mail: pavlov\_boris@mail.ru;

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО Южно-Уральский государственный аграрный университет, Троицк, e-mail: kfizvugavm@inbox.ru

Авторы рассматривают актуальные проблемы здоровьесберегающего поведения уральской молодёжи в условиях социальных рисков и экологического неблагополучия. Анализируется роль среды ближайшего окружения. В валеологическом воспитании детей и подростков, по мере их онтогенетического взросления. Особое место уделяется анализу самосохранительного поведения молодых людей в преддверии создания собственной семьи и рождения потомства. Эмпирической базой для анализа заявленной проблемы и выводов авторам служат результаты ряда социолого-валеологических опросов, проведенных нами в различных городах и сельских поселениях уральского региона за прошедшее десятилетие. Авторы выделяют пять институтов общества, влияющих на состояние здоровья подростков: семья, школа, здравоохранение, средства информации и государство. Профилактикой здорового образа жизни авторы считают занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: молодёжь, здоровье, социально-валеологические риски, физическая культура, молодёжь, здоровьесбережение, Урал.

## **HEALTH SAVING BEHAVIOUR OF YOUTH IN THE URALS AS VITAL VALUE**

**Pavlova V.I.<sup>1</sup>, Pavlov B.S.<sup>2</sup>, Saraykin D.A.<sup>1</sup>, Salobuto R.G.<sup>3</sup>, Kamskova Yu.G.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, e-mail: saraykind@cspu.ru;

<sup>2</sup>Institute of Economics, The Ural Branch of Russian Academy of Sciences, Yekaterinburg, e-mail: pavlov\_boris@mail.ru;

<sup>3</sup>Southern Ural State Agricultural University, Troitsk, e-mail: kfizvugavm@inbox.ru

Authors consider actual problems of health saving behavior of the Ural youth in the conditions of social risks and ecological trouble. The role of the environment of the immediate environment is analyzed. In valeological education of children and teenagers, in process of their ontogenetic growing. It is featured the analysis of self-preservation behavior of young people in anticipation of creation of own family and the birth of posterity. As empirical base for the analysis of the declared problem and conclusions to authors serve results of a series of the sociological-valeological surveys conducted by us in various cities and rural settlements of the Ural region for last decade. Authors allocate five institutes of society influencing the state of health of teenagers: family, school, health care, media and state. Prophylaxis of a healthy lifestyle authors consider occupations physical culture and sport.

Keywords: youth, health, social and valeological risks, physical culture, youth, health-saving, Ural.

Из общего многообразия видов, форм и целей человеческой жизнедеятельности психологи выделяют «сжатый» перечень вполне определённых стандартных жизненных ценностей, к которым стремится человек. В качестве примера приведём перечень, предлагаемый практикующим социальным психологом М.С. Норбековым.

По его мнению, список основных жизненных ценностей современного «среднестатистического» россиянина можно ограничить 8-ю позициями:

- семейная жизнь (любовь, взаимопонимание, домашний уют, дети);
- профессиональная деятельность (работа, бизнес, статус);
- образование;

- духовная жизнь (внутреннее спокойствие, вера, духовный рост);
- политическая или общественная деятельность (общение, власть, карьера);
- материальное благосостояние;
- увлечения (дружба, саморазвитие, личностный рост);
- красота и здоровье [9].

Вполне понятно, что, если попытаться «примерить» общий перечень жизненных ценностей на конкретного человека (*конкретную социальную группу*) в *конкретных социально-поселенческих и временных условиях*, то для исследователя такая попытка вряд ли окажется продуктивной. Крайне необходима так называемая понятийно-смысловая адаптация для общения исследователя (*преследующего конкретные цели*) с конкретным коммуникантом (*респондентом, реципиентом*).

Применительно к задачам нашего социолого-валеологического исследования такая адаптация шла с учётом не только половозрастных и этно-поселенческих особенностей респондентов (*тот же «уральский характер»*). Инструментарий исследования по возможности учитывал и отражал специфику речевого поведения (*например, выбор лексических средств*), грамматическое и фонетическое оформление речи, атрибутику межкультурной коммуникации старших и младших (*родители – дети*), сленг молодежных субкультур (*школьной и студенческой молодёжи*) и т.д.

В своей статье авторы будут опираться на результаты трёх социологических исследований, проведённых ими в ряде городов и сельских поселений Южного и Среднего Урала, в частности:

- 2008 г. – в 7-ми городах и 14 сельских поселениях Пермской, Свердловской и Челябинской областей по авторским анкетам опрошено две категории респондентов: а) учащиеся средних и старших классов городских школ – 900 чел.; б) учащиеся средних и старших классов сельских школ – 540 чел.; – «Урал-2008» [11];

- 2014 г. – по специальным выборкам были опрошены а) 300 подростков ряда школ города-ЗАТО «Лесной» (*Свердловская область*) и б) 510 подростков – г. Екатеринбурга. Основная цель исследования – анализ процессов социализации школьной молодёжи в родительских семьях, их здоровьесберегающего поведения, формирование жизненных ценностей, ориентаций и жизненных планов – «Урал-2014»;

- 2016 г. – проведен опрос 1500 студентов и магистрантов в 7-ми государственных уральских вузах, в том числе в г. Екатеринбурге (3 вуза) – 700 чел.; в г. Челябинске (3 вуза) – 600 чел.; в г. Тобольске (1 вуз) – 200 чел. Лейтмотив исследования – анализ профессиональных и социально-демографических жизненных планов молодых людей после окончания учёбы - «Урал-2016».

А теперь «с цифрами в руках» перейдём к анализу некоторых аспектов заявленной нами проблемы. Подросткам в ряде уральских городов и сёл ставилось задание, в котором необходимо было для себя ответить на главные вопросы. *Следует* подчеркнуть, что этот вопрос задавался уральским школьникам в первый раз – в 2008-ом году, второй раз – в 2014-ом году, то есть с интервалом 7 лет («Урал-2008» и «Урал-2014»). Полученные нами данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Ответы уральских подростков, проживающих как в городе, так и в поселках, о главных значимых для себя вопросах % от общего числа опрошенных по каждой группе

Жизненные ценности, к которым следует стремиться	Группы	
	«Урал-2008», город/село	«Урал-2014», Екат-г / Лесной
<b>А. Ценности семейного образа жизни:</b>		
хорошая семья и дети	87 / 88	н.д. / н.д. <sup>1</sup>
хорошие родители	н.д. / н.д.	57 / 62
хорошие жилищные условия семьи	42 / 46	40 / 49
<b>Б. Ценности здоровья и валеологического благополучия:</b>		
хорошее здоровье	68 / 70	72 / 78
чувство безопасности от насилия, воровства	н.д. / н.д.	29 / 29
<b>В. Ценности личной дееспособности и материальной обеспеченности:</b>		
любимая работа, успешная деловая карьера	68 / 67	н.д. / н.д.
материальное благополучие, экономическая независимость, самостоятельность	58 / 46	52 / 47
возможность обучения в вузе	н.д. / н.д.	68 / 69
возможность самому зарабатывать деньги	н.д. / н.д.	61 / 51
<b>Г. Ценности духовной жизни:</b>		
хорошие товарищи, верные друзья	66 / 54	81 / 77
Содержательный, интересный досуг	27 / 20	47 / 44
Сознание того, что приносишь пользу людям	23 / 25	31 / 30
Порядочность, совестливость, доброе имя	23 / 23	30-33
Вера в Бога	н.д. / н.д.	21 / 13

<sup>1</sup>Вставка «н.д.» обозначает, что этот пункт вопроса не был включён в анкету соответствующего опроса.

Вот краткий комментарий к полученным данным:

1. Прежде всего, мы видим, что «ценность своего здоровья», наряду с «ценностью родительской семьи и хорошими родителями», «любимой работой, успешной деловой карьерой» и наличием «хороших товарищей, верных друзей» молодыми уральцами включается в число несомненных лидеров.

2. В пределы статистической погрешности укладывается разница в распределении ответов у юных горожан и селян (столбец таблицы «Урал-Семья-2008»). Подобную «поселенческую идентичность» в ценностных ориентациях уральской молодёжи следует

связывать, прежде всего, с воздействием на молодёжь практически *единого* в городской и сельской местности *информационно-идеологического поля* создаваемого Интернетом, TV, радио и другими средствами массовой информации.

3. За прошедшие между опросами семь лет практически не изменилась структура ценностных ориентаций молодых уральцев в сфере matrimониальных отношений и материального благосостояния. Вместе с тем несколько повысилась духовность («общение с друзьями», «добрые начинания», «хорошее о себе впечатление») [2, 8].

Аксиологический подход в исследовании человеческого состояния был предложен еще Платоном, который в своем диалоге «Законы» поместил «здоровое состояние души» (наряду с разумением, справедливостью и мужеством) в иерархию человеческих и божественных благ [6]. Доминирование тех или иных ценностей, так же как и их переоценка, кризис в материальной или духовной сферах жизнедеятельности индивида, рассматриваются в качестве факторов, определяющих поддержание (сохранение) его индивидуального здоровья или негативно влияющих на его состояние.

В исследовании самосохранительного поведения молодых людей применение аксиологического подхода является закономерным, поскольку именно общечеловеческие ценности и ценности социально значимой деятельности призваны определять сущность гражданского самосознания формирующейся личности, «благополучность» её социализации [3].

Понятие «*самосохранительное поведение*» – трактуется сегодня как система действий и отношений, связанных с сохранением индивидом своего здоровья в течение полного жизненного цикла, и направленное, как правило, *на продление* сроков жизни в пределах этого цикла [3]. Эффективным средством решения этой жизненно важной задачи могут быть здоровьесберегающие технологии.

*При этом в своей основе самосохранительное (здоровьесберегающее) поведение* индивида опирается на знания и восприятие им основных социальных ценностей человека, направленных на самореализацию духовных и физических способностей и потенциальных возможностей в здоровье, любви, воспроизводстве новой жизни (*потомства*), мобильности, материальном благополучии, общении с людьми и т.п.

Важную роль в процессе осознания и принятия в качестве цели самосохранительного поведения играют знания о живой природе, физиологической сущности человека и психологических процессах, его здоровье и факторах, его сохраняющих, роли силы воли, обостренного желания в реализации повседневного самосохранительного поведения.

Феномен «*здоровьесбережение молодого человека*» наиболее зримо проявляется в его хорошей физической форме. В ответах («Урал-2014») подросткам Лесного и Екатеринбурга

был поставлен вопрос: «Как относишься к своему здоровью и занимаешься ли физическими упражнениями?» Ниже на рис. 1 представлены данные о занятиях физической культурой учащихся старших классов в большом и малом городах (% от общего числа опрошенных, в числителе учащиеся 10–11 кл. г. Екатеринбурга, в знаменателе, соответственно, г. Лесной).



*Рис. 1. Виды и формы участия молодых уральцев в спортивно-оздоровительной деятельности*

О чём свидетельствуют цифры, приведенные в рисунке. Прежде всего, они позволяют судить о количественных и качественных индикаторах развития занятий детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, в разрезе общественных, групповых и индивидуальных форм их организации. Небезынтересны хотя бы существенные «скачки» показателей участия подростков детей в различных видах занятий культурой и спортом в столичном уральском Екатеринбурге и малом областном городе – ЗАТО «Лесной») [5].

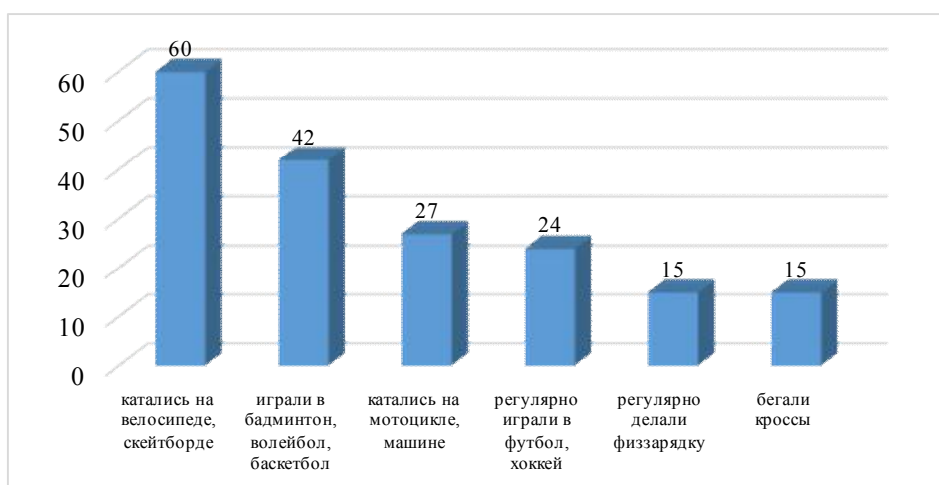
Формирование ответственного отношения и заинтересованности молодых людей к своему здоровью в процессе своего онтогенетического развития, пропаганда здорового образа жизни должно стать, по нашему мнению, основным содержанием валеологического воспитания не только в учебных заведениях [1].

Сегодня исследователи правомерно выделяют пять основных институтов общества, влияющих на образ жизни и состояния здоровья детей и подростков: а) *родительская семья*; б) *общеобразовательная школа (другие учреждения общего и профессионального образования)*; в) *система здравоохранения*; г) *средства массовой информации*; д) *государство*. Естественно, особое место среди них занимает родительская семья – первичная

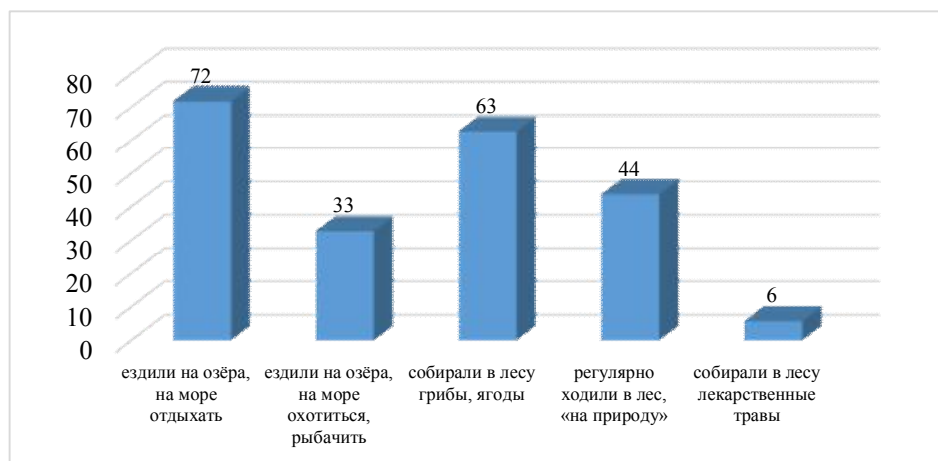
социальная ячейка общества. Обратимся к результатам исследований. Нашим респондентам в опросе («Урал-2008») задавался вопрос: «Кто, на Ваш взгляд, в наибольшей мере влияет, как правило, на формирование у детей, подростков серьезного отношения к своему здоровью, к занятиям физкультурой и спортом? В частности, кто повлиял на Вас лично?» Вот мнение молодых уральцев: 61 % юных горожан считают, что основное влияние на их физическое развитие оказала их мать, для 56 % – оказал отец. У сельских подростков эти показатели составили соответственно – 64 % и 53 %. Товарищи заняли 2-ое место: причем, 21 % – в поселке и около 30 % – городских; учителя и сама школа оказались на 3-ем месте, а в процентном отношении это составляло 23 и 25 соответственно.

«...Семья, – писал В.А. Сухомлинский, – это та сказочная пена морская, из которой рождается красота, и если нет таинственных сил, рождающих эту человеческую красоту, функция школы всегда будет сводиться к перевоспитанию» [10, с. 63]. Большое значение играет семья в формировании у детей знаний о своем организме и навыках оказания первой помощи. При этом для ребенка важны не только получаемые знания, но и *личный пример, и поведение* родителей. Задавался вопрос: «Из перечисленных ниже видов занятий выбери те, которыми ты занимался с родителями?» Ответы на эти вопросы «Урал-2014» представлены следующим образом (процент от общего числа опрошенных из 510 участников опроса) (рис.2 А, Б).

Нетрудно видеть, что в значительной части уральских семей одним из активных средств в арсенале воспитательной деятельности родителей задействованы *совместные занятия «отцов и детей» физическими упражнениями или спортом*. Вместе с тем, с учётом реальной частоты и содержания таких занятий вряд ли нужно переоценивать «достаточность» их благотворного влияния на организм и здоровье младших членов семьи. Этот же вывод может быть отнесён и ситуации, выявленной нами в опросе «Урал-2016».



**А (в городе)**



### Б (вне города)

Рис. 2. Участие молодых уральцев в спортивно-оздоровительной деятельности

Не случайно Президент РФ подчеркивает, что развитие физической культуры и спорта является главным направлением в физическом воспитании молодежи. Необходимо найти новые здоровьесберегающие методы и формы работы для детей школьного и дошкольного возраста в физкультурно-спортивной направленности [7].

Поступательное развитие сегодняшней России сопровождается интенсивным процессом нарастания социальной дифференциации и появления новых, стремящихся к утверждению не только своего статуса, но и внешней атрибутики социальных групп. Это диктуется необходимостью повышения конкурентоспособности для «продажи» себя на рынке труда, бурным развитием технологий ведения избирательных кампаний (*борьба за политическое реноме*) и многими другими новыми общественными явлениями, что приводит, в свою очередь, к все большему осознанию особой важности наличия внешних привлекательных характеристик личности, стремящейся к жизненному успеху. Повышение своего имиджа, умение представить себя работодателю, избирателю, покупателю, компаньону и т.д. в соответствующем состоянии здоровья, духа и тела становятся сегодня у «детей» куда как более значимыми, чем прежде, у «их отцов» [4].

### Список литературы

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам

среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.

2. Девиации уральских студентов в преддверии получения профессионального статуса / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, А.М. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 248-258.

3. Лищинская Н.А. К некоторым вопросам аксиологического подхода в формировании культуры мышления студентов / Н.А. Лищинская // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2009. – Вып. 4 (2). – С. 67–72.

4. Павлов Б.С. Экономическое поведение молодежи на Урале: социально-психологический анализ / Б.С. Павлов, С.А. Анисимов. – Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН, 2016. – 604 с.

5. Павлов Б.С. Физическая культура – это не только физкультура / Б.С. Павлов, В.Д. Паначев // Вестник Уральского отделения РАН. Наука. Общество. Человек. – 2012. – № 4. – С. 42-52.

6. Платон. Законы / Платон // Платон. Собр. соч. В 4 т. – М., 1994. – Т. 4. – С. 78.

7. Послание Президента РФ Федеральному Собранию Российской Федерации от 4.12.2014 г. // Российская газета. – 2014. – 5 дек.

8. Сентюрина, Л.Б. Здоровье детского населения в регионе как социально-валеологическая проблема (на примере городов и поселений Урала) / Л.Б. Сентюрина, Б.С. Павлов. – Екатеринбург: ИЭ УрО РАН, 2006. – 144 с.

9. Список основных жизненных ценностей: Электронный ресурс. URL: <http://www.norbekov.com/materials/one/useful/osnovnye-zhiznennye-cennosti> (дата обращения: 06.03.2017).

10. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М.: Политиздат, 1973. – 269 с.

11. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход: дис. ... д-ра социол. наук: 22.00.04 / Паначев Валерий Дмитриевич; [Место защиты: Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральская академия государственной службы]. – Екатеринбург, 2008. – 341 с.