

# СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI: 10.15838/sa.2026.1.49.3

УДК 316.4 | ББК 60.54

© **Воронин Г.Л., Ермилова А.В.**

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРАКТИКИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



### **ГЕННАДИЙ ЛЕОНИДОВИЧ ВОРОНИН**

Институт социологии ФНИСЦ РАН

Москва, Российская Федерация

e-mail: [VoroninGLmail@mail.ru](mailto:VoroninGLmail@mail.ru)

ORCID: [0000-0003-0258-6394](https://orcid.org/0000-0003-0258-6394)



### **АННА ВЯЧЕСЛАВОВНА ЕРМИЛОВА**

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Нижний Новгород, Российская Федерация

e-mail: [ermilova.75@br.ru](mailto:ermilova.75@br.ru)

ORCID: [0000-0003-2895-1628](https://orcid.org/0000-0003-2895-1628) ResearcherID: [GLS-9255-2022](https://orcid.org/GLS-9255-2022)

*На фоне роста временных ограничений здоровья, распространения заболеваний среди молодого поколения и в целом ухудшения состояния здоровья молодых людей актуализируется значимость реализации физкультурной деятельности российской молодежи как здоровьесберегающей практики. С опорой на методологическую базу (концепция активизации личности в социуме Т. Парсонса, концепция базовой модели социальной активности социальных общностей и индивидов М.А. Укусова и М.А. Жигуновой, концепция физической культуры и физкультурного воспитания В.И. Столярова, И.М. Быховской, Л.И. Лубышевой) был проведен социологический анализ данных RLMS-HSE с целью выявления динамики физкультурной деятельности российской молодежи, видов и средств ее реализации в зависимости от социально-демографических характеристик исследуемой группы. В соответствии с целью исследования сформированы и проанализированы подвыборки, включающие молодых людей в возрасте 18–35 лет (N = 102127 чел.). Несмотря на тенденцию увеличения численности молодых людей, занимающихся физкультурной деятельностью, к 2024 году по сравнению с прошлыми годами, были выявлены негативные аспекты процесса интеграции молодежи в сферу физической культуры и спорта: во-первых, достаточно низкий уровень вовлеченности молодежи; во-вторых, снижение временных затрат на физкультурную деятельность (на примере плавания, занятий на тренажерах, фитнес-тренировок, бега трусцой). В результате российская молодежь может рассматриваться как группа, склонная в большей степени к пассивным двигательным функциям. Ее активность в основном ограничивается пешими прогулками, участие в более струк-*

турированных физкультурных мероприятиях встречается реже. Полученные результаты обследования необходимо учитывать при разработке национальных проектов и программ поддержки здоровья российской молодежи, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, охрану репродуктивного и психического здоровья.

*Молодежь, активность, физкультурная деятельность, здоровьесбережение.*

## Введение

Значимость молодежи как социально-демографической группы в современном российском обществе трудно переоценить. Именно молодежь, по мнению значительной части россиян, «признается триггером возможных перемен в стране»<sup>1</sup>. Однако популяция молодых людей стремительно снижается, о чем говорят статистические данные: 2005 год – 39,5 млн человек, 2010 год – 36,6 млн человек, 2014 год – 33,2 млн человек, 2019 год – 24,3 млн человек<sup>2</sup>. Схожая динамика прослеживается на уровне стран СНГ. «По оценкам Статкомитета СНГ, совокупная численность молодежи (людей в возрасте 15–29 лет) СНГ снизилась к 2020 году до 52 миллионов человек»<sup>3</sup>. Вынужденной государственной мерой, направленной на сохранение численности молодежи в России, является Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»<sup>4</sup>, в соответствии с которым возрастные границы молодежи были расширены до 35 лет. В результате к 2020 году в России уже насчитывалось 39,1 млн человек молодого возраста<sup>5</sup>, но к 2023 году численность молодежи опять начала падать

(37,9 млн человек<sup>6</sup>). Согласно предварительным оценкам, к 2025 году ожидалось снижение общей численности молодежи в РФ до отметки в 25 млн человек<sup>7</sup>. Сокращение контингента данной категории населения подтолкнуло государство, во-первых, к расширению ее возрастных границ<sup>8</sup>; во-вторых, к созданию условий для самореализации молодых людей путем инвестиций в государственную молодежную политику.

Являясь самостоятельным субъектом социальных отношений, молодежь активно участвует в многоплановом процессе развития современного социума, на что благотворно влияет проводимая государством политика в отношении данной категории населения. В частности, реализуемый в России национальный проект «Молодежь и дети» до 2030 года усиливает социальную значимость молодого поколения в обществе, возлагая на него ответственность за обеспечение суверенитета, конкурентоспособности и прогресса России<sup>9</sup>. Понимая, что в условиях ускоренных трансформаций стратегическое лидерство принадлежит тем государствам, которые активно используют потенциал современной молодежи, Президент РФ В.В. Путин

<sup>1</sup> Петухов В.В. (2020). Российская молодежь и ее роль в трансформации общества // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. № 3. С. 119–138. DOI: 10.14515/monitoring.2020.3.1621

<sup>2</sup> Как меняется молодежь в России // Нижегородстат. URL: <https://52.rosstat.gov.ru/folder/76756/document/104762>; Прагматичные и виртуальные: российская молодежь глазами статистика // Территориальный орган ФГГС по Пермскому краю. URL: <https://21.rosstat.gov.ru>

<sup>3</sup> Молодежь СНГ, демографические штрихи статистического портрета 2021 года // Молодежь дружества. URL: <https://youthlib.mirea.ru/ru/collectionbooks/10/4>

<sup>4</sup> О молодежной политике в Российской Федерации. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/400156192/>

<sup>5</sup> Численность молодежи в России достигла 39,1 млн // Российская газета. URL: <https://rg.ru/2021/08/12/chislennost-molodezhi-v-rossii-dostigla-391-mln-chelovek.html>

<sup>6</sup> Доля россиян от 14 до 24 лет увеличится на 2,7 миллиона человек к 2030 году // РИА Новости. URL: <https://ria.ru/20240125/molodezh-1923501594.html>

<sup>7</sup> Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года // KULTURAISSPORT. URL: <http://kulturaisport.ru/pdf/crm/straz.pdf>

<sup>8</sup> О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений. Государственная Дума Федерального собрания Российской Федерации // КонсультантПлюс. URL: <http://duma.gov.ru/news/50394/>

<sup>9</sup> Правительство России. Национальный проект «Молодежь и дети» // Национальные проекты России. URL: <https://xn--80aarpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/new-projects/molodezh-i-deti/>

отметил ее особую роль в модернизации страны: «Россия динамично развивается, строит и реализует планы на десятилетия вперед благодаря молодому поколению»<sup>10</sup>. Следовательно, сегодня государство придает значение молодежи, видя в ней ключевого участника в обеспечении жизнедеятельности и прогресса страны.

Активизация молодых россиян в различных сферах общественной жизни является предметом научного анализа, в результате которого молодежь рассматривается как социально-демографическая группа, вовлеченная в общественную жизнь и понимающая свою социальную ответственность перед обществом, будь то участие молодежи в политических и экономических процессах (Добрынина, Растимешина, 2023; Костина, Орлова, 2022), активизация в учебном и социально-профессиональном пространстве (Оганян, Оганян, 2017), практики городского активизма (Антонова, Абрамова, 2021; Быстрова и др., 2018; Ермилова, Исакова, 2021), управление социальными активностями в молодежной среде (Зубок, Березутский, 2020; Попова, Голубкин, 2016). Однако понимание своей роли в общественном развитии, как и реализация разнообразных социальных практик, неразрывно связано с ответственностью молодежи за собственное состояние здоровья, которое формируется при помощи здоровьесберегающих практик. Следовательно, актуализируется вопрос здоровьесберегающего поведения молодежи, под которым мы понимаем «явные поведенческие паттерны, действия и привычки, связанные с поддержанием, восстановлением и улучшением здоровья»<sup>11</sup>. По мнению представителей Института социологии ФСНИСЦ РАН, здоровьесберегающее поведение населения может характеризоваться целым комплексом типобразующих признаков, таких как употребление алкоголя

и наркотиков, курение, питание, физическая активность, включенность в физкультурную и спортивную деятельность, прием витаминов, прохождение медицинских осмотров, здоровый сон, проведение досуга на свежем воздухе, систематический отдых, ограничение экранного времени. Тем не менее, с точки зрения Г.Г. Татаровой и А.В. Чирковой, на роль базовых типобразующих признаков здоровьесбережения претендуют прежде всего употребление алкоголя, курение, физическая активность и правильное питание (Татарова, Чиркова, 2024, с. 28). Среди них особую значимость приобретает физическая активность, реализуемая на базе сферы физической культуры и спорта (ФКС).

Почему именно физическая активность молодежи, в том числе осуществляемая в различных социальных пространствах, требует особого внимания? Ответ на этот вопрос кроется прежде всего в неправильном образе жизни молодых людей, способствующем гиподинамии исследуемой группы. Малоподвижный образ жизни, обусловленный широким распространением современных гаджетов, оказывает негативное воздействие на состояние здоровья молодых людей, что делает актуальным проведение его оценки. Целесообразность анализа состояния здоровья молодого поколения связана с более глубинным осмыслением значимости приобщения молодежи к физической активности.

Несмотря на то, что индекс физической активности молодых людей в возрасте от 18 до 35 лет достаточно высокий (66) по сравнению с более старшими возрастными группами, по оценке ВЦИОМ<sup>12</sup>, молодежь в большей мере сталкивается с временными ограничениями здоровья (особенно в возрасте 18–24 лет), обусловленными различного рода травмами, болезнями и послеоперационным восстановлением<sup>13</sup>. Особую

<sup>10</sup> Путин отметил роль молодого поколения в динамичном развитии России // ИЗВЕСТИЯ. URL: <https://iz.ru/1912189/2025-06-28/putin-otmetil-rol-molodogo-pokoleniia-v-dinamichnom-razvitii-rossii>

<sup>11</sup> Handbook of health behavior research (vols 1–4) (1997). / D.S. Gochman (ed.). New York: Plenum. P. 3.

<sup>12</sup> Родин К. Вечно молодой: практики заботы // ВЦИОМ Новости. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/vechno-molodoi-praktiki-zaboty-o-zdorove>

<sup>13</sup> Технологии с (не) ограниченными возможностями // ВЦИОМ Новости. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/tekhnologii-s-neogranichennymi-vozmozhnostjami>

тревогу вызывает устойчивая тенденция к увеличению числа случаев рака среди молодежи (гемобластозы, опухоли головного мозга и ЦНС, щитовидной железы, шейки матки, меланомы, наследственные злокачественные опухоли молочной железы и яичников), наблюдаемая на протяжении последних десяти лет<sup>14</sup>. Негативная динамика состояния здоровья студенческой молодежи сегодня объективно наблюдается на Украине, в Белоруссии, Польше, России<sup>15</sup>. Слабое физическое развитие имеется у подавляющего количества старшеклассников, которые не могут справиться с требованиями норм ГТО<sup>16</sup>. По результатам диспансеризации учеников в возрасте от 14 до 18 лет, проживающих в г. Казани, из 245,6 тыс. только 14,7% были признаны здоровыми в соответствии с заданными критериями<sup>17</sup>. По мнению специалистов сферы здравоохранения, современные цифровые устройства вызывают у молодых людей физические, психологические и когнитивные проблемы со здоровьем (ухудшение зрения, проблемы с осанкой и опорно-двигательным аппаратом, набор веса, нарушение сна, агрессивность, снижение памяти и внимания<sup>18</sup>). По данным RLMS-HSE<sup>19</sup>, доля молодых мужчин в возрасте 18–35 лет с избыточной массой тела в 1994 году составляла около 31%, а в 2024 году этот показатель возрос и составил 36%, при этом в группе молодых женщин доля лиц с избыточной массой тела в анализируемый период несколько сократилась – с 30 до 26%

соответственно. Проблемой избыточной массы тела озабочены и зарубежные ученые, указывающие на тенденцию ожирения и малоподвижного образа жизни среди несовершеннолетних и молодежи (Abdoli et al., 2024; Berli et al., 2024; Moradell et al., 2023). Следовательно, показатели состояния здоровья молодежи свидетельствуют об его ухудшении, связанном в том числе с малоподвижным образом жизни. Сложившаяся ситуация актуализирует вопрос приобщения молодежи к практикам, способствующим физической активности.

Исходя из нашего понимания, было бы некорректно считать физическую активность панацеей от всех заболеваний. Тем не менее именно осознание молодыми людьми необходимости грамотного подхода к физической активности могло бы способствовать оптимизации их физического и психического состояния, отказу от вредных привычек (Хоркина и др., 2022), тем самым ориентируя их на здоровьесберегающие практики.

Рассмотрение вопроса о влиянии физической активности на здоровьесбережение молодых людей не выпало из поля зрения научного сообщества (Гритчина, Хоркина, 2022; Кармаев, Кармаева, 2025; Козырева, Смирнов, 2025; Татарова, Чиркова, 2024). Вместе с тем изучение теоретико-прикладных разработок, посвященных взаимосвязи здоровьесбережения и физической активности молодежи, показывает наличие пробелов в комплексном представлении о специфике

<sup>14</sup> В мире растет заболеваемость раком среди молодежи // Forbes. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/504149-v-mire-rastet-zabolevaemost-rakom-sredi-molodezi>; Рак в молодом возрасте: выросла ли заболеваемость? // НМИЦ онкологии им. Н.Н. Петрова. URL: <https://www.niioncologii.ru/highlights/lechenie/rak-v-molodom-vozhaste-vyrosla-li-zabolevaemost>

<sup>15</sup> Джайнакбаев Н.Т., Тинасилов М.Д., Оракбай Л.Ж. (2020). Глобальные проблемы в сфере охраны здоровья // Актуальные проблемы теоретической и клинической медицины. № 3. С. 10–13; Журавлева И.В., Лакомова И.В. (2018). Здоровье молодежи как объект социальной политики // Социальные аспекты здоровья населения. № 4 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-molodezhi-kak-obekt-sotsialnoy-politiki>. DOI: 10.21045/2071-5021-2018-62-4-8; Лопатин Л.А., Васенков Н.В., Минибаев Э.Ш. [и др.] (2019). Состояние физического здоровья современных студентов // Вестник НЦБЖД. № 2 (40). С. 93–98.

<sup>16</sup> Габибов А.Б., Маомедбекова С.И., Жиренко Д.И. Активизация физкультурно-спортивной деятельности студентов // АПНИ. URL: <https://apni.ru/article/776-aktivizatsiya-fizkulturno-sportivnoj-devyateln>

<sup>17</sup> Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Васенков Н.В. [и др.] (2022). Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. № 5. Т. 10. URL: <https://mir-nauki.com/01pdmn522.html>

<sup>18</sup> Гаибов А.Г., Бегмуродзода С.Б., Талбакова К.С., Гайратзода М.Х. (2021). Современные гаджеты и их влияние на здоровье человека // Вестник педагогического университета (Естественные науки). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-gadzhety-i-ih-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka>

<sup>19</sup> Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE).

двигательной активности молодых россиян, что актуализировало проведение авторского обследования данной возрастной группы.

Физическая активность человека является, с точки зрения системного подхода, системообразующим элементом здоровьесбережения, оказывающим влияние на физическое развитие и совершенствование личности. С позиции ВОЗ, под физической активностью понимается «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии»<sup>20</sup>. Однако физическая активность человека не связана с оптимизацией биоструктурного и биофункционального состояния и развития индивида<sup>21</sup>, тогда как физическая культура имеет непосредственное отношение к этому. По мнению Л.П. Матвеева, фундаментальным компонентом физической культуры является ее деятельностная природа наряду с предметно-ценностным и результативным аспектами (Матвеев, 1991), что позволяет отождествлять ее с деятельностью, так как она целенаправленна, организована и ориентируется на результат. Этот вывод находит подтверждение в трактовке физической культуры как способа деятельности, под которой мы понимаем «физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития»<sup>22</sup>. Идейным воплощением физической культуры является физкультурная деятельность, связанная с удовлетворением человеком многообразных потребностей через сознательную окультуренную двигательную деятельность<sup>23</sup>, которая может осуществляться в различных пространствах (домашняя обстановка, оборудованные уличные пространства, инфраструктура сферы ФКС).

Использование понятия «сфера физической культуры и спорта» в процессе интерпретации эмпирической информации связано с тем, что в нормативно-правовых документах, определяющих специфику физкультурной деятельности, данный вид двигательной активности и спортивная деятельность рассматриваются как элементы одной системы – системы ФКС. Также важно заметить, что авторская позиция состоит в осознанном выборе понятия «физкультурная деятельность» как основной категории, используемой для дальнейшего анализа полученных данных. Это обусловлено тем, что физкультурная деятельность как окультуренная двигательная физическая деятельность человека не может отождествляться с физической активностью человека. Следовательно, физкультурная деятельность общности молодежи как культуросообразная физическая активность является предметом научного осмысления. Новизна работы заключается в комплексном социологическом осмыслении динамики физкультурной деятельности российской молодежи на длительном временном интервале. Особое внимание уделяется выявлению различий между разнородными социально-демографическими группами и типичных моделей поведения молодежи в сфере физической культуры.

#### **Методология и методика обследования**

Поскольку физкультурная деятельность связана с двигательной активностью, направленной на здоровьесбережение молодежи, полагаем целесообразным взять за методологическую основу обследования теоретические разработки Т. Парсонса. Обращаясь к вопросу формирования активности личности в социуме, он анализирует процесс активизации через понятие «социальное действие» как «мотивированное че-

<sup>20</sup> Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>21</sup> Белоуско Д.В. (2017). Основные аспекты физкультурного воспитания в свете теории // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. № 1 (4). С. 30–38.

<sup>22</sup> О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/12157560/>

<sup>23</sup> Малинина С.В. (2000). Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры: дис. канд. пед. наук 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 193 с.

ловеческое поведение», обусловленное физическими и биологическими обстоятельствами, а также экономическими и культурными стандартами<sup>24</sup>. Перечисленные критерии реализации социального действия имеют непосредственное отношение и к физкультурной деятельности индивида, реализуемой в зависимости от физического состояния человека, его экономического положения и традиций, принятых в том или ином обществе. Заявленные аспекты учитывались в процессе анализа эмпирической информации, их рассмотрение осуществлялось через выявление специфики реализации физкультурной деятельности в различных социально-территориальных пространствах.

Не менее важная методологическая роль отведена базовой модели социальной активности социальных общностей и индивидов, предложенной М.А. Укусовым и М.А. Жигуновой (Укусов, Жигунова, 2022), так как она дает возможность осмыслить вероятность перехода социальной активности (в нашем случае физической активности) в физкультурную деятельность, проследить ее развитие в динамике.

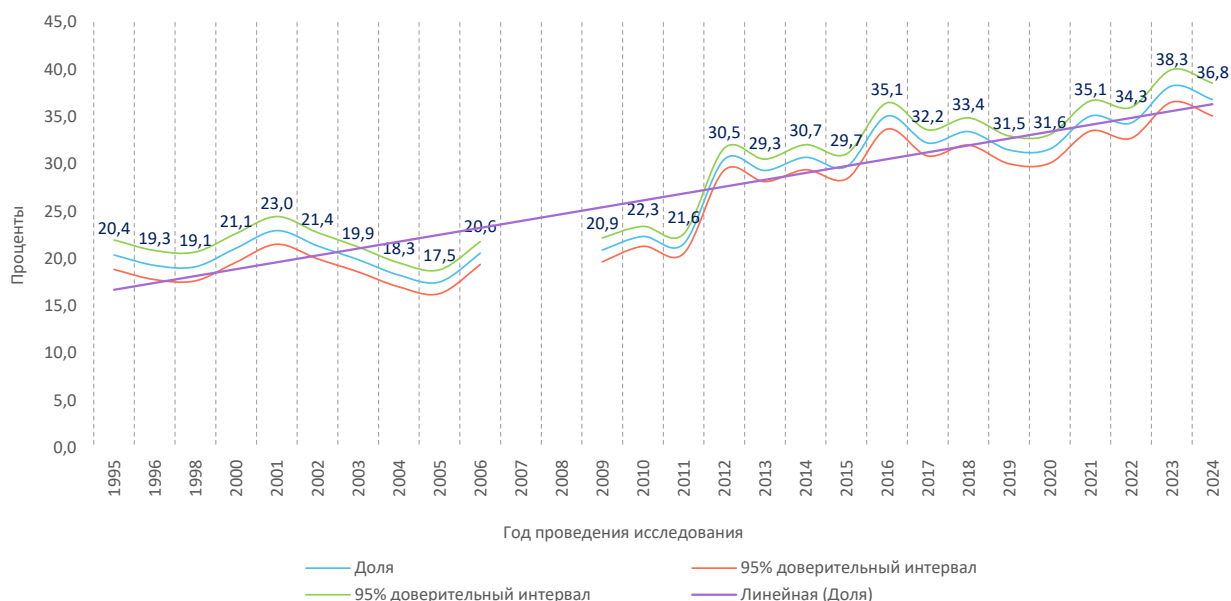
Концепция физической культуры и физкультурного воспитания, предложенная В.И. Столяровым, И.М. Быховской, Л.И. Лубышевой (Столяров и др., 1998), также является теоретико-методологическим фундаментом обследования физкультурной деятельности молодежи. Аргументация выбранной концепции связана с пониманием специфичности реализации физкультурной деятельности, которая включает в себя оздоровительные, образовательные, рекреационные и соревновательные элементы, будучи неотъемлемой частью общей культуры и социальной жизни.

С опорой на методологическую базу был проведен вторичный анализ социологиче-

ских данных, направленный на осмысление физкультурно-спортивных практик российской молодежи, используемых в повседневной жизнедеятельности. Эмпирическая база исследования включает данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE)». Совокупная база данных RLMS HSE насчитывает 461058 респондентов, опрошенных в период с 1994 по 2024 год. Заявленная тема статьи предполагает формирование и дальнейший анализ подвыборки, включающей в себя молодых людей в возрасте 18–35 лет (N = 102127 чел.). Анализ осуществлялся по данным 1995–2006 и 2009–2024 гг., что обусловлено наличием в этих волнах исследовательских вопросов, касающихся уровня включенности молодых людей в различные виды и формы физической активности. Подвыборка является репрезентативной по отношению к генеральной совокупности: по данным Росстата, доля молодых людей в возрасте 18–35 лет в указанный период составляла от 26,3 до 20,8 процентных пункта, что соответствует данным RLMS HSE. Доли мужчин и женщин в подвыборке составляют 47,9 и 52,1% соответственно, что согласуется с данными Росстата для этой возрастной группы, с учетом ошибки выборки. Цель обследования – выявить динамику физкультурной деятельности российской молодежи, виды и средства ее реализации в зависимости от социально-демографических характеристик исследуемой группы. Результаты обследования, отраженные в графиках, строились на основе данных RLMS HSE<sup>25</sup>. Новизна работы заключается в комплексном социологическом осмыслении динамики физкультурной деятельности российской молодежи на длительном временном интервале. Особое внимание уделяется выявлению различий между разнородными

<sup>24</sup> Parsons T. (1949). The Structure of Social Action. Illinois: The free press Glencoe. 817 p. Available at: [https://ia801002.us.archive.org/31/items/dli.ernet.4397/4397The%20Structure%20Of%20Social%20Action\\_text.pdf](https://ia801002.us.archive.org/31/items/dli.ernet.4397/4397The%20Structure%20Of%20Social%20Action_text.pdf)

<sup>25</sup> «Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE)», проводимый Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел Хилле и Института социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН. (Сайты обследования RLMS HSE: <http://www.hse.ru/rlms> и <https://rlms-hse.crc.unc.edu>). Мониторинг представляет собой серию общенациональных репрезентативных опросов, проводимых на базе вероятностной стратифицированной многоступенчатой территориальной выборки.



**Рис. 1. Доля молодежи в возрасте 18–35 лет, включенной в занятия физической культурой и спортом в период с 1995 по 2024 год (N = 102127 чел.), %**

социально-демографическими группами и типичных моделей поведения молодежи в сфере физической культуры.

### Результаты обследования

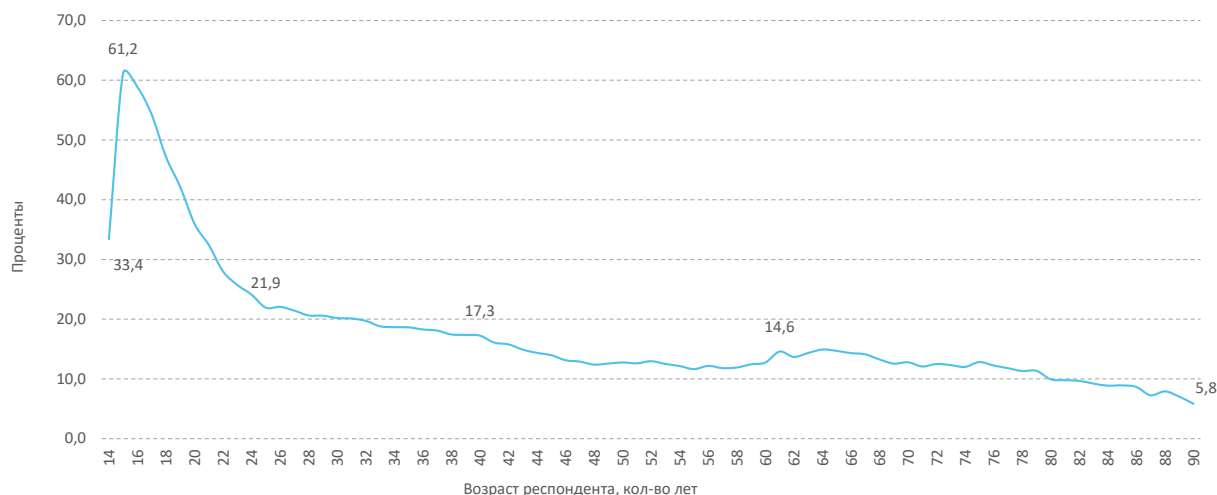
В рамках проведенного исследования молодежи, участвующей в опросе с 1995 по 2024 год (N = 102127 чел.), прослеживается тенденция ее активизации в сфере физической культуры и спорта (1995 год – 20,4%, 2024 год – 36,8%; *рис. 1*). Следует указать на отсутствие данных в графике в период с 2007 по 2008 год в связи с отсутствием в анкете анализируемых вопросов.

Наиболее значительный прирост числа молодых людей, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, впервые наблюдался в 2012 году (30,5%). Это стало следствием первых шагов реформирования сферы ФКС постсоветской эпохи: Правительство РФ постановлением от 29 мая 2002 года № 363 утвердило подпрограмму «Физическое воспитание и оздоровление

детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002–2005 годы)» в рамках федеральной целевой программы «Молодежь России (2001–2005 годы)»<sup>26</sup>. В результате принятой Концепции развития физической культуры и спорта в РФ было осуществлено комплексное реформирование данной сферы: совершенствование механизмов государственного управления и нормативно-правовой базы, реализация активной инвестиционной стратегии, оптимизация процесса обучения специалистов, укрепление научно-методической базы, наращивание ресурсной базы спортивной инфраструктуры, модернизация системы спортивных соревнований. В результате в ряды физкультурно-спортивной общности стали интегрироваться новые акторы, что имеет место и в настоящее время в связи с принятой Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года<sup>27</sup>, благодаря которой сегодня «... в стране насчитывается 370587 спортив-

<sup>26</sup> О подпрограмме «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002–2005 годы)» федеральной целевой программы «Молодежь России (2001–2005 годы): Постановление Правительства РФ от 29.05.2002 № 363 // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/184516/>

<sup>27</sup> Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // Электронный фонд правовых и нормативных документов. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>



**Рис. 2. Уровень включенности россиян в возрасте 14–90 лет в занятия физкультурной деятельностью, в период с 1995 по 2024 год, в зависимости от возраста (N = 381620 чел.), %**

ных сооружений, что на 8684 больше, чем в 2023 году»<sup>28</sup>.

Тем не менее необходимо указать на низкий уровень привлекательности данной сферы для молодежи. Практически только 1/4–1/3 молодежи, в зависимости от временного этапа, представляет собой активную часть населения, реализующую себя в ней. При этом с увеличением возраста количество интегрированных в сферу ФКС стремительно снижается (рис. 2).

Пик интеграции молодежи в физкультурную деятельность наблюдается в возрастном интервале с 15 до 18 лет (61,2; 58,9; 54,2%), после чего количество лиц, ведущих физически активный образ жизни, снижается. Этот спад связан с включенностью молодых людей в образовательную сферу среднего профессионального и высшего уровня, с последующей интеграцией в трудовую деятельность, а также с процессом создания ими своих семей.

Основной фокус исследования направлен на идентификацию молодых людей, интегрированных в сферу физической культуры, и на выявление той части молодежи, которая не активна в данной сфере. Практическая значимость определения данной социально-демографической группы необходима для

разработки рекомендаций, направленных, во-первых, на интеграцию молодежи в сферу физкультурной деятельности для поддержания/наращивания здоровья как жизненного ресурса; во-вторых, на совершенствование социальной политики в области здоровьесбережения населения.

Иллюстрацией включенности молодежи в поле физкультурно-спортивных практик служит гендерная специфика их активизации (рис. 3).

На протяжении всего исследуемого этапа наблюдается тенденция более низкой активности в сфере ФКС у молодых женщин. Более глубокий анализ гендерной специфики физкультурной деятельности опрошенных в зависимости от возраста свидетельствует о тенденции утраты интереса к данной сфере. Если в возрасте 18 лет доля молодых людей, включенных в сферу ФКС, составляет 52,4% среди мужчин и 40,6% среди женщин, то в возрасте 35 лет – 19,9 и 17,7% соответственно. Это обуславливает необходимость анализа факторов, не побуждающих молодых мужчин и женщин заниматься спортом и физкультурными практиками.

Наиболее активно проявляют себя в сфере ФКС молодые люди с высшим образова-

<sup>28</sup> Больше спортсменов и стадионов, но меньше денег – главное из отчета Минспорта // Ведомости. URL: <https://www.vedomosti.ru/sport/others/articles/2025/04/14/1104331-glavnoe-iz-otcheta-minsporta>

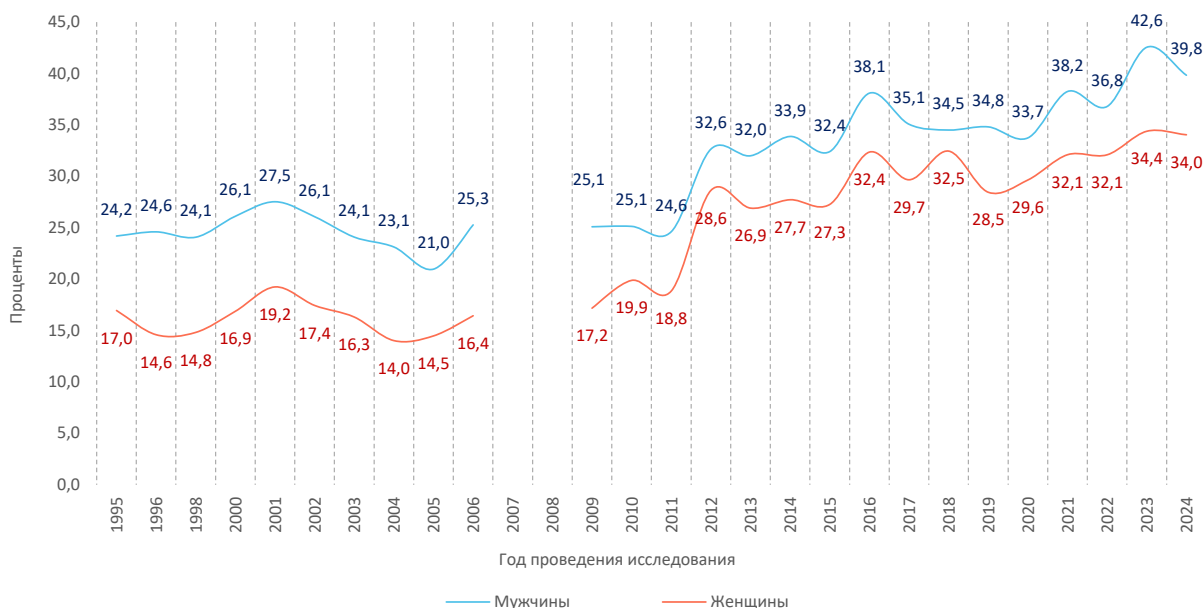


Рис. 3. Доля молодежи в возрасте 18–35 лет, включенной в сферу физкультурной деятельности, в период с 1995 по 2024 год, в зависимости от пола (Nмуж. = 48126 чел., Nжен. = 54001 чел.), %

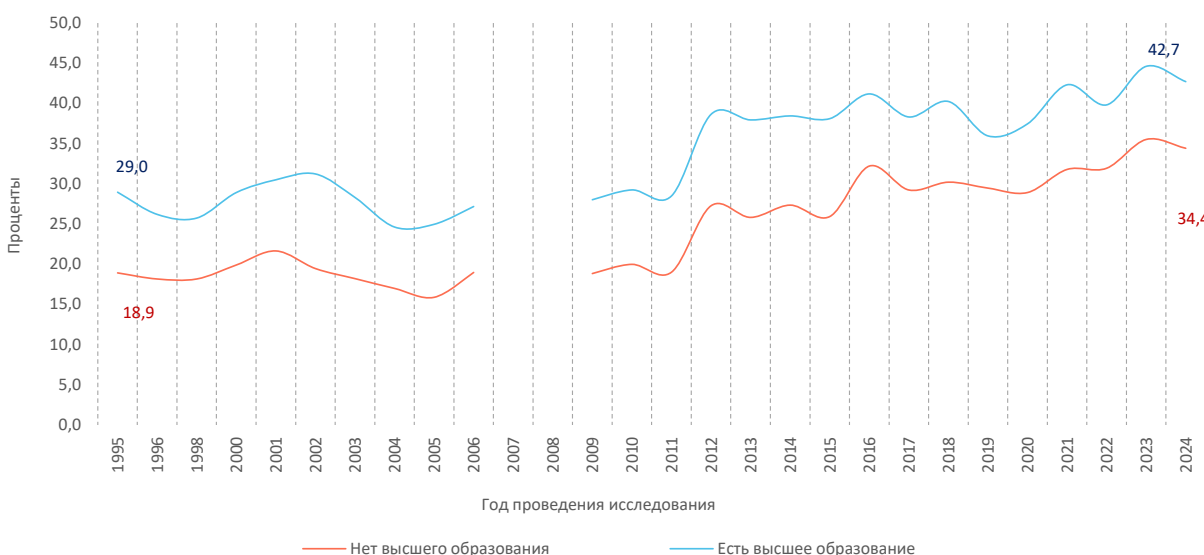
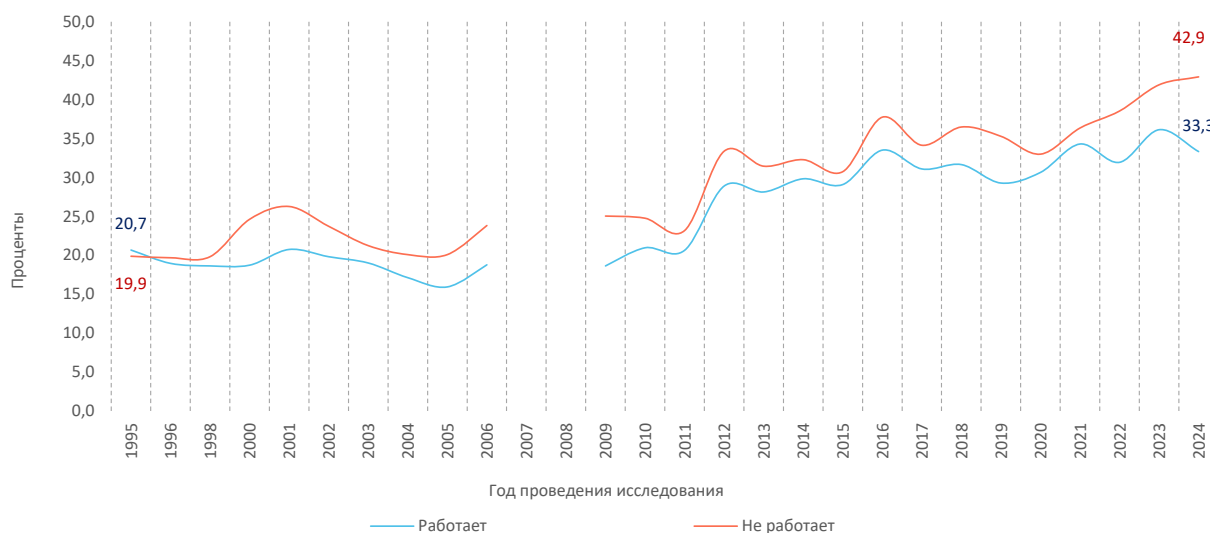


Рис. 4. Доля молодежи в возрасте 18–35 лет, включенной в занятия физкультурной деятельностью, в период с 1995 по 2024 год, в зависимости от уровня образования молодых людей, имеющих высшее образование и не имеющих высшего образования (N = 27490 чел.), %

нием на протяжении всего 28-летнего периода наблюдения (рис. 4).

Самый низкий уровень активизации до 2016 года был характерен для молодежи с неполным средним образованием, что соответствует возрасту до 16 лет. В последующие годы уровень их интеграции в физкультурную деятельность значительно вырос и даже превысил аналогичный показатель среди молодых людей с общим средним образо-

ванием. На данный факт следует обратить внимание в первую очередь специалистам, ответственным за управление в сфере образования, так как окончание школы связано со сдачей ЕГЭ, что заставляет молодых людей отказаться от активности в сфере ФК. Соответственно, одним из основных факторов, мешающих реализации физкультурной деятельности, является низкий уровень образования, что подчеркивает значимость



**Рис. 5. Доля молодежи в возрасте 18–35 лет, включенной в занятия физкультурной деятельностью, в период с 1995 по 2024 год, в зависимости от трудовой занятости (N = 102055 чел.), %**

физкультурного воспитания молодого поколения. В частности, представители социологии физической культуры и спорта отмечают значимость приобщения молодежи к ценностям физической культуры и спорта через систему физкультурного воспитания (Татарова, Чиркова, 2024), начиная с самого раннего возраста. Наиболее же важным фактором интенсификации физкультурной направленности выступает наличие высшего образования, благодаря которому приходит понимание важности поддержания физического здоровья.

Еще одним фактором, не способствующим реализации молодежи в сфере ФКС, является их интеграция в социально-трудовую сферу (рис. 5).

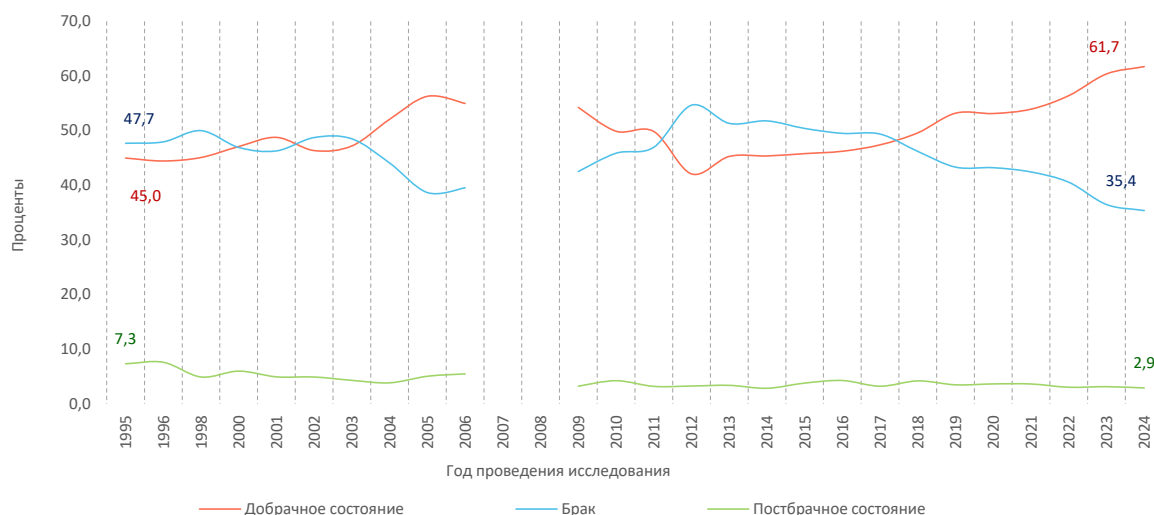
Приоритет, отдаваемый интеграции молодежи в сферу занятости, зачастую отодвигает на второй план потенциал для развития в области ФКС практически на всем протяжении исследуемого периода. Однако именно работающая молодежь должна уделять больше внимания физкультурной деятельности, так как вследствие стремительного развития технологий, особенно с повсеместным внедрением компьютеров и смартфонов, упростивших профессиональную деятельность и быт, наблюдается существенное снижение

уровня физической активности населения. Исследователи Е.Ю. Шутьева и Т.В. Зайцева отмечают: «Все это влечет за собой не только ухудшение физического состояния человека, но и потерю эмоциональной устойчивости, иммунитета и атрофию некоторых областей мозга. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний»<sup>29</sup>.

Еще одним дестабилизирующим фактором физкультурной деятельности является брачное состояние человека (рис. 6).

Основными акторами в сфере физкультурной деятельности являются молодые люди, не состоящие в браке, начиная с 2019 года. Брак и особенно постбрачное состояние являются барьерами, затрудняющими интеграцию молодежи в сферу ФКС. Крайне тревожная ситуация складывается по отношению к молодым людям, пережившим развод: среди них физически активными остаются от 2,9 до 7,6%. Необходимо уделить особое внимание данной категории молодежи, так как «исследования последних 20 лет неизменно выявляют тесную связь между разводом и неблагоприятными последствиями для здоровья взрослых. Как

<sup>29</sup> Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. (2017). Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. № 4 (апрель). URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>



**Рис. 6. Доля молодежи в возрасте 18–35 лет, включенной в занятия физкультурной деятельностью, в период с 1995 по 2024 год, в зависимости от брачного состояния: лица, не состоящие в браке, лица, состоящие в браке, и лица, по различным причинам прекратившие свое состояние в браке (N = 27478 чел.), %**

правило, разведенные сообщают о более плохом физическом и психическом здоровье и о более выраженных симптомах стресса, тревожности, депрессии и социальной изоляции, чем население в целом» (Sander et al., 2020). Идентификация молодежи со взрослой частью населения, по нашему мнению, затрагивает в большей степени лиц старше 25 лет, которые также могут столкнуться с последствиями развода. Несмотря на то что исследователи Копенгагенского университета определили такие ключевые средства, помогающие пережить развод, как высокий заработок и наличие нового партнера, мы считаем, что на текущем этапе жизненного цикла физкультурно-спортивная деятельность может выполнять функцию превентивной меры, дающей силы противостоять трудностям.

Рассмотрение особенностей физкультурной деятельности молодежи опирается на результаты эмпирического анализа данных RLMS-HSE в период с 2000 по 2022 год. Значимость этих результатов нельзя недооценивать, так как они позволяют выявить востребованность тех или иных видов физкультурных практик на протяжении двух десятилетий, что имеет особую важность для реализации Стратегии развития фи-

зической культуры и спорта до 2030 года. Прежде всего за прошедшее десятилетие определена иерархия видов физкультурно-спортивной деятельности в целом по выборке: упражнения на тренажерах (32,9%), прогулочная ходьба (31,8%), бег трусцой (20,2%), плавание (19,7%), игровые виды спорта (19,1%), езда на велосипеде (12,9%), фитнес-активности – танцы, аэробика, йога (12,2%). Однако в зависимости от исследуемого периода отмечается тенденция к росту числа молодых людей, выбирающих прогулочную ходьбу в качестве основного вида физической активности, отдавая ей предпочтение перед другими формами занятий (рис. 7).

С одной стороны, привычная естественная нагрузка, такая как ходьба, более благотворно влияет на здоровье и физическую подготовленность человека, что характеризует молодежь как социальную общность, ориентированную на здоровьесбережение. С другой – пренебрежение более активными физкультурно-спортивными практиками в таком молодом возрасте оставляет вопрос открытым относительно ходьбы как средства укрепления здоровья. Если посмотреть на средние показатели временных трат молодежи на прогулочную ходьбу в динамике,

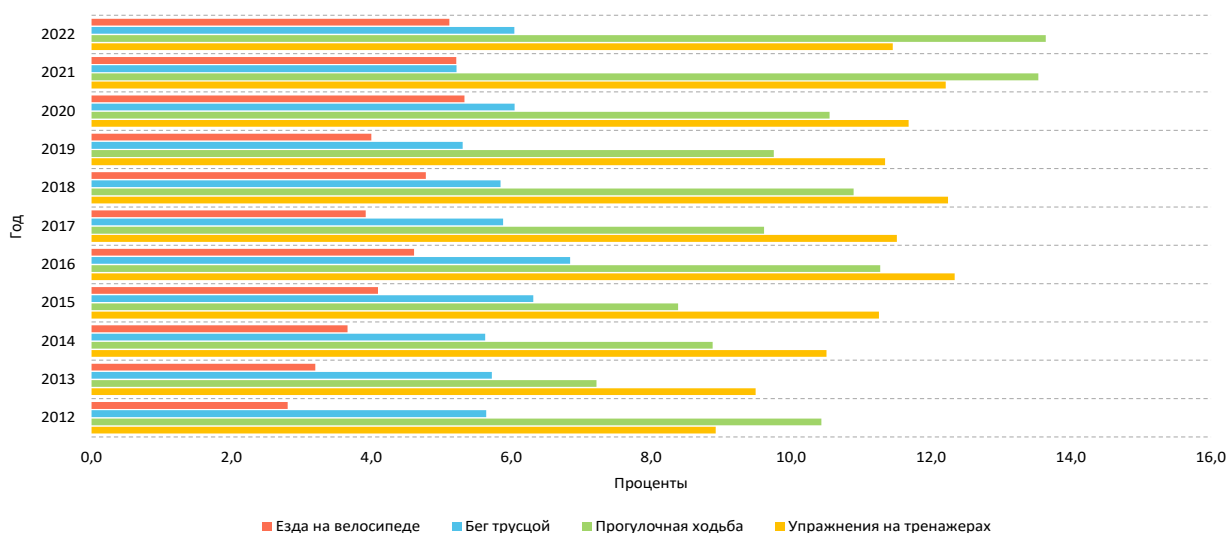


Рис. 7. Основные виды физической деятельности молодежи в возрасте 18–35 лет в период с 2012 по 2022 год (N = 48158 чел.), %

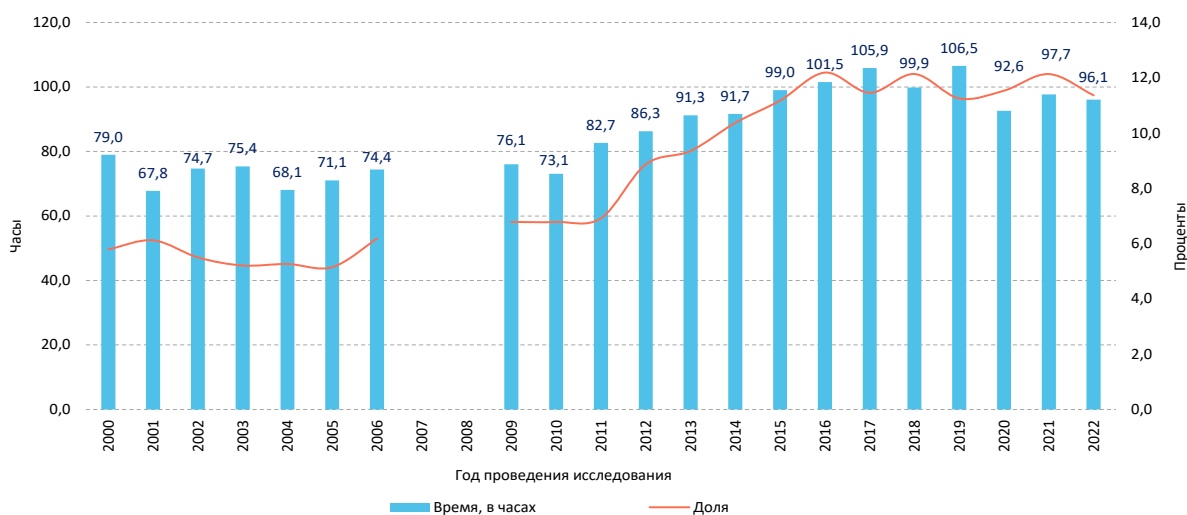


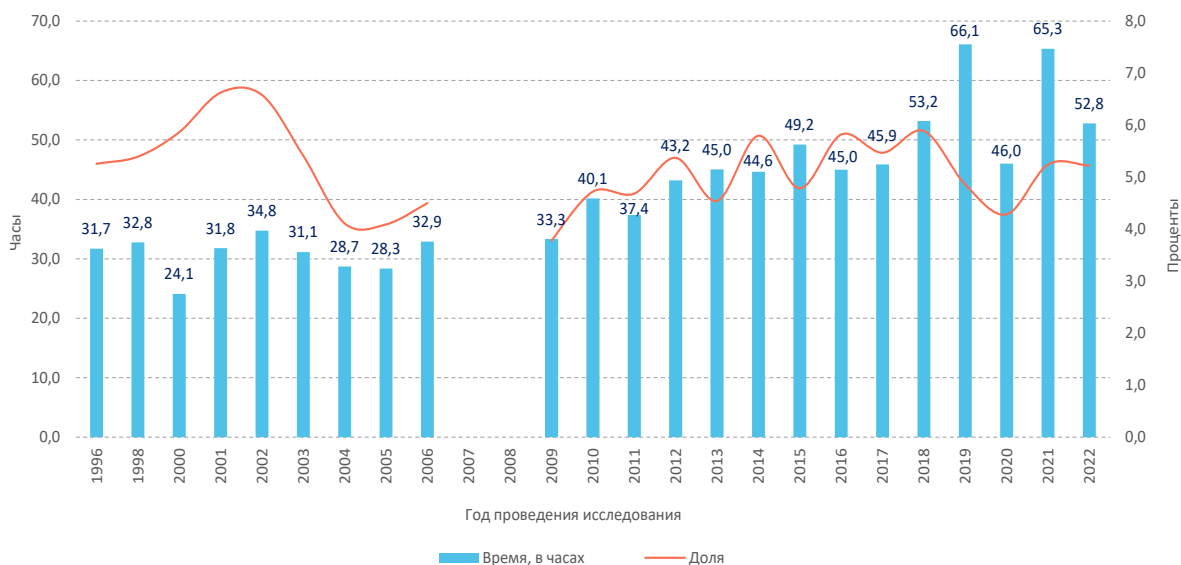
Рис. 8. Средние показатели временных затрат молодежи в возрасте 18–35 лет на занятия на тренажерах в течение года в период с 2000 по 2022 год и доля молодежи, включенной в этот вид физической деятельности (N = 7715 чел.), %

то мы приходим к пессимистическому выводу: количество молодежи, участвующей в данном виде физической активности, в 2022 году значительно сократилось по сравнению с 2012 годом, как и средняя продолжительность пеших прогулок. К тому же, если рассчитать средний показатель времени на прогулочную ходьбу в день, то сегодня молодежь на нее не тратит даже одного часа в сутки.

Сходная тенденция проявляется практически во всех направлениях физкультур-

но-спортивной активности, например в вопросе временных вложений молодежи в деятельность, осуществляемую в тренажерных залах (рис. 8).

Резкий рост активизации молодежи в тренажерных залах начался в 2006–2009 гг. и связан, как отмечалось выше, с реформированием сферы физической культуры и спорта, расширением и модернизацией спортивной инфраструктуры, коммерциализацией спортивной индустрии. Вместе с тем, несмотря на реализацию Стратегии развития



**Рис. 9. Средние показатели временных затрат молодежи в возрасте 18–35 лет на плавание в течение года, в период с 1996 по 2022 год, и доля молодежи, включенной в этот вид физкультурной деятельности (N = 4768 чел.), %**

физической культуры и спорта в Российской Федерации, утвержденной в 2020 году, количество молодых людей, вовлеченных в занятия на тренажерах, достигнув своего максимума в 12%, остается на этом уровне с 2016 года, а временные затраты составили в среднем около двух часов в неделю.

Наблюдается спад доли молодых людей, посещающих плавательные бассейны, с 6,6% в 2001 году до 5,2% в 2022 году (рис. 9).

Ситуация с вовлеченностью молодых людей в плавание вызывает тревогу, поскольку их число критически низкое – только каждый 20-й молодой человек посещал бассейн в 2022 году. Временные затраты на плавание в 2022 году в среднем составляли около одного часа в неделю, тогда как в 2000 году только 28 минут.

Количество занимающихся бегом трусцой в 1996 году составляло 3,4% при временных затратах 1,5 часа в неделю и достигло максимума к 2016 году, когда доля вовлеченной молодежи в этот вид физкультурной активности составила около 7%, но при этом произошло небольшое сокращение временных затрат. Такая си-

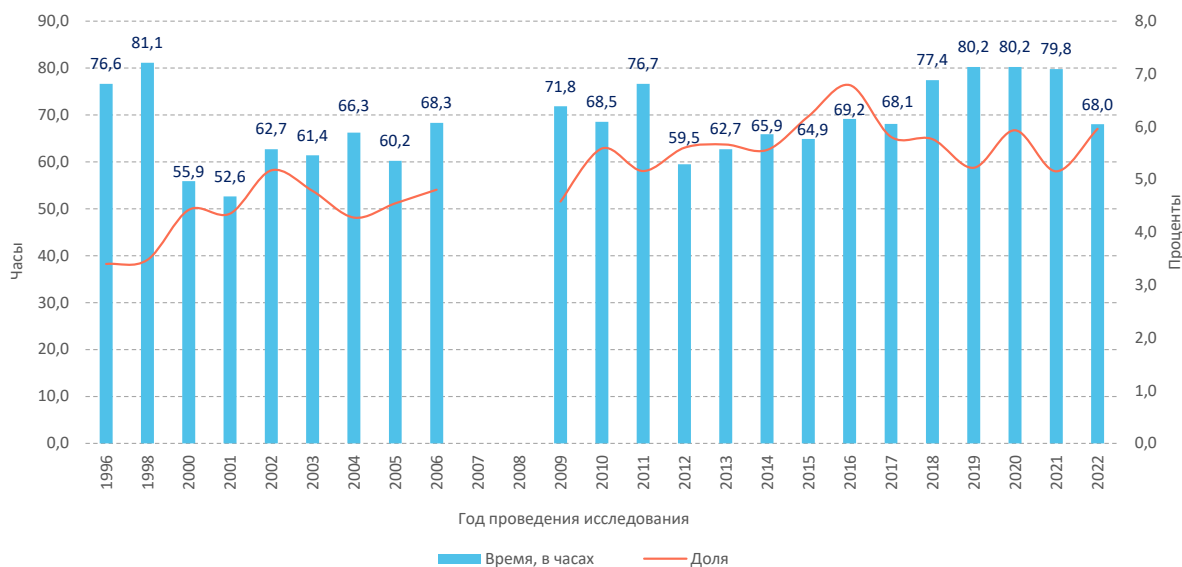
туация сохранилась вплоть до 2022 года (рис. 10).

Наиболее популярным видом физической активности, особенно у женщин, является деятельность, реализуемая в фитнес-клубах (йога, танцы, шейпинг, аэробика). Наблюдается аналогичное сокращение численности молодых людей, в большей степени женщин, занимающихся такого рода активностями. Доля женщин, включенных в этот вид физкультурной деятельности, за весь период наблюдения (с 1996 по 2022 год) составила около 93%, при временных затратах к 2022 году около двух часов в неделю (рис. 11).

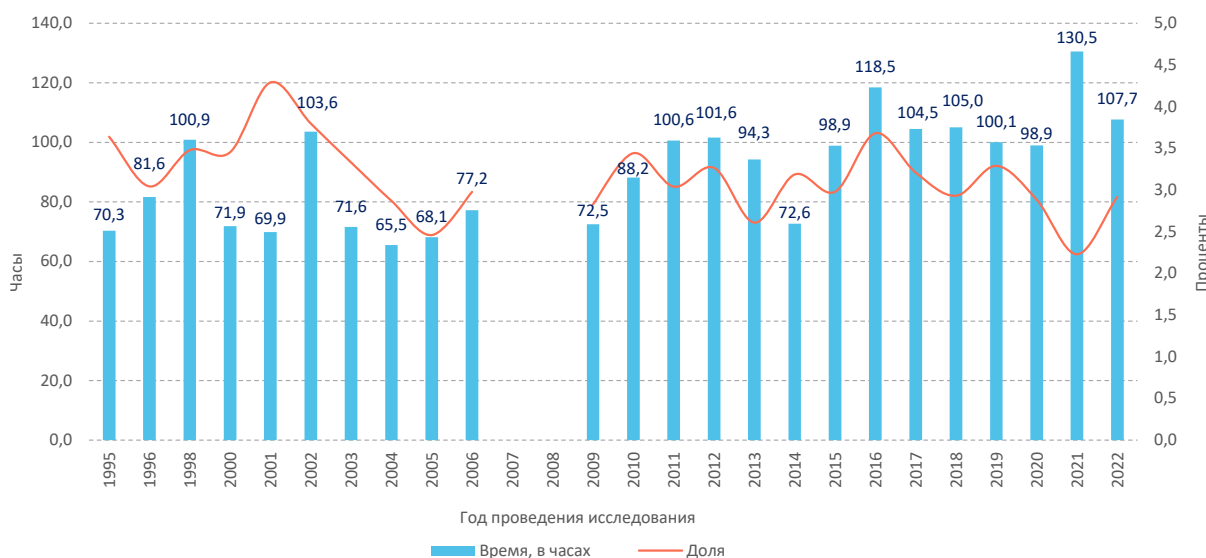
В отношении велотренировок как одного из направлений физкультурной деятельности прослеживается в большей степени положительная динамика по сравнению с 2012 годом (рис. 12).

Тенденцию более-менее устойчивого использования молодежью велосипедов как одного из видов физической активности можно объяснить многими факторами<sup>30</sup>. Однако, по нашему мнению, особое значение имеет программа развития велотуризма в России, реализуемая при поддержке

<sup>30</sup> Запезалов О.Ю. (2023). Влияние велоспорта на физическое развитие молодежи // Проблемы современной науки и образования. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-velosporta-na-fizicheskoe-razvitiye-molodezhi>; «Велоспорт — это сексуально!» Западная философия генерального менеджера российской велокоманды // LENTA. URL: <https://lenta.ru/articles/2014/10/30/ekimov/>



**Рис. 10. Средние показатели временных трат молодежи в возрасте 18–35 лет на занятия бегом трусцой в течение года в период с 1996 по 2022 год и доля молодежи, включенной в этот вид физкультурной деятельности (N = 4919 чел.), %**



**Рис. 11. Средние показатели временных трат молодежи в возрасте 18–35 лет на фитнес-тренировки (танцы, аэробика, шейпинг, йога) в течение года в период с 1996 по 2022 год и доля молодежи, включенной в этот вид физкультурной деятельности (N = 3018 чел.), %**

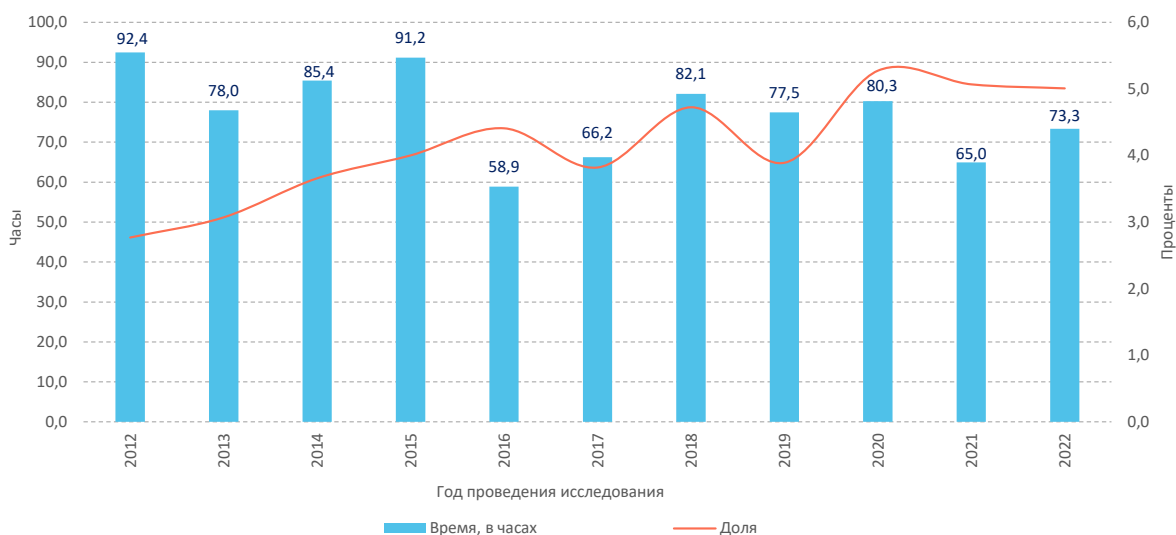
Федерального агентства по туризму, в которую включаются в большей степени люди молодого возраста. Сегодня интенсивно развивается данная отрасль физкультурно-спортивной деятельности, официально предлагающая национальные маршруты России<sup>31</sup>. Тем не менее количество времени, затраченного на поездки на велосипе-

де в неделю, по сравнению с 2012 годом (1,8 часа) к 2022 году снизилось и составило 1,4 часа. Указанная тенденция в первую очередь, по мнению экспертов, может быть связана с невысоким уровнем обустройства веломаршрутов в России<sup>32</sup>.

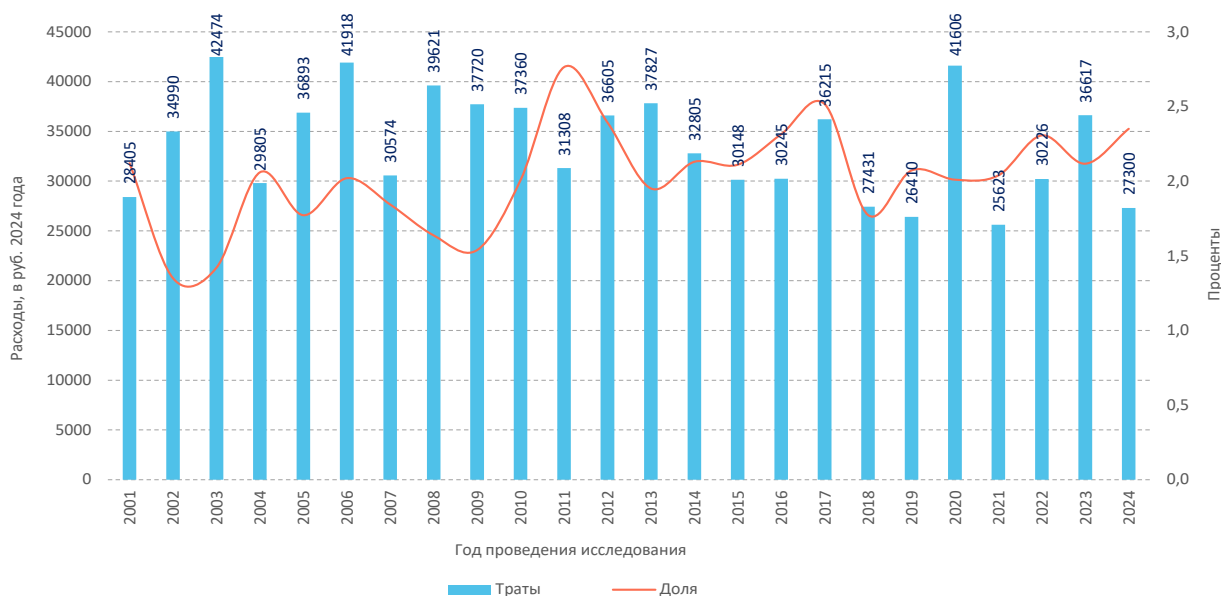
О степени важности физкультурной деятельности в обществе косвенно свидетель-

<sup>31</sup> Велотуризм России. Национальные веломаршруты // VELORUSSIA. URL: <https://velorussia.club/>

<sup>32</sup> В Ростуризме рассказали о планах по развитию велотуризма в России // РИА Новости. URL: <https://ria.ru/20200915/veloturizm-1577243419.html>



**Рис. 12. Средние показатели временных трат молодежи в возрасте 18–35 лет на езду на велосипеде в течение года в период с 2012 по 2022 год и доля молодежи, включенной в этот вид физкультурной деятельности (N = 1938 чел.), %**



**Рис. 13. Средние показатели трат домохозяйств на покупку спортивного инвентаря: велосипед, самокат, коньки (руб.) в течение года в период с 2001 по 2024 год и доля домохозяйств, включенных в эти траты (N = 3180 домохозяйств), %**

ствуют средние показатели трат домохозяйств на покупку инвентаря, которым могут пользоваться все члены семьи, в том числе молодое поколение, в процессе осуществления физкультурной деятельности (рис. 13).

В условиях современного развития общества доля российских семей, активно приобретающих различный спортивный инвентарь, остается примерно на том же уровне,

что и 23 года назад, как и количество потраченных на эти цели денежных средств. За последние пять лет, несмотря на незначительный прирост семей, покупающих себе оборудование для спорта, денежные траты на его покупку сократились к началу 2025 года практически в 1,5 раза, что может свидетельствовать об иных, наиболее важных жизненных приоритетах. Установленный факт оказывает

отрицательное влияние на процесс формирования здорового образа жизни у молодежи в контексте физкультурной деятельности.

### **Заключение**

Таким образом, анализ динамики физкультурной деятельности российской молодежи фиксирует тенденцию увеличения численности молодых людей, реализующих себя в сфере ФКС, к 2024 году. Тем не менее обследования свидетельствуют о том, что уровень вовлеченности молодежи в сферу ФКС остается ниже медицински обоснованного.

В результате анализа была выявлена группа, в большей степени демонстрирующая готовность к реализации в сфере ФКС и реально занимающаяся физкультурной деятельностью. Она в большей мере представлена молодыми людьми мужского пола в возрасте до 25 лет, преимущественно обладающими высшим образованием, не имеющими собственной семьи и не интегрированными в сферу трудовых отношений. Исходя из этого, можно сделать заключение относительно характеристик молодежи, которая в меньшей степени включена в физкультурную деятельность: это, соответственно, в большей степени молодые женщины старше 25 лет, не имеющие высшего образования и опыта реализации в сфере занятости населения, состоящие в браке, что позволяет сделать предположение относительно наличия у них детей. Выявленные социально-демографические характеристики той части молодежи, которая не реализует свой физкультурный потенциал, имеют особую значимость для совершенствования путей развития сферы ФКС.

Анализ паттернов предпочтений молодежи в физкультурной деятельности позволил выявить два основных вида: занятия на тренажерах и прогулочная ходьба. Однако наблюдается смена приоритетов в физкультурной деятельности: прогулочная ходьба становится все более востребованной, вытесняя другие формы занятий, что в большей степени является характерной особенностью скорее лиц пожилого возраста, чем молодежи. Выявленная тенденция характеризует современную молодежь как потенциально пассивную группу, сохраняющую физическую активность за счет пеших прогулок и в меньшей степени реализующую физкультурные практики. Подкрепляют данный вывод следующие факты, выявленные на примере замеров с 2012 по 2023 год: во-первых, сокращается доля молодежи, активно участвующей в физкультурной деятельности; во-вторых, снижается количество времени, выделенного на физкультурную деятельность, в частности плавание, бег трусцой, занятия на тренажерах и фитнес-тренировки. Нельзя упускать из вида важность выявленных аспектов участия молодежи в физкультурной деятельности, поскольку от этого зависит сохранность здоровья как социальной общности молодежи, так и будущих поколений россиян. В свете указанных обстоятельств возникает необходимость дальнейшего мониторинга интеграции молодежи в сферу ФКС и формирования комплексных мер по привлечению в данную сферу молодежи старшего возраста, которая уже имеет стабильную работу и семейные обязательства.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- Антонова Н.Л., Абрамова С.Б. (2021). Городской активизм молодежи: практики и барьеры // Ойкумена. Регионоведческие исследования. № 2 (57). С. 96–103.
- Быстрова Н.В., Цыплакова С.А., Чумакова Л.А. (2018). Волонтерское движение как фактор развития социальной активности молодежи // Карельский научный журнал. № 1 (22). С. 73–76.
- Гритчина В.М., Хоркина Н.А. (2022). Делают ли занятия спортом молодых россиян счастливее? // Вопросы статистики. № 29 (3). С. 112–124. DOI: 10.34023/2313-6383-2022-29-3-112-124
- Добрынина М.В., Растимешина Т.В. (2023). Политическая активность молодежи: тенденции, проблемы, противоречия // Российский социально-гуманитарный журнал. № 4. С. 36–46.

- Ермилова А.В., Исакова И.А. (2021). Гендерно-территориальные и возрастные особенности реализации волонтерской деятельности: социологический аспект // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. № 1. С. 90–97. DOI: 10.52452/18115942\_2021\_1\_90
- Зубок Ю.А., Березутский Ю.В. (2020). Социальная активность молодежи: мировоззренческие основания саморегуляции // Власть и управление на Востоке России. № 2 (91). С. 89–105. DOI: 10.22394/1818-4049-2020-91-2-89-105
- Кармаев Н.А., Кармаева Н.Н. (2025). Динамика физической активности российской молодежи по полу: результаты анализа за 25 лет наблюдений // Социальные аспекты здоровья населения. DOI: 10.21045/2071-5021-2025-71-4-8. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1818/30/lang.ru/>
- Козырева П.М., Смирнов А.И. (2025). Забота о здоровье и отношении к профилактике заболеваний // Россия реформирующаяся: ежегодник. Вып. 23. М.: ФНИСЦ РАН. С. 6–38. DOI: 10.34023/2313-6383-2022-29-3-112-124
- Костина Е.Ю., Орлова Н.А. (2022). Социальная активность и социальная ответственность в представлениях и практиках современной молодежи // Вестник Института социологии. Т. 13. № 1. С. 129–143. DOI: 10.19181/vis.2022.13.1.778
- Матвеев Л.П. (1991) Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт. 543 с.
- Оганян К.М., Оганян К.К. (2017). Социологический анализ исследования социально-профессиональной активности студентов // Социология и право. № 3 (37). С. 23–36.
- Попова Н.В., Голубкин Е.А. (2016). Центр молодежной политики как субъект управления социальной активностью молодежи // Вестник педагогических инноваций. № 4 (44). С. 29–36.
- Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. (1998). Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. № 5. С. 11–15.
- Татарова Г.Г., Чиркова А.В. (2024). Здоровьесберегающее поведение молодежи: формирование типобразующих признаков методом неоконченных предложений // Социологическая наука и социальная практика. Т. 12. № 1. С. 25–61. DOI: 10.19181/snsp.2024.12.1.2
- Уксусов М.А., Жигунова Г.В. (2022). Базовая модель социальной активности социальных общностей и индивидов // Теория и практика общественного развития. № 11. С. 38–47. DOI: 10.24158/tipor.2022.11.5
- Хоркина Н.А., Гритчина В.М., Садыкова Э.А., Лопатина М.В. (2022). Способствует ли физическая активность молодежи отказу от вредных привычек? // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. № 1. С. 282–306. DOI: 10.14515/monitoring.2022.1.1933
- Abdoli M., Scotto Rosato M., Desousa A., Cotrufo P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Soc Sci*, 13, 305. DOI: 10.3390/socsci13060305
- Berli R., Sempach C., Herter-Aeberli I. (2024) Risk factors and 20-year time-trend in childhood overweight and obesity in Switzerland: A repeated Cross-sectional study. *Children*, 11, 1050. DOI: 10.3390/children11091050. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39334583/>
- Moradell A., Santaliestra-Pasías A.M., Aparicio-Ugarriza R. et al. (2023) Are physical activity and sedentary screen time levels associated with food consumption in European adolescents? The HELENA study. *J. Am Nutr Assoc*, 42, 55–66. DOI: 10.1080/07315724.2021.1978900. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35512776/>
- Sander S., Cipric A., Strizzi J. et al. (2020) When love hurts – mental and physical health among recently divorced Danes. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.578083. Available at: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.578083/>

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Геннадий Леонидович Воронин – доктор социологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Институт социологии, Федеральный научно-исследовательский социологический центр Российской академии наук (Российская Федерация, 109544, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 5 стр. 1; e-mail: voroningl@mail@mail.ru)

Анна Вячеславовна Ермилова – кандидат социологических наук, доцент, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского (Российская Федерация, 603000, г. Нижний Новгород, пер. Университетский, д. 7; e-mail: ermilova.75@bk.ru)

Voronin G.L, Ermilova A.V.

## HEALTH-PRESERVING PRACTICES OF RUSSIAN YOUTH: PHYSICAL EDUCATION IMPORTANCE

*The importance of implementing physical education activities of Russian youth as a health-preserving practice is updated against the background of increasing temporary health restrictions, the spread of diseases among the younger generation and, in general, deterioration of their health. Based on the methodological base (the concept of individual activization in society by T. Parsons, the concept of the basic model of social activity of social communities and individuals by M.A. Ukusov and M.A. Zhigunova, the concept of physical culture and physical education by V.I. Stolyarov, I.M. Bykhovskaya, L.I. Lubysheva), a sociological analysis of RLMS-HSE data was conducted, the aim of which is to identify the dynamics of physical education activities of Russian youth, types and means of its implementation depending on the socio-demographic characteristics of the study group. In accordance with the purpose of the study, subsamples were formed and analyzed, including young people aged 18–35 (N = 102, 127 people). Despite the trend of increasing the number of young people involved in physical activity by 2024 compared to previous years, negative aspects of the process of youth integration into physical education and sports (PES) have been identified: first, a relatively low level of youth involvement in this area; second, a decrease in the time spent on physical activity (for example, swimming, exercise equipment, fitness training, and jogging). As a result, Russian youth can be considered a group more inclined to passive motor functions. Their activity is mainly limited to physical activity such as walking, and participation in more structured physical education events is less common. It is important to take into account the survey results when working out national projects and programs to support Russian youth's health aimed at developing a healthy lifestyle, preventing bad habits, and protecting reproductive and mental health.*

*Youth, activity, physical education, health preservation.*

### REFERENCES

- Abdoli M., Scotto Rosato M., Desousa A., Cotrufo P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Soc Sci*, 13, 305. DOI: 10.3390/socsci13060305
- Antonova N.L., Abramova S.B. (2021). Urban youth activism: Practices and barriers. *Oikumena. Regionovedcheskie issledovaniya*, 2(57), 96–103 (in Russian).
- Berli R., Sempach C., Herter-Aeberli I. (2024). Risk factors and 20-year time-trend in childhood overweight and obesity in Switzerland: A repeated Cross-sectional study. *Children*, 11, 1050. DOI: 10.3390/children11091050. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39334583/>
- Bystrova N.V., Tsyplakova S.A., Chumakova L.A. (2018). The volunteer movement as a factor in the development of youth social activity. *Karel'skii nauchnyi zhurnal*, 1(22), 73–76 (in Russian).
- Dobrynina M.V., Rastimeshina T.V. (2023). Youth political activity: Trends, problems, contradictions. *Rossiiskii sotsial'no-gumanitarnyi zhurnal*, 4, 36–46 (in Russian).
- Ermilova A.V., Isakova I.A. (2021). Gender-territorial and age-specific features of the implementation of volunteer activities: Sociological aspect. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo*, 1, 90–97. DOI: 10.52452/18115942\_2021\_1\_90 (in Russian).
- Gritchina V.M., Khorkina N.A. (2022). Do sports activities make young Russians happier? *Voprosy statistiki*, 29(3), 112–124. DOI: 10.34023/2313-6383-2022-29-3-112-124 (in Russian).

- Karmaev N.A., Karmaeva N.N. (2025). Dynamics of physical activity of Russian youth by gender: Results of an analysis over 25 years of observations. *Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya*. DOI: 10.21045/2071-5021-2025-71-4-8. Available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1818/30/lang.ru/> (in Russian).
- Khorkina N.A., Gritchina V.M., Sadykova E.A., Lopatina M.V. (2022). Does physical activity help young people to give up bad habits? *Monitoring obshchestvennogo mneniya: sotsial'nye i ekonomicheskie peremeny=Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1, 282–306. DOI: 10.14515/monitoring.2022.1.1933 (in Russian).
- Kostina E.YU., Orlova N.A. (2022). Social activity and social responsibility in the ideas and practices of modern youth. *Vestnik Instituta sotsiologii*, 13(1), 129–143. DOI: 10.19181/vis.2022.13.1.778 (in Russian).
- Kozyreva P.M., Smirnov A.I. (2025). Taking care of health and attitudes towards disease prevention. In: *Rossiia reformiruyushchayasya: ezhegodnik. Vyp. 23* [Reforming Russia: Yearbook. Issue 23]. Moscow: FNISTS RAN. DOI: 10.34023/2313-6383-2022-29-3-112-124 (in Russian).
- Matveev L.P. (1991). *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Education]. Moscow: Fizicheskaya kul'tura i sport.
- Moradell A., Santaliestra-Pasías A.M., Aparicio-Ugarriza R. et al. (2023) Are physical activity and sedentary screen time levels associated with food consumption in European adolescents? The HELENA study. *J. Am Nutr Assoc*, 42, 55–66. DOI: 10.1080/07315724.2021.1978900. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35512776/>
- Oganyan K.M., Oganyan K.K. (2017). Sociological analysis of the study of socio-professional activity of students. *Sotsiologiya i pravo*, 3(37), 23–36 (in Russian).
- Popova N.V., Golubkin E.A. (2016). The Center for Youth Policy as a subject of youth social activity management. *Vestnik pedagogicheskikh innovatsii*, 4(44), 29–36 (in Russian).
- Sander S., Cipric A., Strizzi J. et al. (2020) When love hurts – mental and physical health among recently divorced Danes. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.578083. Available at: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.578083/>
- Stolyarov V.I., Bykhovskaya I.M., Lubysheva L.I. (1998). The concept of physical culture and physical education (an innovative approach). *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 5, 11–15 (in Russian).
- Tatarova G.G., Chirkova A.V. (2024). Health-saving behavior of young people: The formation of type-forming features by the method of unfinished sentences. *Sotsiologicheskaya nauka i sotsial'naya praktika*, 12(1), 25–61. DOI: 10.19181/snsp.2024.12.1.2 (in Russian).
- Uksusov M.A., Zhigunova G.V. (2022). The basic model of social activity of social communities and individuals. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, 11, 38–47. DOI: 10.24158/tipor.2022.11.5 (in Russian).
- Zubok YU.A., Berezutskii Yu.V. (2020). Social activity of youth: Ideological foundations of self-regulation. *Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii*, 2(91), 89–105. DOI: 10.22394/1818-4049-2020-91-2-89-105 (in Russian).

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Gennady L. Voronin – Doctor of Sciences (Sociology), Professor, Leading Researcher, Institute of Sociology, Federal Research Sociological Center of the Russian Academy of Sciences (Building 1, 5, Bolshaya Andronyevskaya Street, Moscow, 109544, Russian Federation; e-mail: voronin@mail@mail.ru)

Anna V. Ermilova – Candidate of Sciences (Sociology), Associate Professor, Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (7, Universitetsky Lane, Nizhny Novgorod, 603000 Russian Federation; e-mail: ermilova.75@bk.ru)