

**Белова Елена Анатольевна**

заведующий отделом культурно-досуговой деятельности

Филиал «ДК им. Димитрова» МБУК «РДК»

Балахнинский МО Нижегородской области

п. Гидроторф, Нижегородская область

**Андреев Геннадий Иванович**

канд. пед. наук, доцент

БОУ ВО «Чувашский государственный институт культуры и искусств»

Министерства культуры, по делам национальностей

и архивного дела Чувашской Республики

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросам формирования здорового образа жизни среди молодёжи, акцентируя внимание на роли социально-культурных учреждений в этом процессе. На примере филиала «Дом культуры имени Димитрова» в посёлке Гидроторф Нижегородской области рассмотрены основные направления работы по пропаганде здорового образа жизни, включая спортивные мероприятия, профилактику вредных привычек и вовлечение молодёжи в активную социальную жизнь. Особое внимание уделено комплексному подходу, включающему взаимодействие с образовательными учреждениями, органами здравоохранения и правопорядка. Приведены статистические данные, отражающие рост интереса молодёжи к мероприятиям, направленным на укрепление здоровья. Авторы подчёркивают важность формирования ценностных установок у молодёжи и необходимость дальнейшего развития программ, способствующих здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодёжь, социально-культурная деятельность, профилактика вредных привычек, спортивные мероприятия, Нижегородская область, Дом культуры имени Димитрова, пропаганда здоровья,*

*физическая активность, социальная активность, межведомственное взаимодействие.*

Формирование здорового образа жизни представляет собой сложный системный процесс, который охватывает множество компонентов современного общества и включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Забота о собственном здоровье и выбор здорового образа жизни являются ключевыми аспектами благополучия общества в целом. Каждый человек несёт ответственность за своё здоровье, что является одной из важнейших задач нашего времени [1].

Для формирования здорового образа жизни среди молодёжи необходимо принимать осознанные решения и действовать в соответствии со специально разработанными программами, включающими комплексный подход и систематизацию. Это позволит создать благоприятные условия для здоровья и благополучия всех членов общества. Учитывая индивидуальные особенности каждого, такие как питание, физическая активность и другие факторы, необходимо стремиться к гармонии и заботе о своём здоровье.

Ориентация молодёжи на здоровый образ жизни зависит от множества факторов, включая общественные и социально-экономические условия, способствующие здоровому образу жизни в различных сферах жизнедеятельности, таких как образование, работа, семья и досуг. Важную роль играет система ценностных установок, направляющая молодёжь на осознанный выбор здорового образа жизни и формирующая их активность в соответствии с этими ценностями [2].

В последние годы Нижегородская область значительно помолодела: в регионе стало проводиться больше разнообразных культурно-событийных мероприятий для молодёжи, а также появились новые общественные пространства. В столицу Приволжья приезжают, чтобы встретиться с друзьями и прогуляться по преобразившемуся после 800-летия городу. Многие гости, влюбляясь в эти места, остаются на постоянное место жительства. На начало 2023 года в регионе проживает около 805 тысяч человек, вышедших из подросткового возраста, но

ещё не отметивших тридцатипятилетия, что составляет свыше 25% всего населения области. Более 346 тысяч молодых людей живут в Нижнем Новгороде.

Местные власти активно работают над созданием благоприятных условий не только для сдерживания оттока коренных нижегородцев, но и для привлечения новых жителей. Финансирование мероприятий в сфере молодёжной политики в Нижегородской области увеличилось с 1,7 миллиона в 2018 году до 93,4 миллиона в 2022 году. С целью объединения активных нижегородцев были созданы информационный паблик «Молодёжь Нижегородской области» в социальной сети «ВКонтакте» и телеграм-канал «Драйверы роста». На эти ресурсы подписано более 21 тысячи человек.

Учреждения культуры играют важную роль в системе организаций, занимающихся профилактикой вредных привычек и пропагандой здорового образа жизни. Ведётся работа по просвещению населения, особенно молодёжи, о последствиях злоупотребления наркотическими и токсическими средствами, активно осуществляется антинаркотическая пропаганда и распространение литературы по всем аспектам здорового образа жизни.

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья переросла из индивидуальной в проблему государственного масштаба. Все мы понимаем, что от решения этой проблемы зависит здоровье всего нашего общества, особенно молодёжи. В качестве примера эффективной работы можно упомянуть областной фестиваль по пропаганде идей здорового образа жизни «Мы выбираем жизнь!» в социальной сети «ВКонтакте».

Филиал «Дом культуры имени Димитрова» Муниципального бюджетного учреждения культуры «Районный дом культуры» (далее – филиал «ДК им. Димитрова») расположен на территории рабочего посёлка Гидроторф Балахнинского округа Нижегородской области. Согласно данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Нижегородской области на 1 января 2025 года, численность населения данного посёлка составляет 7465 человек.

С момента своего основания филиал «ДК им. Димитрова» служит центром культурной жизни посёлка Гидроторф. Их история неразрывно связана между собой. В настоящее время филиал «ДК им. Димитрова» активно функционирует, собирая на праздничные мероприятия большое количество жителей. В творческих, любительских и спортивных коллективах занимаются дети от дошкольного до старшего школьного возраста, молодёжь и люди пожилого возраста. Все они развивают свои таланты и радуют зрителей своим искусством и мастерством на праздничных концертах, театрализованных программах, выставках и спартакиадах, а также успешно участвуют в конкурсах районного и областного уровней.

В филиале «ДК им. Димитрова» функционирует 26 клубных формирований, в которых занимаются 693 человека. В их числе 8 художественно-творческих клубных формирований с 233 участниками, 6 физкультурно-оздоровительных любительских объединений с 188 участниками и 12 клубных любительских объединений по интересам, в которые вовлечены 339 человек. Клубные формирования и любительские объединения делятся на группы по возрасту, и каждая группа занимается не менее трёх раз в неделю в соответствии с положением о клубных формированиях Балахнинского района Нижегородской области от 25 июля 2018 года.

Филиал «ДК им. Димитрова» активно работает над формированием и программированием здорового образа жизни у молодёжи, проживающей в Нижегородской области, в Балахнинском районе и в посёлке Гидроторф. Основные задачи филиала по формированию здорового образа жизни включают проведение физкультурно-массовой оздоровительной и спортивной работы среди населения, содействие развитию базовых видов спорта, пропаганду физической культуры и спорта, создание условий для занятий различными видами спорта и укрепление материально-технической базы, а также подготовку и участие в соревнованиях разного уровня.

Активно реализуются учебные программы любительских объединений физкультурно-оздоровительной направленности в таких видах спорта, как волейбол, пауэрлифтинг и футбол, а также действуют студии здорового движения. Работа

с молодёжной аудиторией направлена на пропаганду здорового образа жизни и организацию культурно-массовых мероприятий. Студенты и учащиеся школ участвуют в спортивных любительских объединениях на базе филиала «ДК им. Димитрова», принимают участие в спортивных соревнованиях на местном, районном и областном уровнях, участвуют в молодёжных антинаркотических акциях и оказывают помощь в проведении соревнований среди детей и взрослых.

Каждый год, в самый молодёжный праздник в году, на территории Бурцевского карьера посёлка Гидроторф, сотрудники дома культуры организуют крупный спортивно-развлекательный праздник под названием «Молодёжный серпантин». Для жителей и гостей посёлка подготовлены несколько площадок. Каждый желающий может продемонстрировать свою спортивную подготовку в различных дисциплинах, участвовать в турнире по армрестлингу, конкурсах по отжиманию и подъёму гири. Участники праздника выступают с номерами художественной самодеятельности, а все желающие могут подпевают под летние хиты и принимают участие в танцевальном мастер-классе «флеш-моб». В течение всего праздника на отдельных площадках проходят окружные турниры по пляжному волейболу и футболу среди команд любителей, организованные при поддержке Отдела спорта и молодёжной политики Балахнинского муниципального округа.

В сквере Победы поселка Гидроторф традиционно проводится спортивная квест-игра «В здоровом теле – здоровый дух!», приуроченная к Всероссийскому Дню физкультурника, в которой принимают участие команды от предприятий и учреждений социально значимой направленности. Возраст участников праздника варьируется от 18 до 35 лет. Командам предлагается преодолеть 5 этапов: полосу препятствий, спортивную викторину, верёвочный городок, кроссфит и боулинг. При подведении итогов учитывается время прохождения и правильность выполнения упражнений, после чего все команды приглашаются на дружеское чаепитие.

23 февраля 2025 года филиал «ДК им. Димитрова» впервые проводил спортивные состязания, посвящённые памяти Александра Шишина – нашего земляка, спортсмена, погибшего в августе 2024 года при исполнении воинского долга в ходе специальной военной операции на Украине. Александр был участником ЛО «Пауэрлифтинг» нашего ДК, представлял и прославлял своим мастерством наш посёлок на соревнованиях районного, областного и всероссийского уровня. Торжество украсило присутствие почётных гостей, среди которых была семья Александра. Открытие соревнований ознаменовалось исполнением гимна Российской Федерации, что создало атмосферу патриотизма.

В спортивных состязаниях принимали участие мужские команды по 4 человека в возрасте от 18 до 40 лет. Командам предстояло преодолеть 6 этапов: легкоатлетическая эстафета, упражнения на силу, скорость и выносливость, полоса препятствий, дартс и жим гири. Молодёжная аудитория в возрасте от 18 до 38 лет активно участвует в занятиях по волейболу, футболу и пауэрлифтингу на базе нашего учреждения. Участники этих физкультурно-оздоровительных объединений участвуют в товарищеских встречах, приуроченных к различным датам.

Среди проводимых мероприятий стоит отметить товарищескую встречу по волейболу, посвящённую Дню семьи, любви и верности, а также матчи среди команд «ДК имени Димитрова» и города Балахны по волейболу и футболу, связанные с праздником, посвящённым Дню образования посёлка Гидроторф. Кроме того, в рамках празднования Дня матери проходит товарищеская встреча среди семейных команд «Волейбол, мама и я». Пятнадцатилетний юбилей отметила спартакиада между командами «ДК им. Димитрова» и ГБОУ «НKK ПФО им. генерала армии В. Ф. Маргелова». В программу спартакиады входят мини-футбол, волейбол и подтягивание на перекладине. Соревнования проходят на базе филиала «ДК им. Димитрова».

Подобные мероприятия способствуют укреплению дружеских отношений в подростковой среде, сплачивают командный дух спортсменов и содействуют пропаганде здорового образа жизни, а также формированию гражданской пози-

ции подростков. В кружках и любительских объединениях физкультурно-оздоровительного направления занимаются 118 подростков в возрасте от 15 до 18 лет и около 40 человек в клубных любительских объединениях. Молодёжь посёлка активно увлекается различными видами спорта: волейболом, баскетболом, кик-боксингом, пауэрлифтингом и футболом.

Для подростков и молодёжной аудитории более привлекательно проводить интерактивные беседы, спортивные турниры и развлекательные вечера. Среди проведённых на базе филиала «ДК им. Димитрова» мероприятий можно отметить спортивный час «Бьём рекорды!» в рамках Всероссийской акции «Призывник», информационный час «Спасибо, НЕТ!» в рамках второго этапа МК ОПО «Дети России» с участием волонтёра общества «Мир без наркотиков», а также спортивное многоборье «Спортивное поколение», приуроченное к Дню России. Участие в районных программах (подпрограммах) по противодействию злоупотреблению наркотиками и использование различных форм и методов пропаганды здорового образа жизни также входят в круг наших обязательств.

Для анализа работы филиала «ДК им. Димитрова» МБУК «РДК» в направлении формирования здорового образа жизни молодёжи мы рассматриваем период 2022–2024 годов. В этот период реализован ряд мероприятий в рамках комплексного межведомственного плана по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Нижегородской области на 2022–2024 годы, мероприятий, посвящённых «Дню без алкоголя» в рамках реализации Закона Нижегородской области, а также районного этапа комплексной межведомственной профилактической операции «Подросток».

Для противодействия злоупотреблению наркотиками и, как следствие, совершению противоправных действий, сотрудниками нашего учреждения были организованы следующие мероприятия: видеолекторий «Здоровье и МЫ» с темой «Спайс-эпидемия» (20.01.2022 г.), профилактическая квест-игра «Движение – жизнь» (14.02.2022 г.), мозговой штурм – антиспайс «День вне зависимости!» с участием членов Общественного совета при ОМВД (20.04.2022 г.), информационный час «Спасибо, НЕТ!» с участием волонтёра общества «Мир без

наркотиков» (г. Н. Новгород, 17.11.2022 г.), внутриклубные соревнования в рамках Недели спорта «Спорт! Мир! Май!», посвящённой Победе в Великой Отечественной войне (ежегодно), беседа «Жизнь без сигарет – жизнь без бед» приуроченная ко Всемирному Дню без табака (13.05.2023 г.), матчевая межотрядная встреча «Комический футбол» (20.06.2023 г.), встреча с участковым Горожанцевым А. Е. в рамках МО «Подросток» «Границы дозволенного» (12.07.2023 г.), беседа «Твоя ответственность от 14 и старше» с участием члена Общественного совета при МВД (14.09.2024 г.), неделя спорта «Мы за здоровую Россию!», посвящённая Дню защитника Отечества (ежегодно), беседа-размышление «Пирамида зависимости» (ежегодно), а также Спартакиада «Спорт против наркотиков!» во время весенних каникул (ежегодно).

Не менее важными являются мероприятия по профилактике правонарушений «Черта дозволенного», которые проводятся с участием инспектора ОДН, и внутриклубные соревнования в рамках Недели спорта «Спорт! Мир! Май!», посвящённые Победе в Великой Отечественной войне. Матчевая встреча по футболу среди юношей в рамках празднования Всероссийского Олимпийского дня и беседы по профилактике наркомании «Минута слабости на чаше весов» также имеют огромное значение. Видеолекторий «Здоровье и безопасность наших детей», который включает видео-материалы районной акции «Наркостоп» в рамках второго этапа Общероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью», и информационный час «Выбирай ЗОЖ» (ежегодно) дополняют спектр нашей работы.

Среди вышеперечисленных мероприятий заметно разнообразие форм организации профилактической деятельности, включающее информационные встречи, беседы, недели спорта, товарищеские матчи, видеолектории и тренинги. Агитбригада «ДК им. Димитрова» ежегодно участвует в окружной молодёжной антинаркотической акции «НаркоСтоп», благодаря чему молодёжь нашего посёлка имеет возможность ощутить себя частью крупного сообщества, совместно движущегося к одной цели – борьбе с вредными привычками и внутренними страхами.



Формирование календарного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий происходит в конце года на основе опыта работы предыдущего года с учётом плана проведения областных и районных мероприятий, материальной базы учреждения, опыта руководителей любительских объединений и возможностей финансирования мероприятий. Кроме того, ежемесячно составляется план работы спортивного отдела с учётом ежегодного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, графика проведения спортивных соревнований и дополнительных внеплановых мероприятий.

Спортсмены филиала «ДК им. Димитрова» принимают участие в спортивных мероприятиях как на базе ДК, так и на спортивных площадках Балахны, Бора, Сокольского, Чкаловска, Заволжья, Городца и Нижнего Новгорода. На базе филиала «ДК им. Димитрова» организуются соревнования областного уровня, в числе которых Чемпионат БМО по волейболу среди женских и мужских команд, а также областные турниры по волейболу «Золотая осень» и «Весенняя капель» для девушек 2008–2009 годов рождения.

Одним из важнейших направлений деятельности спортивного отдела филиала «ДК им. Димитрова» является обеспечение комплекса мероприятий, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, приобщение населения к активному, здоровому образу жизни. Для достижения этой цели используются все возможные ресурсы. Работа в сообществе социальной сети «ВКонтакте» [3] позволяет получать информацию о спортивных любительских объединениях, прошедших спортивных мероприятиях и соревнованиях. Агитацию и пропаганду своего вида спорта активно проводят и сами руководители, работая с родителями, обучая детей в школе и в страничках своих любительских объединений в социальной сети «ВКонтакте». Они также прививают любовь к спорту и здоровому образу жизни своим личным примером, участвуя в соревнованиях среди взрослых участников и выступая в роли судей.

Распространяются афиши, информирующие население посёлка о предстоящих физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня, проходящих в филиале «ДК им. Димитрова». Ориентация молодёжи на здоровый

образ жизни зависит от многих факторов, включая общественные и социально-экономические условия, которые способствуют формированию здоровых привычек в различных сферах жизнедеятельности, таких как образование, работа, семья и досуг. Важна также система ценностных установок, направляющая молодёжь на осознанный выбор здорового образа жизни и формирующая их активность в соответствии с этими ценностями.

Таким образом, деятельность филиала «Дом культуры имени Димитрова» МБУК «РДК» в направлении формирования здорового образа жизни молодёжи активна и разнообразна. Филиал не только работает с населением посёлка Гидроторф, но и стремится привлечь жителей Балахнинского района и всей Нижегородской области на свои мероприятия, особенно во время областных соревнований по спорту. Это подтверждается цифрами, отражающими охват населения, задействованного в мероприятиях филиала (см. таблицу 1).

Таблица 1

<i>Период</i>	<i>Направления мероприятий</i>	<i>Количество мероприятий</i>	<i>Количество посетителей</i>
2022 год	Физкультурно-оздоровительные	68	3129
2023 год	Физкультурно-оздоровительные	68	4845
2024 год	Физкультурно-оздоровительные	68	4922

Анализируя таблицу с данными о мероприятиях, мы можем увидеть, что на протяжении трёх лет количество проводимых мероприятий осталось неизменным, однако наблюдается значительное увеличение числа посетителей, что свидетельствует о расширении аудитории и большей масштабности мероприятий.

Таким образом, учреждения культуры клубного типа в полном объёме занимаются формированием здорового образа жизни молодёжи, не только укрепляя физически их тела, но и морально, наставнически рекомендую и пропагандируя выбор правильного поведения в социуме. Ведётся целенаправленная работа по профилактике наркомании в подростковой и молодёжной среде. С этой целью проводятся информационные уроки, круглые столы, тренинги и тематические

беседы с представителями учреждений здравоохранения и полиции. Во время тематических мероприятий раздаются флаеры и буклеты с названием «Сохрани себя для жизни».

Также следует отметить важность взаимодействия между различными структурными единицами: образовательными учреждениями, организациями правопорядка и здравоохранительными учреждениями. Совместные усилия могут значительно повысить эффективность программ, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Мы, работники учреждений культуры, с большой любовью выполняем свою работу, и направление здорового образа жизни для молодого поколения является одной из важнейших задач на сегодняшний день. Актуальность этой темы никогда не теряла своей значимости, однако в наше время молодёжь проводит много времени в закрытых помещениях у компьютеров, что приводит к утрате навыков общения и физической активности. Молодые люди часто не задумываются о своём здоровье, и с этим необходимо работать. Как гласит поговорка: «Что посеешь, то и пожнёшь». Взрастить здоровое поколение – задача непростая, но крайне важная. Именно эта ответственность лежит на нашем поколении, как на наставниках.

Таким образом, формирование здорового образа жизни среди молодёжи является важной задачей, требующей комплексного подхода и активного участия социально-культурных учреждений. На примере филиала «Дом культуры имени Димитрова» в посёлке Гидроторф Нижегородской области показано, как систематическая работа, включающая спортивные мероприятия, профилактику вредных привычек и вовлечение молодёжи в активную социальную жизнь, способствует укреплению физического и морального здоровья подрастающего поколения. Успешная реализация таких программ демонстрирует необходимость дальнейшего развития и совершенствования подобных инициатив, а также важность межведомственного взаимодействия для достижения долгосрочных положительных результатов в формировании здорового и активного общества.

### ***Список литературы***

1. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 2003. – С. 49–60.
2. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: Академический Проект; Трикста, 2006. – 256 с. EDN QXNYUD
3. КСК имени Димитрова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club92119739> (дата обращения: 08.02.2025).