

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

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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 «НКК ПФО им. генерала армии В. Ф. Маргелова». В программу спартакиады входят минифутбол, 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, кикбоксингом, 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, 17.1120.22 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 «Сообщи, 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

Период	Направления мероприятий	Количество мероприятий	Количество посетителей
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).