

KALMINA Lilia Vladimirovna, Dr.Sci. (Hist.), Associate Professor; Leading Researcher at the Department of History, Ethnology and Sociology, Institute for Mongolian, Buddhist and Tibetan Studies, Siberian Branch of Russian Academy of Sciences (6 Sakhyanovoj St, Ulan-Ude, Republic of Buryatia, Russia, 670047; kalminal@gmail.com)

POPULATION OF BURYATIA, LATE 19th – EARLY 21st CENTURY: ETHNIC DISTRIBUTION

Abstract. Based on population census materials, the article defines ethnic situation in Buryatia for more than century. The author demonstrates that in spite of some changes in public-economic society and different targets in connection with this for the region in various periods, one can notice stable tendencies in ethnic development of the Republic.

Keywords: Buryatia, ethnic situation, identity, population census, Buryats, Russians, Evenki, Jews, Muslims

УДК 316.752

БРЫКОВА Светлана Сергеевна — аспирант, преподаватель Бурятского государственного университета им. Доржи Банзарова (670000, Россия, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а; s8yckova@yandex.ru)

ЗОЖ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается влияние здорового образа жизни на ценностные устремления молодежи. Основой исследования послужили данные статистики, опросы ВЦИОМа и контент-анализ. Было установлено, что для достижения жизненных целей молодежи ЗОЖ необходим как базовый элемент в аспекте сохранения физического и ментального здоровья, которое влияет на возможность достижения других целей. ЗОЖ, в частном случае – физическая культура, необходим для достижения и такой жизненной цели, как любовь. Автор находит взаимосвязь между уровнем дохода и приверженностью ЗОЖ; с этой позиции принципы ЗОЖ помогают достигать такой цели, как безбедная жизнь.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, жизненные цели, спорт, физическая культура

Концепция здорового образа жизни (ЗОЖ) представляет собой комплекс знаний о способах поддержания физического и ментального здоровья человека. ЗОЖ — это не только культура, но и социальный процесс, и в этом качестве ЗОЖ находится в поле интереса социолога. Многоаспектность данного понятия приводит к тому, что интерпретации ЗОЖ расходятся, отсюда возникает сложность концептуализации. Следовательно, различается и роль, которую представители разных групп населения отводят ЗОЖ. В статье исследуется влияние ЗОЖ на жизненную ориентацию молодежи, поскольку для нее особенно важна дисциплинированность, которую ЗОЖ способен привить. Вопрос внедрения ЗОЖ как базовой установки молодого человека имеет высокую социальную значимость, потому что ЗОЖ традиционно приписывается сугубо положительная роль. Однако возможен и иной эффект. ЗОЖ в трудах, посвященных науке о здоровье, и ЗОЖ, существующий в представлениях молодежи, могут резко отличаться.

Основные векторы исследования в статье: 1) ЗОЖ в понимании молодежи; 2) ЗОЖ как средство достижения жизненных целей данной социальной группы. Чтобы исследовать, как ЗОЖ проявляет себя в данном вопросе, необходимо определить основные жизненные цели молодежи. Согласно данным исследования Ю.А. Зубок и В.И. Чупрова, «первое место по степени значимости в понимании молодежью смысла жизни во всех возрастных группах занимает любовь (72% в группе 15–17 лет; 57,1% в группе 18–24 лет; 56,6% в группе 25–29 лет)» [Зубок, Чупров 2020: 22]. А для этого желательны некоторые стандарты фигуры и красоты – ЗОЖ здесь служит средством для достижения желаемой цели. Следующее смысловое понимание жизни – продолжение себя в будущих поколениях – также связано с любовью. ЗОЖ для достижения данной цели необходим с точки зрения получения здорового продолжения, а также обеспечения в последующем общего интереса с детьми. Ценность «спокойная, безбедная жизнь» коррелирует с ЗОЖ в части эмоционального здоровья. Спокойствие – это одна из составляющих данного понятия. Что касается безбедной жизни, то в дальнейшем сравним парные распределения по уровню дохода среди тех, кто ответил, что придерживается ЗОЖ. «Проявление своей индивидуальности» – в достижении данного смысла ЗОЖ помогает посредством обеспечения общего уровня активности, который дает силы и энергию для новых свершений. Ценности «стремление к истине», «борьба за справедливость» и «политическая борьба», на первый взгляд, не коррелируют с ЗОЖ. Ю.А. Зубок и В.И. Чупров выделили несколько типов культуры в молодежной среде, включая физическое развитие, которое коррелирует со смысложизненной ценностью «любовь» на 63,6%, – это самый высокий показатель среди иных типов культур. В остальных смысложизненных ценностях у культуры физического развития средний результат, кроме политической борьбы [Зубок, Чупров 2020: 23].

Для того чтобы доказать, что ЗОЖ среди молодежи моден и популярен, проанализируем данные опроса ВЦИОМа о заинтересованности населения темами: «Лечение, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес, занятия спортом», проведенного в июне 2024 г.¹ Результаты распределились следующим образом: интересуются на постоянной основе – 29% всех респондентов, в группе 18–24-летних (далее – младшая группа молодежи) – 43%, в группе 25–34-летних (далее – старшая группа молодежи) – 35%. Следовательно, молодежь в этом заинтересована сильнее старшего поколения, при этом самые юные показывают результат выше, что косвенно подтверждает мотив моды, потому что именно молодежь сильнее подвержена ее влиянию. Так как опрос ВЦИОМа слишком укрупнен по сфере, то необходимо выявить, чем конкретно молодежь больше интересуется. Для этого изучим цифровые следы. Анализ подписчиков группы «Матч ТВ» в сети ВКонтакте показал, что на 09.11.2024 там состояли 2 979 552 чел. «Матч ТВ» – главный источник спортивных новостей в РФ, его аудитория – это именно спортивные болельщики, которые не обязательно сами занимаются спортом, но при этом явно интересуются спортом высших достижений. Мы проанализировали группу «Матч ТВ» в сети ВКонтакте с помощью сервиса *barkov.net* по половозрастному составу, чтобы узнать, каково представительство молодежи среди пользователей, указавших возраст. Данные не могут быть полностью точными, так как ВКонтакте не регистрирует по паспорту, однако это дает определен-

¹ Опрос от 16.06.2024 об интересе к темам ЗОЖ и ФКС. – ВЦИОМ-Навигатор. Доступ: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/a3325e13-43af-4943-8e65-c44fa4c56149> (проверено 12.06.2025).

ное видение. Кроме того, оказалось, что женщин среди подписчиков только 17,59%, следовательно, наблюдается тотальный перевес мужского пола среди спортивных болельщиков (см. табл. 1).

Таблица 1

Возрастной состав подписчиков группы ВКонтакте «Все на матч» на 9.11.2024

Возрастная группа, лет	14-18	19-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60+
Число чел.	112021	397746	218294	184932	135864	68441	37298	39714	63978
Удельный вес, %	8,9	31,61	17,35	14,7	10,8	5,44	2,96	3,16	5,08

Сост. автором на основе: Барков И. Открытая статистика по участникам группы ВКонтакте. Доступ: <https://vk.barkov.net/statgroups.aspx> (проверено 12.06.2025).

Молодежь — это ядро аудитории «Матча» в сети ВКонтакте: группы 14–18, 19–24, 25–29 и 30–34 года суммарно составляют 72,56% подписчиков. «Матч» хотя и популяризирует различные виды спорта и предоставляет примеры для подражания, готовых «рецептов» для основ собственных тренировок там нет. Значит, немала вероятность того, что интерес к теме в опросе ВЦИОМа проявили именно указанные категории спортивных любителей — подписчиков «Матча». Поэтому мы изучили сообщества в сети ВКонтакте, непосредственно посвященные ЗОЖ, проанализировав группы-лидеры по числу подписчиков. Те, как правило, являются частными и наполнены фото- и видеоматериалами с упражнениями, советами по питанию и здоровью. Однако нет гарантий, что материалы подготовлены именно тренерами и медиками. Подобное может быть опасным, т.к. всем должны заниматься специалисты. Именно бесконтрольность размещения материала в сети Интернет, как и доверие молодежи именно к данному типу источников (молодые люди скорее прислушаются к короткому факту на яркой картинке, чем прочитают первоисточник на нескольких страницах, пусть даже и написанный профессором), отсылают нас к необходимости развития именно государственных групп в соцсетях, посвященных ЗОЖ, где будут публиковаться проверенные специалистами материалы. Государству придется взять на себя роль регулятора, поскольку владельцев популярных групп волнует скорее рекламный доход, а не здоровье подписчиков. В то же время к данному вопросу нельзя подходить формально: проверенные материалы должны быть доступны восприятию молодежи — необходимо публиковать не многостраничные труды в бесплатном доступе, а выжимки из них на ярком, привлекательном фоне.

Сейчас государственные группы и каналы проигрывают частным по охвату аудитории. Например, популярен частный канал «Здоровое тело. Мы за здоровый образ жизни»¹ — 2 448 609 чел. Рассмотрим половозрастной состав данной группы с помощью сервиса *barkov.net* на 9.11.2024. В отличие от «Матча», здесь, наоборот, преобладали женщины — 64,37% (см. табл. 2).

¹ Здоровое тело — группа ВКонтакте. Доступ: https://vk.com/zdorovoe_telo?from=search (проверено 12.06.2025).

Таблица 2

Возрастной состав группы ВКонтакте «Здоровое тело. Мы за ЗОЖ» на 9.11.2024

Возрастная группа, лет	14-18	19-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60+
Число чел.	23614	105559	150235	206243	198681	98667	52447	53253	46119
Удельный вес, %	2,52	11,28	16,06	22,11	21,24	10,55	5,61	5,69	4,93

Сост. автором на основе: Барков И. Открытая статистика по участникам группы ВКонтакте. Доступ: <https://vk.barkov.net/statgroups.aspx> (проверено 12.06.2025).

Как видно из таблицы 2, к ЗОЖ подходят в более осмысленном возрасте, младшая молодежь больше интересуется спортом. Возможно также, что молодежь особо интересуется еще один аспект, связанный с ЗОЖ, —приведение тела в привлекательную форму и ее поддержание. Для того чтобы убедиться в этом, проанализируем группу «Фитнес дома»¹ с 686 024 подписчиками на 9.11.2024. В данной группе на 9.11.2024 удельный вес мужчин составляет 4,06% (см табл. 3).

Таблица 3

Возрастной состав группы ВКонтакте «Фитнес дома» на 9.11.2024

Возрастная группа, лет	14-18	19-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60+
Число чел.	6437	16769	21101	38211	56358	46286	30582	27776	10689
Удельный вес, %	2,53	6,6	8,3	15,03	22,17	18,21	12,03	10,92	4,2

Сост. автором на основе: Барков И. Открытая статистика по участникам группы ВКонтакте. Доступ: <https://vk.barkov.net/statgroups.aspx> (проверено 12.06.2025).

Кроме того, в данной группе, как и в группе «Мы за ЗОЖ», основная масса подписчиков относится к среднему возрасту, а не к молодежному. Самая малочисленная группа — 14—18 лет (2,53%), рост числа подписчиков начинается в категории от 30, и пик наступает в 35—39 лет. Следовательно, можно сделать вывод, что, хотя ВКонтакте и имеет в основном молодежную аудиторию, ЗОЖ и фитнес интересуют молодых людей куда меньше новостей спорта высших достижений. Так как в ранее приведенном опросе ВЦИОМа ЗОЖ и спорт были объединены, то выявленный там высокий интерес молодых респондентов объясняется скорее спортом, чем заботой о здоровье. Следовательно, нужно использовать популярность спорта у молодежи, а через такие каналы, как «Матч», вести просветительскую работу в части ЗОЖ. Можно рассмотреть государственно-частное партнерство: у «Матча» и других популярных частных каналов есть инструменты для продвижения и охвата аудитории, а государство может предоставить проверенные и качественные материалы, которые можно включить небольшим сегментом в качестве общественной нагрузки. Например, 5% всех публикаций — материалы государства о ЗОЖ. Кроме того, внушает опасение низкий удельный вес мужчин среди подписчиков ЗОЖ-групп, для них реклама на «Матч» была бы эффективной.

¹ Фитнес дома — группа в ВКонтакте. Доступ: https://vk.com/fitnes__doma?from=search (проверено 12.01.2025).

Разберемся, действительно ли ЗОЖ важен для достижения жизненных целей. Так, ВЦИОМ несколько лет подряд проводил опросы (открытые, до 5 ответов от каждого респондента), выясняя, что для россиян значит ЗОЖ; в табл. 4 приведем динамику по самым популярным ответам.

Таблица 4

Сравнительный анализ понимания концепции ЗОЖ: 2022–2024 гг., %

Ответы респондентов	общий 2022 г.	общий 2024 г.	у 18–24-летних, 2022 г.	у 18–24-летних, 2024 г.	у 25–34-летних, 2022 г.	у 25–34-летних, 2024 г.	Разница, общий 2024–2022 гг.
Исключить алкоголь, курение, наркотики / не злоупотреблять / отказаться от вредных привычек	48	46	61	57	54	52	- 2
Здоровое питание / не объедаться / не есть вредную пищу / пить больше воды	51	49	57	66	69	59	- 3
Занятие спортом, физкультурой / бег / делать зарядку / плавание	52	46	65	64	69	65	- 6
Больше гулять / находиться на свежем воздухе, на природе	17	15	8	8	9	12	- 2
Активный образ жизни / физические нагрузки / физический труд / больше двигаться	20	20	19	12	12	13	0
Быть позитивным / хорошее настроение / не унывать / удовлетворенность жизнью	4	6	1	1	4	7	+ 2
Правильный режим дня / здоровый сон / хорошо выспаться	11	11	16	20	18	14	0
Работать на даче, огороде, в доме	3	4	0	0	0	0	+1
Следить за своим здоровьем / проходить диспансеризацию / посещать врача / принимать назначенные лекарства	4	9	10	20	3	10	+5
Не нервничать / меньше стрессов / поддержка психологического состояния	6	5	8	5	9	4	-1
Общаться, проводить время с детьми / родными / близкими	-	4	-	1	-	1	-
Отдых / активный отдых / отдых с семьей	-	5	-	1	-	9	-
Работать / трудиться	-	4	-	0	-	2	-

Сост. автором на основе: Опрос от 22.05.2022 – 29.05.2022 о ЗОЖ. – ВЦИОМ-Навигатор. Доступ: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/b6104ccb-f594-4330-86b0-8ce9bda5809e> (проверено 12.06.2025).

Для ЗОЖ, по мнению россиян, первостепенны отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическая активность (физкультура и спорт). На втором месте — прогулки, медицинские обследования и полноценный сон, причем большая часть опрошенной молодежи в курсе составляющих ЗОЖ, которые оказывают положительное влияние на обеспечение всех жизненных ценностей, но только при условии, что материалы по питанию и физической активности получены из достоверных источников.

Далее проанализируем данные парных распределений из этого же опроса 2024 г. Нас интересует, как приверженность принципам ЗОЖ влияет на популярную цель «безбедная жизнь». Будем рассматривать материальное благосостояние приверженцев самых популярных (среди всех возрастов) принципов ЗОЖ. Ограничение алкоголя (26%) — этот вариант выбрали 27% оценивших материальное положение своей семьи, как очень хорошее, 26% — как сред-

Таблица 5

Сравнительный анализ мотивов отказа от ЗОЖ: 2022 и 2024 гг., %

Ответы респондентов	общий 2022 г.	общий 2024 г.	у 18–24-летних, 2022 г.	у 18–24-летних, 2024 г.	у 25–34-летних, 2022 г.	у 25–34-летних, 2024 г.	Разница, общий 2024 – 2022 г.
Отсутствие желания / не хочу	8	2	15	4	6	3	- 6
Нехватка времени	10	9	16	12	21	12	-1
Отсутствие/ нехватка денег / высокие цены	9	12	8	11	15	11	+3
Проблемы со здоровьем	6	6	0	2	0	4	0
Привычка	4	0	0	0	10	0	- 4
Вредные привычки / зависимость	7	1	0	1	0	2	- 6
Работа	13	13	3	22	14	21	0
Курение	4	2	0	2	0	3	- 2
Лень	13	13	6	7	18	14	0
Нет силы воли	6	1	0	3	19	2	-5
Отсутствие инфраструктуры	1	2	0	2	4	4	+1
Ситуация в стране	3	2	0	1	4	2	-1
Образ жизни / жизнь	5	2	3	0	7	2	-3
Ничего не мешает	8	17	41	18	0	14	+9

Сост. автором на основе: Опрос от 28.04.2024–05.05.2024 о ЗОЖ. – *ВЦИОМ-Навигатор*. Доступ: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/6fdf6015-99e0-4e21-ab44-aaced9686d08/total/5ba2f2a9-bb03-46c6-ba01-ad3083c0a4e0> (проверено 12.06.2025).

нее и 24% — как плохое. Спорт, физкультура, фитнес (36%) — этот вариант выбрали 41% оценивших свое материальное положение как очень хорошее, 36% — как среднее и 31% — как плохое. Правильное питание (46%) — этот вариант выбрали 44% оценивших свое материальное положение как очень хорошее, столько же — как среднее и 38% — как плохое. Мы выявили, что те, кто придерживается основных принципов ЗОЖ, чаще имеют достаток выше среднего или средний. Особенно это касается питания и занятий ФКС. Более того, в парных распределениях собственниками бизнеса были отмечены варианты: 29% — отказ от алкоголя, ФКС — 44%, питание — 42%.

В таблице 5 на основании данных ВЦИОМа рассматриваются причины, по которым молодые люди не придерживаются ЗОЖ.

Лидеры ответов о причинах в 2024 г.: «ничего не мешает», «лень», «работа», «высокие цены» и «нехватка времени» — от 9% до 17%. Причины «работа» и «нехватка времени» можно объединить, но не в случае, если работа физическая и причина в усталости. «Ничего не мешает» и «лень» тоже объединяемы, и с этими категориями можно и нужно работать. В категории «проблемы со здоровьем» нужно усиленно проводить просвещение по темам лечебной физкультуры и правильного питания. На вредные привычки можно воздействовать пропагандой; цены и инфраструктуру одномоментно изменить нельзя, но государство прилагает усилия по их нормализации. С образом жизни, силой воли работать сложнее — это особенности характера, но и показанная тенденция к уменьшению, особенно среди молодых, вызывает оптимизм.

Таким образом, мы выяснили, что ЗОЖ для достижения жизненных целей молодежи необходим как базовый элемент в аспекте сохранения физического и ментального здоровья, которое влияет на возможность достигать других целей. ЗОЖ в частном случае физической культуры необходим прежде всего для достижения такой жизненной цели, как любовь. Найдена взаимосвязь между уровнем дохода и приверженностью ЗОЖ; с этой позиции принципы ЗОЖ помогают достигать цели «безбедная жизнь». Кроме того, несмотря на то что молодежь интересуется темами ЗОЖ и ФКС, анализ аудитории ВКонтакте показал, что молодые люди в основном заинтересованы в новостях спорта, а не в здоровьесберегающих технологиях. Таким образом, было найдено несоответствие между казавшимся очевидным фактом (ЗОЖ моден у молодежи) и реальностью (молодежь больше интересуется смежная тематика спорта). Также было выявлено отсутствие единого понимания ЗОЖ как методологической проблемы. Поэтому к приобщению к ЗОЖ стоит подойти ступенчато. Сначала базовый уровень — собранные и проверенные государством легко доступные и не требующие больших затрат времени для усвоения карточки-методики, потом средний и углубленный уровни. Так человек будет подключаться, желательно со школьной скамьи, и постепенно подниматься по этим уровням до продвинутого представителя культуры ЗОЖ. Только тогда ЗОЖ будет способствовать качественно лучшему достижению жизненных целей у молодежи.

Список литературы

Зубок Ю.А., Чупров В.И. 2020. Жизненные стратегии молодежи: реализация ожиданий и социальные настроения. — *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. № 3. С. 13-41.

BRYKOVA Svetlana Sergeevna, postgraduate student, Lecturer at Banzarov Buryat State University (24a Smolina St, Ulan-Ude, Republic of Buryatia, Russia, 670000; s8yckova@yandex.ru

HEALTHY LIFESTYLE AS A MEANS OF ACHIEVING THE LIFE GOALS OF YOUTH

Abstract. The article examines the influence of a healthy lifestyle on the life goals of young people. The research bases on statistical data, All-Russian Center for the Study of Public Opinion surveys and content analysis. As a result of the conducted research, the author makes some conclusions: for achieving the life goals of young people healthy lifestyle is necessary as a basic element in the aspect of maintaining physical and mental health, which affects the ability to achieve other goals. Also, a healthy lifestyle in a particular case of physical education is necessary to achieve such a life goal as love. Moreover, the author finds a relationship between income level and intention to healthy lifestyle. From this perspective, the principles of healthy lifestyle help to achieve the goal of a comfortable life.

Keywords: healthy lifestyle, youth, life goals, sports, physical culture

ТОНОЯН Хорен Аветисович — доктор педагогических наук, профессор; профессор кафедры физического воспитания и допризывной подготовки Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; professor-tonoyan@mail.ru)

КУРАЕВ Алексей Николаевич — доктор исторических наук, профессор, академик РАЕН; профессор кафедры истории Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73)

МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ДУХА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КАЗАЧЬЕГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье рассматриваются мотивационные особенности патриотического воспитания студентов в образовательной среде Первого казачьего университета с учетом казачьей специфики. Авторы показывают эффективность интеграции казачьих традиций в учебный процесс для формирования патриотического сознания у молодежи.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, молодежь, мотивация, казачья культура, образовательная среда, гражданская идентичность

Введение. Вопрос патриотического воспитания среди молодежи становится все актуальнее и актуальнее. Это связано с событиями последних двух лет, в частности с началом специальной военной операции (СВО). Согласно сайту *For Post*, с начала СВО страну покинули около 1 млн граждан, что говорит о