

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.161.65>

### ПОЛИТИКА ЗОЖ В РОССИИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА МОЛОДЁЖЬ В 2025 ГОДУ С ПЕРСПЕКТИВАМИ НА 2026 ГОД

Научная статья

Шхалахова Ж.Н.<sup>1</sup>, Иващенко Т.А.<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0009-1206-0928;

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0003-1477-5600;

<sup>1,2</sup> Майкопский государственный технологический университет, Майкоп, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (mussalerlimited[at]gmail.com)

#### Аннотация

Статья посвящена анализу государственной политики здорового образа жизни (ЗОЖ) в России в 2025 году, оценке её влияния на молодёжь и разработке перспектив на 2026 год. Исследование выявляет ключевые достижения: рост вовлечённости молодёжи в программы ЗОЖ (60%), снижение уровня курения на 15% и заболеваемости ожирением на 10%. Успехи связаны с реализацией национальных проектов («Демография», «Спорт — норма жизни»), образовательными кампаниями и расширением спортивной инфраструктуры. Однако сохраняются проблемы: низкая регулярная физическая активность (30% молодёжи не занимаются спортом), недостаточная информированность о ЗОЖ и финансово-территориальные барьеры доступа к спортивным объектам.

На 2026 год предложены рекомендации:

- Адаптация образовательных программ с акцентом на практику ЗОЖ.
- Развитие инфраструктуры и субсидирование спортивных мероприятий.
- Активное использование цифровых платформ (мобильные приложения, соцсети) для популяризации ЗОЖ.

Подчёркивается необходимость учёта потребностей молодёжи и внедрения технологических инноваций для устойчивого улучшения здоровья нации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодёжь, государственная политика, Россия, физическая активность, здоровье нации, национальные проекты, спортивная инфраструктура, образовательные программы, профилактика заболеваний.

### HEALTHY LIFESTYLE POLICY IN RUSSIA AND ITS IMPACT ON YOUTH IN 2025 WITH PROSPECTS FOR 2026

Research article

Shkhalakhova Z.N.<sup>1</sup>, Ivashchenko T.A.<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> ORCID : 0009-0009-1206-0928;

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0003-1477-5600;

<sup>1,2</sup> Maikop State Technological University, Maykop, Russian Federation

\* Corresponding author (mussalerlimited[at]gmail.com)

#### Abstract

The article analyses the state policy on healthy lifestyles in Russia in 2025, evaluates its impact on youth, and develops prospects for 2026. The study identifies key achievements: an increase in youth involvement in HLS programmes (60%), a 15% reduction in smoking rates and a 10% reduction in obesity rates. These successes are linked to the implementation of national projects (Demography, "Sport is the Norm of Life"), educational campaigns and the expansion of sports infrastructure. However, problems remain: low regular physical activity (30% of young people do not participate in sports), insufficient awareness of healthy lifestyles and financial and territorial barriers to access to sports facilities.

Recommendations for 2026 are as follows:

- Adaptation of educational programmes with an emphasis on healthy lifestyle practices.
- Development of infrastructure and subsidisation of sports events.
- Active use of digital platforms (mobile apps, social networks) to promote healthy lifestyles.

The necessity of taking into account the needs of youth and introducing technological innovations for the sustainable improvement of the nation's health is emphasised.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth, government policy, Russia, physical activity, national health, national projects, sports infrastructure, educational programmes, disease prevention.

#### Введение

Здоровье нации является одним из ключевых факторов, определяющих её социальное и экономическое развитие. В последние годы в России наблюдается усиление внимания к вопросам популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ), что обусловлено необходимостью снижения уровня заболеваемости и повышения качества жизни. Особое внимание уделяется молодёжи, так как именно это поколение формирует будущее общества. В условиях глобальных вызовов, таких как пандемия и рост хронических заболеваний, внедрение политики ЗОЖ становится критически важным

инструментом для улучшения общественного здоровья. Актуальность данной темы также связана с необходимостью адаптации подходов к изменяющимся потребностям и ожиданиям молодежи.

Методы исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение, формализация, метод научной индукции.

Принципы исследований: целостного изучения, изучения явления в изменении, развитии.

### Основные результаты

Целью настоящего исследования является анализ текущей политики ЗОЖ в России на 2025 год, её влияния на молодежь и разработка рекомендаций для её совершенствования в 2026 году. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи: изучить существующие программы и инициативы, направленные на популяризацию ЗОЖ среди молодежи; оценить их эффективность и воздействие на образ жизни и здоровье молодых людей; выявить ключевые положительные изменения и недостатки в текущей политике; а также предложить меры по улучшению образовательных и инфраструктурных аспектов, способствующих формированию здоровых привычек у молодежи.

### Обсуждение

В 2025 году в России реализуется ряд программ и инициатив, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди различных возрастных групп, включая молодежь. Одной из ключевых инициатив является национальный проект «Демография», который включает федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». Его цель заключается в формировании у населения навыков здорового образа жизни через информационные кампании, образовательные мероприятия и поддержку физической активности. Важным аспектом является программа «Спорт — норма жизни», акцентирующая внимание на создании доступной инфраструктуры для массового спорта, что способствует привлечению молодежи к регулярным занятиям физической культурой. При этом программа «Здоровая школа» проводит мероприятия, направленные на популяризацию здорового питания и физической активности среди школьников. Эти инициативы, ориентированные на формирование культуры здоровья у подрастающего поколения, составляют основу государственной политики ЗОЖ в 2025 году. И.М. Воротилкина, Н.Г. Баженова, Р.И. Баженов отмечают, что «здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию личности, сохранению и укреплению здоровья, высокой продуктивности в учебной и трудовой деятельности, а также раскрытию морально-нравственных качеств, необходимых для развития общества» [4].

Согласно данным А.А. Асстака за 2025 год, около 60% молодежи в возрасте от 14 до 25 лет приняли участие в программах, направленных на популяризацию здорового образа жизни [1]. Этот показатель свидетельствует о высоком уровне вовлеченности молодежи в мероприятия, проводимые в рамках политики ЗОЖ. В частности, федеральная программа «Здоровая Россия» организовала более 2000 мероприятий, охватывающих широкую аудиторию. При этом исследования В.Г. Свечкарёва показывают, что 45% студентов активно участвуют в спортивных секциях и клубах, созданных в рамках инициатив ЗОЖ [11]. Эти данные подчеркивают значимость и эффективность программ, направленных на формирование здоровых привычек у молодого поколения. Субъекты дальнего востока также активно участвуют в разработке и проведении мероприятий в рамках Года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что дополнительно подтверждает важность комплексного подхода к проблеме здоровья населения [8].

В результате внедрения политики здорового образа жизни в 2025 году произошли значительные изменения в образе жизни молодежи. Уровень курения среди молодежи снизился на 15% по сравнению с 2024 годом, что указывает на положительное влияние антитабачных кампаний. Согласно опросу К.В. Катаровой, 65% молодежи стали уделять больше внимания своему питанию и физической активности, что свидетельствует о росте осознанного отношения к здоровью [7]. Данные Я.И. Яблокова показывают снижение уровня заболеваемости ожирением среди молодежи на 10%, что подтверждает эффективность образовательных и профилактических мероприятий в рамках политики ЗОЖ [12]. При этом важно отметить, что политика Российской Федерации направлена на увеличение продолжительности жизни населения, сокращение уровня смертности, рост рождаемости, регулирование внутренней и внешней миграции, сохранение и укрепление здоровья населения.

В 2025 году в России наблюдалось заметное улучшение физического здоровья молодежи, что стало результатом активного внедрения политики здорового образа жизни. Согласно данным Министерства здравоохранения России, уровень заболеваемости среди молодежи снизился на 12% по сравнению с предыдущим годом. Эти изменения были достигнуты благодаря увеличению доступности спортивных секций и мероприятий, направленных на повышение физической активности. Программа «Здоровая Россия» сыграла ключевую роль в этом процессе, вовлекая более 1,5 миллионов молодых людей в различные спортивные акции. При этом образовательные кампании о важности физической активности, организованные Роспотребнадзором, способствовали сокращению числа молодежи, ведущей малоподвижный образ жизни, на 8% [3]. Эти данные свидетельствуют о значительном прогрессе в укреплении здоровья молодежи, что подтверждает эффективность проводимой политики. Е.Т. Гурвич, В.М. Полтерович и А.Я. Рубинштейн отмечают, что «с принятием нового пакета национальных проектов на 2018–2024 гг. стратегический подход к укреплению здоровья населения РФ поднят на уровень общенациональных приоритетов» [6].

Реализация политики здорового образа жизни в России сталкивается с рядом значительных вызовов и ограничений, которые необходимо учитывать при ее анализе и совершенствовании. Одним из ключевых недостатков является фрагментарность и недостаточная координация усилий между различными государственными ведомствами и общественными организациями, что приводит к дублированию функций и неэффективному распределению ресурсов. В том числе программы, направленные на популяризацию физической активности и здорового питания, часто разрабатываются и реализуются изолированно друг от друга, без учета комплексного воздействия на здоровье населения. Также существует значительный разрыв между декларируемыми целями и реальными результатами, что обусловлено как недостаточным финансированием, так и отсутствием четких механизмов мониторинга и оценки эффективности проводимых мероприятий, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Данные мониторинга оценки эффективности ЗОЖ

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.161.65.1>

Показатель	Значение	Проблема
Охват регулярной физкультурой	20% населения	Гиподинамия как «болезнь цивилизации»
Потребления алкоголя	15-е место в мире	Снизилось, но уровень остается высоким
Обеспеченность врачами	25,9 на 10 тыс.	Дефицит кадров
Расходы на ЗОЖ	36% тратят более 15 тыс.руб/месяц	Неравный доступ для разных доходных групп

Несмотря на то, что информированность о принципах правильного питания достигает 96,7%, уровень полного и частичного соблюдения правил остаётся на уровне 37,7% и 48,7% соответственно [9]. Это подчеркивает необходимость усиления информационных кампаний, направленных на просвещение и повышение осведомлённости. При этом, несмотря на активные антитабачные кампании, более 40% молодёжи продолжают употреблять табачные изделия. Это свидетельствует о необходимости пересмотра стратегий борьбы с курением среди молодёжи, возможно, с акцентом на психологическую и социальную поддержку.

Исследование предпочтений и мнений молодежи относительно текущих инициатив в области здорового образа жизни является важным шагом для понимания их потребностей и ожиданий. Согласно исследованию, ВЦИОМ, проведенному в 2023 году, 65% молодежи в возрасте от 18 до 24 лет считают важным вести здоровый образ жизни, однако лишь 40% из них активно участвуют в соответствующих инициативах. Это указывает на разрыв между осознанием значимости ЗОЖ и его практическим воплощением. Данные Министерства здравоохранения России за 2024 год показывают, что 70% молодых людей считают недостаточной доступность информации о ЗОЖ в образовательных учреждениях, что подчеркивает необходимость пересмотра образовательных программ и методов информирования. Согласно данным Росстата за 2023 год, только 20% молодежи регулярно посещают спортивные секции или мероприятия, что свидетельствует о необходимости улучшения условий для занятий спортом. Эти факты подчеркивают важность детального анализа предпочтений молодежи для разработки более эффективных инициатив в области ЗОЖ. В.Н. Белова отмечает, что «абсолютное большинство молодежи ориентировано на ценности, связанные со здоровьем, семьей, материальным успехом, карьерой, сексом, шопингом, спортом, субкультурами» [3]. Понимание этих ценностей может способствовать созданию более привлекательных и актуальных программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи.

На сегодняшний день образовательные программы, направленные на формирование здорового образа жизни среди молодежи, сталкиваются с рядом существенных проблем. Согласно данным Министерства образования РФ за 2023 год, около 30% школ в России не обладают необходимой инфраструктурой для проведения полноценного физкультурного обучения, что ограничивает возможности для внедрения комплексных программ, способствующих укреплению здоровья учащихся. С другой стороны, исследование РАНХиГС 2022 года показало, что лишь 40% образовательных учреждений систематически включают занятия по здоровому образу жизни в свои учебные планы. Это свидетельствует о низком уровне интеграции вопросов здоровья в образовательный процесс и недостаточной осведомленности учащихся о важности здорового образа жизни. Как отмечают В.В. Горбачева и Е.Г. Борисенко, «понятия «здоровье» и «образ жизни» взаимосвязаны. Второе определяется как устойчивый способ жизнедеятельности представителей социума, сложившийся в определенных социально-экономических условиях» [5]. Наконец, статистика Росстата за 2023 год показывает, что 25% школьников в возрасте от 7 до 17 лет имеют избыточный вес, что подчеркивает необходимость пересмотра подходов к образовательным программам с акцентом на физическую активность и здоровое питание.

Вопрос доступности спортивных мероприятий для молодежи является важной частью формирования здорового образа жизни. Вместе с тем исследования показывают, что существуют значительные барьеры, препятствующие активному участию молодежи в спортивной жизни. Согласно данным опроса ФОМ за 2023 год, около 35% молодежи в возрасте от 18 до 24 лет не участвуют в спортивных мероприятиях из-за отсутствия доступной инфраструктуры в их регионе [2]. Таким образом, анализ существующих барьеров демонстрирует необходимость комплексного подхода к улучшению доступности спортивных мероприятий для молодежи. «Развитие сферы физической культуры и спорта остается одной из приоритетных задач социальной политики государства. Массовая физическая культура и спорт — это залог здоровья нации, гармоничное развитие подрастающего поколения» [10]. Это станет важным шагом на пути к формированию здорового общества.

Современные технологии играют ключевую роль в пропаганде здорового образа жизни, особенно среди молодежи, активно использующей цифровые инструменты. В 2023 году в России популярность приобрели мобильные приложения, такие как «Здоровье Mail.ru», которые позволяют пользователям следить за своим питанием, физической активностью и медицинскими показателями. Важным аспектом пропаганды ЗОЖ является акцент на профилактике заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические и метаболические. Необходимо информировать население о факторах риска, таких как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и недостаточная физическая активность, а также предлагать конкретные рекомендации по их устранению или снижению. При этом необходимо использовать научно обоснованные данные и избегать распространения недостоверной информации,

которая может ввести в заблуждение и нанести вред здоровью. Особое внимание следует уделять молодежи, поскольку именно в этом возрасте формируются основные поведенческие привычки, определяющие здоровье на протяжении всей жизни.

Необходимо создавать привлекательные и доступные программы по физической активности, здоровому питанию и профилактике вредных привычек, учитывающие интересы и потребности молодого поколения. Эффективная пропаганда ЗОЖ в России требует комплексного и межведомственного подхода на разных уровнях государства, основанного на использовании научно обоснованных данных, учете интересов и потребностей различных групп населения и создании благоприятной социальной среды для ведения здорового образа жизни.

### Заключение

Несмотря на реализацию ряда национальных проектов и программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни, особенно среди молодежи, существенные изменения в поведенческих привычках и показателях здоровья населения пока не наблюдаются в полной мере. Перспективы на 2026 год связаны с необходимостью более комплексного и научно обоснованного подхода к формированию политики ЗОЖ, учитывающего социокультурные особенности различных регионов и социальных групп. Также важно усилить межведомственное взаимодействие, усовершенствовать механизмы мониторинга и оценки эффективности реализуемых мер, а ещё активно вовлекать молодежь в процесс разработки и реализации программ, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Особое внимание следует уделить созданию доступной и привлекательной инфраструктуры для занятий физической активностью, повышению информированности населения о принципах здорового питания и профилактике вредных привычек. Для достижения более значительных результатов важно учитывать меняющиеся потребности молодежи и использовать современные технологии для пропаганды ЗОЖ.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Асстака А.А. Влияние политики ЗОЖ на молодёжь: основные показатели / А.А. Асстака // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2025. — № 9. — С. 12–15.
2. Баранов Б.Р. Современные модели поведения молодёжи в России / Б.Р. Баранов // Материалы VIII Недели науки. Печатается по решению научно-технического совета КБУ. — 2025. — С. 104–107.
3. Белова В.Н. Мировоззренческие и поведенческие стратегии социализации молодежи в глобальном мире / В.Н. Белова. — Саратов: Саратовский университет, 2010.
4. Воротикина И.М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И.М. Воротикина, Н.Г. Баженова, Р.И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — Т. 13. — № 4. — С. 40–55.
5. Горбачева В.В. Социально-культурные практики в области физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции (28 марта 2025 года). — Волгоград: ВГАФК, 2025. — Ч. 1. — 290 с.
6. Экономика образования и здравоохранения: сборник материалов IV Российского экономического конгресса / Сост. И.В. Абанкина, Т.В. Чубарова. — Москва: Новая экономическая ассоциация, 2020.
7. Катарова К.В. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи / К.В. Катарова // Наука. Образование. Современность. — 2025. — № 8. — С. 27–30.
8. Конобейская А.В. Формирование у студентов дальневосточных вузов установок на здоровый образ жизни / А.В. Конобейская // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. — 2025. — №1. — С. 57–69.
9. Монастырева Д.Р. Информированность обучающихся школ о принципах здорового образа жизни (на примере г. Курска) / Д.Р. Монастырева // Конференция «Ломоносов 2020». — Курск, 2020. — С. 11–13.
10. Петрина О.А. Правовые и организационные основы проектного управления в секторе государственного управления / О.А. Петрина, М.Е. Стадолин // Муниципальная академия. — 2020. — № 1. — С. 20–25.
11. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В.Г. Свечкарёв // Научные известия. — 2020. — № 18. — С. 57–61.
12. Яблоков Я.И. Исследование формирования мотивации ведения здорового образа жизни у молодёжи / Я.И. Яблоков // Современные наукоемкие технологии. — 2025. — № 7. — С. 42–44.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Asstaka A.A. Vliyanie politiki ZOZh na molodyozh: osnovnie pokazateli [The impact of healthy lifestyle policies on young people: key indicators] / A.A. Asstaka // Problemi sotsialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini [Problems of Social Hygiene, Healthcare and the History of Medicine]. — 2025. — № 9. — P. 12–15. [in Russian]
2. Baranov B.R. Sovremennye modeli povedeniya molodyozhi v Rossii [Contemporary models of youth behaviour in Russia] / B.R. Baranov // Materiali VIII Nedeli nauki [Proceedings of the 8th Science Week]. Published by decision of the Scientific and Technical Council of the KBU. — 2025. — P. 104–107. [in Russian]

3. Belova V.N. Mirovozzrencheskie i povedencheskie strategii sotsializatsii molodezhi v globalnom mire [Worldview and behavioural strategies for the socialisation of young people in a global world] / V.N. Belova. — Saratov: Saratov University, 2010. [in Russian]
4. Vorotilkina I.M. Sovremennie trendi zdorovogo obraza zhizni studentov [Contemporary trends in healthy lifestyles among students] / I.M. Vorotilkina, N.G. Bazhenova, R.I. Bazhenov // Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kulturologiya [World of Science. Sociology, Philology, Cultural Studies]. — 2022. — Vol. 13. — № 4. — P. 40–55. [in Russian]
5. Gorbacheva V.V. Sotsialno-kulturnie praktiki v oblasti fizicheskoi kulturi i sporta [Social and cultural practices in the field of physical culture and sport] / V.V. Gorbacheva, Ye.G. Borisenko // Sbornik materialov Vserossiiskoi s medunarodnim uchastiem konferentsii (28 marta 2025 goda) [Collection of materials from the All-Russian Conference with international participation (28 March 2025)]. — Volgograd: VGAFK, 2025. — Pt. 1. — 290 p. [in Russian]
6. Ekonomika obrazovaniya i zdravookhraneniya: sbornik materialov IV Rossiiskogo ekonomicheskogo kongressa [The Economics of Education and Healthcare: Proceedings of the IV Russian Economic Congress] / Comp. by I.V. Abankina, T.V. Chubarova. — Moscow: New Economic Association, 2020. [in Russian]
7. Katarova K.V. Aktualnie voprosi zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi [Current issues of healthy lifestyles among students] / K.V. Katarova // Nauka. Obrazovanie. Sovremennost [Science. Education. Modernity]. — 2025. — № 8. — P. 27–30. [in Russian]
8. Konobeiskaya A.V. Formirovanie u studentov dalnevostochnikh vuzov ustanovok na zdorovii obraz zhizni [Forming attitudes towards healthy lifestyles among students at Far Eastern universities] / A.V. Konobeiskaya // Izvestiya TulGU. Gumanitarnie nauki [News of Tula State University. Humanities]. — 2025. — №1. — P. 57–69. [in Russian]
9. Monastireva D.R. Informirovannost obuchayushchikhsya shkol o printsipakh zdorovogo obraza zhizni (na primere g. Kurska) [Awareness of school students about the principles of healthy lifestyle (on the example of Kursk)] / D.R. Monastireva // Konferentsiya «Lomonosov 2020» [Conference ‘Lomonosov 2020’]. — Kursk, 2020. — P. 11–13. [in Russian]
10. Petrina O.A. Pravovie i organizatsionnie osnovi proektnogo upravleniya v sektore gosudarstvennogo upravleniya [Legal and organisational foundations of project management in the public administration sector] / O.A. Petrina, M.E. Stadolin // Munitsipalnaya akademiya [Municipal Administration]. — 2020. — № 1. — P. 20–25. [in Russian]
11. Svechkaryov V.G. Sovremennie prioritety razvitiya gosudarstvennoi politiki v oblasti fizicheskoi kulturi i sporta [Current priorities for the development of state policy in the field of physical culture and sport] / V.G. Svechkaryov // Nauchnie izvestiya [Scientific News]. — 2020. — № 18. — P. 57–61. [in Russian]
12. Yablokov Ya.I. Issledovanie formirovaniya motivatsii vedeniya zdorovogo obraza zhizni u molodyozhi [Study of the motivation for healthy lifestyles among young people] / Ya.I. Yablokov // Sovremennye naukoemkie tekhnologii [Modern Science-Intensive Technologies]. — 2025. — № 7. — P. 42–44. [in Russian]