

УДК 316.3

DOI 10.52452/18115942_2024_2_119

ТРАДИЦИОННЫЕ И НОВЫЕ ПРАКТИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОЦЕНКАХ ПОКОЛЕНИЙ: СПОРТ VS МОБИЛЬНОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

© 2024 г.

А.В. Ермилова, И.А. Исакова

Ермилова Анна Вячеславовна, к.соц.н.; доц.; доцент кафедры общей социологии и социальной работы Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского
ermilova.75@bk.ru

Исакова Инна Александровна, к.соц.н.; доцент кафедры общей социологии и социальной работы Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского
inna_isakova@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.08.2023**Статья принята к публикации 23.04.2024*

Актуализируется проблема формирования практик здоровьесбережения в условиях нарастающей цифровизации. Осуществляется сравнение двух практик здоровьесбережения: традиционные – в форме занятий физической культурой и спортом и новые – использование мобильных технологий для поддержания здоровья. Опыт здоровьесберегающей активности оценивался в поколенческом аспекте, поскольку пожилые граждане и молодежь имеют отличающийся уровень физической подготовки и цифровой грамотности.

Выводы осуществлялись на основе сопоставления материалов исследований, проведенных авторами в 2019–2021 гг. в Нижегородской области: анкетирование «Оценки потенциала пожилых людей в сфере физической культуры и спорта в понимании молодежи» ($n=307$); анкетирование о готовности граждан старшего поколения к использованию технологий мобильного здравоохранения ($n=157$); анкетирование о предпочтениях молодежи в выборе интернет-контента ($n=305$), с данными Всероссийского центра изучения общественного мнения и Аналитического центра НАФИ.

Выявлено, что пожилое поколение недостаточно вовлечено как в традиционные, так и в новые формы здоровьесберегающей деятельности. Причем в период пандемии отказ от подобной активности усилился. Молодое поколение динамично использует разные практики здоровьесбережения, однако постепенно приоритет переходит к мобильному здравоохранению.

Авторы отметили дефицит навыков цифровой грамотности у пожилых граждан, выступающий барьером в использовании цифровых здоровьесберегающих программ спортивного характера, а также высокий уровень отчуждения во взаимодействии между поколениями в вопросах сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающие практики, физическая культура и спорт, мобильное здравоохранение, цифровизация, интернетизация, пожилой человек, молодежь, поколенческий подход.

Введение

Тема сохранения здоровья стала одной из наиболее актуальных для россиян, в том числе вследствие пандемии COVID-19. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (далее – ВЦИОМ), в 2021 г. 35% граждан были удовлетворены состоянием своего здоровья и еще 52% – скорее удовлетворены. Отметим, что в оценке уровня здоровья все поколения сходятся: удовлетворенность молодого поколения (18–34 года) составляет примерно 64%, среди россиян 45–59 лет – 60%, 60 лет и старше – 69%.

Существенные поколенческие различия возникают при оценке непосредственно практик здоровьесбережения. По данным ВЦИОМ, в 2021 г. 80% 18–34-летних россиян следили за состоянием своего здоровья, а среди поколения 45–59-летних – таких только 26% [1].

Под практиками здоровьесбережения понимается система действий, направленных, с точки зрения личности, на улучшение своего здоровья. Уточнение «с точки зрения личности» возникает, поскольку иногда человек может неадекватно соотносить возможности своего организма и, например, физические нагрузки и вместо эффекта оздоровления получать обратный. По данным ВЦИОМ, в 2021 г., по мнению населения, основными практиками здоровьесбережения были медосмотр/сдача анализов/наблюдение у врача – 37%, занятия физкультурой и спортом – 26%, контроль питания – 18%, употребление лекарственных средств – 10%, отказ от вредных привычек – 10% [1]. В поколенческом аспекте: у группы 18–35 лет на первом месте – медосмотр/сдача анализов/наблюдение у врача, на втором – занятия физкультурой и спортом, на третьем – контроль

питания; у группы 36–59 лет – первое и второе места совпадают, а на третьем – «ничего не делаю»; у группы старше 60 лет – первое и второе места совпадают, а на третьем – «принимаю лекарства». Таким образом, наиболее популярные практики – наблюдение у врача и занятия спортом [1]. Однако стоит отметить, что во время пандемии система здравоохранения претерпела значительные изменения, в первую очередь связанные со скачкообразным ростом роли цифровых технологий. Традиционные практики здоровьесбережения, как консультации с врачом, занятия физкультурой и спортом, видоизменились, перейдя в цифровой формат. Эта ситуация существенно повлияла на способы поддержания здорового образа жизни молодежи, однако другие поколения остались верны традиционным способам сохранения здоровья, сформированным до периода очередной цифровой революции.

Необходимость заботиться о здоровье в условиях пандемии COVID-19 и самоизоляции поставила всех перед неизбежной необходимостью освоения цифровых методов здравоохранения. Несмотря на то, что определенное приспособление состоялось, остается значительный неиспользованный потенциал в применении и перепрофилировании цифровых технологий, особенно в поколенческом аспекте. Низкий уровень цифровой грамотности выступает барьером при записи в медицинские организации, поиске контента о правильном питании, медицинских и косметологических услугах, заказе лекарств, отслеживании собственных медицинских показателей, выявляет потребность в комплексных мерах по подготовке граждан к использованию как традиционных, так и альтернативных (цифровых) программ поддержания хорошего самочувствия.

Теоретико-методологические подходы

В зарубежной практике концептуализация здорового образа жизни в значительной степени опирается на работы М. Вебера [2, с. 455–491] и П. Бурдье [3], поскольку выбор образа жизни ограничивается или становится возможным в силу социального статуса и доступа к ресурсам, в том числе сети Интернет [4; 5].

Изучение здоровьесберегающих практик актуализируется в период индустриализации, поскольку растет стоимость здоровья как в гуманистическом, так и в денежном выражении [6, с. 6]. Каждое новое поколение формирует свои практики сохранения здоровья.

С нашей точки зрения, особенности здоровьесберегающих практик современного населе-

ния целесообразно исследовать с точки зрения культурологического подхода М. Мид в связи с элиминацией постфигуративного типа культурного обмена между разными поколениями. Отметим, что «причинами разрушения постфигуративной культуры являются: во-первых, уменьшение взаимодействия поколений (в большей степени бабушек/дедушек с внуками), в частности, неуклонное снижение совместного проживания третьего поколения с детьми, в связи с возможностью разрешения жилищной проблемы за счет получения ссуд, ипотечного кредитования; во-вторых, смена социальных установок пенсионеров: пожилые люди все чаще предстают перед нами как активный субъект, обладающий внутренней готовностью к целенаправленному взаимодействию с внешней средой» [7, с. 163]. Авторами будет использоваться концепт префигуративной культуры, в которой не исключается возможность усвоения старшим поколением опыта собственных детей в сфере здоровьесбережения в цифровом мире [8].

С 2000-х гг. во всем мире активно ведутся исследования, посвященные цифровым практикам здоровьесбережения и онлайн-способам вовлечения людей в сферу физической культуры и спорта, даже появились термины «электронное здравоохранение» (eHealth) [9] и «онлайн здоровый образ жизни» (online health lifestyle) [5]. Американские [10; 11], швейцарские [12], английские [13], немецкие [14], итальянские [15] исследования показывают, что, несмотря на рост уровня интернет-грамотности пожилых граждан, цифровой разрыв между разными социально-демографическими группами в вопросах сохранения здоровья остается высоким.

В связи с этим в 2019–2021 гг. в Нижегородской области авторами был проведен ряд социологических исследований в форме анкетирования:

1. «Готовность граждан старшего поколения к использованию технологий мобильного здравоохранения» ($n=157$ чел.), тип выборки – квотная. Опрашивались пожилые жители г. Нижнего Новгорода и пгт. Пильна Нижегородской области. Опрошено 84% женщин и 16% мужчин, возраст женщин от 60 до 80 лет, мужчин от 60 до 75;

2. «Предпочтения молодежи в выборе интернет-контента» ($n=305$ чел.), тип выборки – квотная. Опрашивалась студенческая молодежь от 18 до 25 лет, проживающая в Нижнем Новгороде;

3. «Оценка потенциала пожилых людей в сфере физической культуры и спорта в понимании молодежи» ($n=307$ чел.). Опрашивались молодые люди в возрасте от 12 до 18 лет, представители молодежи оценивали специфику включенности своих прародителей/родителей в сферу физической культуры и спорта.

В соответствии с поставленной целью, объектом исследования являются здоровьесберегающие практики. Предмет исследования – восприятие молодежью и пожилыми гражданами традиционных и новых практик здоровьесбережения.

Результаты исследования

Под здоровьесберегающими практиками подразумевается совокупность стабильных, повторяемых, воспроизводимых действий, ориентированных на улучшение здоровья. Здоровьесберегающая активность воплощается субъектами в рамках сложившихся принципов в конкретном социуме. По оценкам ВЦИОМ, в 2013 г. были популярны следующие практики здоровьесбережения: обращение к врачам (38%), отказ от вредных привычек (36%), просмотр ТВ-программ о здоровье (25%), контроль режима питания (25%), занятия физкультурой и спортом (21%) [16]. В 2018 г. популярность телепрограмм существенно снизилась, но возросла значимость занятий физкультурой и спортом (79%), отказа от вредных привычек (71%), контроля режима питания (60%) [17]. Пандемия COVID-19 повлекла изменения в практиках: в 2020 г. к традиционным практикам – занятия физкультурой и спортом (75%), отказ от курения (72%), контроль режима питания (60%) [18] – добавились чтение статей о здоровье, питании и лекарствах в сети Интернет (78%) и употребление витаминов (48%) и БАД (24%) [19]. В 2022 г. интерес к физической активности снизился (индекс – 61), зато популярно стало соблюдение режима сна (индекс – 65), правильное питание (индекс – 51), обращение к врачам (индекс – 44) [20], а интерес к витаминам и БАД сократился.

Таким образом, к традиционным здоровьесберегающим практикам можно отнести занятия физкультурой и спортом и контроль режима питания, несмотря на то, что их популярность постоянно находится в динамике. По данным ВЦИОМ, у поколения «третьего возраста» так же, как и у молодого, наиболее популярны такие виды активности, как легкая атлетика (бег, спортивная ходьба) – 33%, плавание – 20%, фитнес – 18%. Безусловно, ЛФК более характерно для старшего поколения – 21% против 14% [21]. Можно констатировать, что интересы разных поколений в выборе видов физической деятельности во многом совпадают. Однако это не становится почвой для межпоколенно-го взаимодействия, поскольку молодые граждане предвзяты в оценке активности старших.

По материалам авторского исследования, 69% молодых нижегородцев время от времени наблюдали пожилых на спортивных площадках

либо в спортивных центрах. Несмотря на то, что молодежь позитивно оценивает факт активности старшего поколения, к непосредственному содержанию их практик здоровьесбережения они настроены иронично. О своей физической активности молодые люди (18–24 лет), по данным ВЦИОМ, говорят так: наиболее популярны легкая атлетика (а именно бег) – 37%, фитнес – 22%, плавание – 18%, силовые тренировки (тяжелая атлетика) – 17% [21]. В отличие от собственных, практики пожилого населения оцениваются так: главный вид «спорта» старшего поколения – «бытовая работа», особенно в дачно-огородный сезон – 52%, пешие прогулки и ЛФК – 35%. Подобные оценки молодежи не соответствуют действительности.

Однако нельзя не отметить, что практически никогда не занимались спортом 25% молодого поколения и 69% пожилого. Таким образом, с одной стороны, и младшая, и старшая генерации привержены традиционным способам здоровьесбережения, но с другой – здоровьесберегающая активность прародителей, несмотря на значительно возрастающую потребность в сохранении здоровья, низка.

В период пандемии COVID-19 пожилым гражданам пришлось отказаться не только от посещения больниц, но и спортивных залов, фитнес-центров, клубов спортивной ходьбы, бассейнов. В частности, 59% представителей третьего поколения отметили, что их активность во время самоизоляции уменьшилась, что актуализирует проблему использования цифровых здоровьесберегающих практик.

Трендом современного общества является использование информационно-коммуникационных технологий в вопросах сохранения здоровья. Цифровые медицинские технологии обозначаются и термином «телемедицина», который вошел в научный лексикон в 1970-х гг. Телемедицина за счет использования информационно-коммуникационных технологий создает возможности для повышения уровня здоровья и лечения с помощью возрастания доступа к соответствующей информации.

Мобильное здравоохранение – это использование мобильных устройств и технологий сотовой связи для обеспечения доступа к медицинской помощи и самомониторинга и сбережения здоровья. Мобильное здравоохранение имеет широкий функционал, в том числе позволяет в любое удобное время и в любом месте пользоваться онлайн-ресурсами с целью поиска медицинской и иной (например, о занятиях спортом) информации, а также использовать специальные приложения для сотовых устройств. В результате пандемии COVID-19 стали доступны

ми более 97 тыс. приложений для здоровья: 70% – посвящены спорту и здоровью, 30% – помогают в профессиональном медицинском мониторинге, в доступе к персональным медицинским картам, результатам анализов и др. Согласно данным разработчика мобильных приложений AppCraft в 2020 г., 60% проведенного в Интернете времени люди тратят на использование приложений, с 2017 г. активность выросла на 111% [22]. Таким образом, пандемия COVID-19 стала фактором ускоренного развития и распространения технологий телемедицины как в России, так и во всем мире. Ограничение на передвижение способствовало популяризации бесконтактных способов связи с представителями сферы здоровьесбережения: врачами, фармацевтами, тренерами, нутрициологами, реабилитологами.

В целях заботы о своем здоровье могут использоваться следующие цифровые технологии:

- электронные средства контроля за состоянием здоровья, обеспечивающие непосредственное наблюдение за человеком оператора информационных систем. Например, имеется достаточно широкий спектр приложений для смартфонов, обладающих диагностическим назначением, которые отслеживают пульс, сердцебиение, уровень сахара, количество пройденных шагов, объем выпитой в день воды, калории. Есть программы, которые напоминают о необходимости выпить лекарства, соблюдать режим питания и сна. Молодые респонденты уже активно пользуются фитнес-трекерами, а в перспективе надеются увеличить количество применяемых приложений для самодиагностики [23]. Однако 74% пожилых опрошенных используют свои телефоны только для осуществления звонков, исключая даже переписку и фото, и тем более приложения;

- информационная среда. Интернет предлагает вниманию пользователей справочно-информационные проекты о медицине и здоровье, каталоги лекарственных препаратов, отзывы о врачах и клиниках, классификаторы болезней, новости, статьи, видео, форумы. Молодые респонденты «подписаны» на публикации ведущих диетологов, тренеров, периодически читают статьи о трендах современной медицины. 40% опрошенных пожилых граждан редко читают информацию на тематических сайтах (про кулинарию, диеты, садоводство, медицину), 23% тематическими сайтами не пользуются;

- средства электронного взаимодействия. Предлагаются онлайн-консультации с врачами, фармацевтами, медицинскими экспертами, с представителями общественных объединений и коммерческих организаций, осуществляющих деятельность в сфере охраны здоровья.

В целом пожилые опрошенные положительно настроены к распространению цифровых здоровьесберегающих технологий: 60% положительно относятся к тому, что многие услуги оказываются дистанционно, 33% – нейтрально, 7% – отрицательно, однако они остаются мало доступными для них.

Возможным решением проблемы доступности цифровых технологий для пожилых граждан может стать помощь более молодых родственников. По данным Аналитического центра НАФИ, наиболее высокие показатели индекса цифровой грамотности демонстрируют люди в возрасте до 44 лет (59–61 п.п.). Самые низкие значения цифровой компетентности имеют россияне в возрасте старше 55 лет [24].

По данным авторских опросов, пожилые граждане не чувствуют уверенности в обращении с современными технологиями и предпочитают их избегать по мере возможности: 68% респондентов нужна помощь при использовании терминала. Поэтому возникает потребность к обращению к традициям префигуративной культуры: 68% молодых респондентов помогали своим старшим родственникам с компьютером и Интернетом. То есть у пожилых граждан низки шансы освоения современных цифровых здоровьесберегающих технологий без межпоколенческого взаимодействия.

Однако по материалам ВЦИОМ, россияне из нового, появившегося в их жизни в период эпидемии, хотели бы взять с собой в постковидное будущее: 1-е место – возможность дистанционного обучения и работы, 2-е место – бережное отношение к здоровью, 3-е место – осторожность поведения в местах массовых скоплений людей, 4-е место – дистанционное получение услуг [25].

Молодые люди в меру своей компетентности в большей степени использовали цифровые практики для поддержания своего здоровья:

- онлайн-тренировки: проведение тренировок с помощью аудиоинструкций – преподаватель с помощью программ видеоконференций, таких как Zoom, ведет тренировку: разрабатывает план занятия, демонстрирует упражнение, дает комментарии по безопасности и частоте повторений. Дополнительной мерой контроля может быть видео с записью тренировки, которое тренер может просмотреть и оценить успехи подопечного, а также дать рекомендации и замечания по устранению недостатков;

- онлайн-курсы по диетологии и нутрициологии. На онлайн-лекциях рассказывается об обязательных составляющих правильного питания и том, как эти элементы работают отдельно и друг с другом; сообщается о мифах, связан-

ных с правильным питанием, и ошибках тех, кто только начинает его практиковать;

– тематические интернет-сайты, посвященные спорту и физической культуре;

– для формирования групповой мотивации к спорту молодые люди в период самоизоляции использовали флешмоб в сети Интернет, что недоступно для большинства представителей третьего поколения. В переводе с английского challenge означает «вызов, испытание, задание, которое необходимо выполнить и передать его другому». Самый известный здоровьесберегающий #stayathomechallenge активно распространяли интернет-сервис и мировые звезды футбола. Цель – чтобы люди не забывали о спорте во время карантина и регулярно заботились о чистоте рук. Чтобы присоединиться к своеобразной игре, нужно придерживаться простых правил: долго мылить руки, параллельно выполняя спортивное упражнение, чаще всего подбрасывать мяч ногами, при этом надо сохранить равновесие. Пожилые граждане в подобные практики не вовлечены.

По оценкам молодых респондентов, для большинства пенсионеров характерен низкий уровень мотивации к занятиям спортом, а вследствие и качества физической формы – 61.6%, средний уровень – 33.2%, высокий – 5.2%. Однако барьером участия может быть не столько отсутствие интереса, сколько достаточных технических навыков и качественного оборудования.

Онлайн-тренировки в период пандемии проводили не только специалисты – тренеры и спортсмены, но и «знаменитости». Блогеры и влогеры с большим количеством подписчиков в социальных сетях проводили занятия вместе со своими зрителями, приглашали на свои тренировки других публичных людей или бросали им «челлендж». Например, танцевальный флешмоб организовала одна музыкальная группа. Представители отечественного шоу-бизнеса, например А. Гудков и Е. Варнава, его поддержали, опубликовав свой вариант танца под эту песню. Интерес и желание подражать знаменитостям заставили тысячи молодых людей репетировать, готовиться и снимать свои танцевальные номера. Так появился мотивирующий молодежь контент о важности и привлекательности физической активности. Молодые люди склонны доверять информации, которую преподносят «трендсеттеры» из социальных сетей, на их сообщения полагаются каждый четвертый опрошенный – 22.2% и еще 49.7% – в отдельных случаях.

Основной аудиторией блогеров и влогеров остается молодежь, однако в значительной мере поколенческие различия обусловлены массовым притоком самих блогеров из молодежной

среды, у граждан старшего возраста просто не возникает чувства сопричастности.

Пожилые респонденты хотели бы прибегнуть к цифровым практикам здоровьесбережения и спорта: 61.5% опрошенных хотели бы пройти курсы «компьютерной грамотности», 28% – рассматривают такую возможность позже, 10.5% – не заинтересовались бы подобным предложением. Представители старшего поколения осознают, что перспективы развития сферы здравоохранения и физической культуры связаны с освоением новой виртуальной реальности, однако успешность этого процесса во многом зависит от ресурсов, которые может предоставить государство, и качества межпоколенческих связей.

Заключение

Для молодежи использование интернет-технологий в сфере самомониторинга и для самостоятельных занятий по поддержанию своего здоровья стало очень популярным. Соответствующего опыта у опрошенных пожилых граждан нами не выявлено. Данные обстоятельства актуализируют вопрос проведения мониторинговых и масштабных исследований, направленных на изучение проблемы цифрового поколенческого разрыва в сфере здравоохранения и медицины.

Список литературы

1. Диспансеризация: как сохранить здоровье?: исследование. 07.04.2021 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/dispenserizacija-kak-sokhranit-zdorove> (дата обращения: 07.02.2022).
2. Вебер М. Основные социологические понятия // Западноевропейская социология XIX – начала XX вков. М.: Междунар. ун-т бизнеса и упр., 1996. 520 с.
3. Бурдые П. Практический смысл / Пер. с фр.: А.Т. Бикбов, К.Д. Вознесенская, С.Н. Зенкин, Н.А. Шматко; Отв. ред. пер. и послесл. Н.А. Шматко. СПб.: Алтейя, 2001. 562 с. («Gallicinium»).
4. Cockerham W.C. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure // Journal of Health and Social Behavior. 2005. Vol. 46. P. 51–67. DOI: 10.1177/002214650504600105.
5. Hale T.M. Is there such a thing as an online health lifestyle? Examining the relationship between social status, Internet access, and health behaviors // Information, Communication and Society. 2013. № 16. P. 501–518. DOI:10.1080/1369118X.2013.777759.
6. Ушакова Я.В. Практики самосохранительного поведения студенческой молодежи: социологический анализ: Автореф. дис. ... к.соц.н. Н. Новгород: Нижегород. гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского, 2010. 29 с.
7. Ермилова А.В. Бифуркации внутрисемейного взаимодействия // Семейная экосистема человека:

Монография / З.Х. Саралиева, Г.Л. Воронин [и др.]; науч. ред. З.Х. Саралиева. Н. Новгород: Изд-во НИ-СОЦ, 2018. С. 162–171.

8. Саралиева З.Х., Ермилова А.В. «Старые пожилые» как объект и субъект социальных рисков в системе социально-трудовых отношений // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2019. № 4. С. 8–19.

9. Norman C.D., Skinner H.A. eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world // Journal of Medical Internet Research. 2006. № 8 (2). P. 1–6. DOI: 10.2196/jmir.8.2.e9.

10. Levy H., Janke A.T., Langa K.M. Health literacy and the digital divide among older americans // Journal of General Internal Medicine. 2015. № 30 (3). P. 284–289. DOI: 10.1007/s11606-014-3069-5.

11. Alicia Hong Y., Cho J. Has the digital health divide widened? Trends of health-related Internet use among older adults from 2003 to 2011 // Journals of Gerontology. Series B. Psychological Sciences and Social Sciences. 2017. № 72 (5). P. 856–863. DOI: 10.1093/geronb/gbw100.

12. Otto U., Tamutzer S., Brettenhofer M. Telemedicine for the elderly-opportunities are increasing, critical factors have to be tackled // Therapeutische Umschau. 2015. № 72 (9). P. 577–579. DOI: 10.1024/0040-5930/a000721.

13. Choudrie J., Ghinea G., Songonuga V.N. Silver surfers, e-government and the digital divide: An exploratory study of UK local authority websites and older citizens // Interacting with Computers. 2013. № 25 (6). P. 417–442. DOI: 10.1093/iwc/iws020.

14. Rockmann R., Weeger A., Gewalt H. Elderly people in ehealth: Investigating internet self-efficacy and the role of occupational Internet usage // AMCIS 2015. Americas Conference on Information Systems, 2015. [Электронный ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/280511119_Elderly_People_in_eHealth_Investigating_Internet_Self-Efficacy_and_the_Role_of_Occupational_Internet_Usage (дата обращения: 07.02.2022).

15. Romano M.F., Sardella M.V., Alboni F. et al. Is the digital divide an obstacle to e-health? An analysis of the situation in Europe and in Italy // Telemedicine and e-Health. 2015. № 21 (1). P. 24–35. DOI: 10.1089/tmj.2014.0010.

16. Здоровье и как мы о нём заботимся: исследование. 21 января 2013 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-i-kak-my-opyom-zabotimsya> (дата обращения: 07.02.2022).

17. Здоровый образ жизни: мониторинг: исследование. 21 марта 2018 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyj-obraz-zhizni-monitoring-1> (дата обращения: 07.02.2022).

18. Здоровье – высшая ценность: исследование. 09 июня 2020 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vysschaya-czennost> (дата обращения: 07.02.2022).

19. Онлайн-забота о своем здоровье: исследование. 13 мая 2020 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/onlajn-zabota-o-svoem-zdorove> (дата обращения: 07.02.2022).

20. Здоровый образ жизни и как его придерживаться: исследование. 17 мая 2022 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: https://profil.wciom.ru/open_projects/zdorovyj-obraz-zhizni/ (дата обращения: 07.02.2022).

21. Спортивная Россия: быстрее, выше, сильнее!: исследование. 28.08.2018 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaya-rossiya-bystrye-vyshe-silnee-> (дата обращения: 07.02.2022).

22. AppFact 2020: Рост мобильных приложений в здравоохранении и медицине: исследование. 5 июля 2020 // AppFact [Электронный ресурс]. URL: <https://appcraft.pro/blog/rost-mobilnykh-prilozheniy-dlya-zdravoohraneniya-i-mediciny/> (дата обращения: 07.02.2023).

23. Цветкова А.Б., Шишкин А.В. Оценка восприятия цифровой медицины молодежным сегментом потребителей // Статистика и экономика. 2018. Т. 15. № 6. С. 46–57. DOI: <http://dx.doi.org/10.21686/2500-3925-2018-6-46-57>.

24. Цифровая грамотность россиян: исследование 2020. 10.04.2020 // Аналитический центр НАФИ: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://nafi.ru/analytics/tsifrovaya-gramotnost-rossiyan-issledovanie-2020/> (дата обращения: 13.04.2022).

25. Два года с COVID: как российское общество адаптировалось к пандемии. 15.03.2022 // Всероссийский центр изучения общественного мнения: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: https://wciom.ru/fileadmin/user_upload/presentations/2022/2022-03-15_Koronavirus_2_goda_s_Kovid_RIA.pdf (дата обращения: 07.02.2022).

TRADITIONAL AND NEW HEALTH SAVING PRACTICES IN INTERGENERATIONAL ASSESSMENTS: SPORT VS MOBILE HEALTH CARE

A.V. Ermilova, I.A. Isakova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

The problem of formation of health saving practices in the conditions of increasing digitalization is actualized. It compares two health-saving practices: traditional ones – in the form of physical training and sports, and new ones – the use of mobile technologies to maintain health. The experience of health-saving activity was evaluated from a generational perspective.

tive, as older citizens and young people have different levels of physical fitness and digital literacy.

The conclusions were made on the basis of comparing the materials of the studies conducted by the authors in 2019-2021 in Nizhny Novgorod region: the questionnaire «Assessment of the potential of older people in the field of physical culture and sports in the understanding of young people» (n=307); the questionnaire on the readiness of senior citizens to use mobile health technologies (n=157); the questionnaire on the preferences of young people in the choice of Internet content (n=305); with the data of the Russian Center for Public Opinion Research and the Analytical Center NAFI.

It was revealed that the older generation is not sufficiently involved in both traditional and new forms of health-saving activities. Moreover, during the pandemic period the refusal from such activity increased. The younger generation is dynamically using different health practices, but is gradually prioritizing mobile health.

The authors noted the lack of digital literacy skills among older citizens, which acts as a barrier to the use of digital health-saving sports programs. As well as a high level of alienation in the interaction between generations in the issues of health preservation.

Keywords: health-saving practices, physical education and sport, mobile health, digitalization, internetization, elderly people, young people, generational approach.