

УДК 008

DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.002

Здоровый образ жизни молодежи: ценность или модный тренд конструирования идентичности

Благородова Елена Александровна

Кандидат философских наук,
доцент кафедры теории культуры, этики и эстетики,
Южный федеральный университет,
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42;
e-mail: eablagodova@sfned.ru

Статья подготовлена при финансовой поддержке ЮФУ, внутренний грант № ВнГр-07/2017-27.

Аннотация

Современные тенденции развития культуры заставляют нас обратить внимание на проблему трансформации ценностей. Особенно эта проблема актуальна для молодых людей, идентичность которых в этот период активно конструируется. Главная цель статьи – исследовать, является ли стремление к здоровому образу жизни, столь популярному сейчас, отражением трансформации ценностей в сознании молодежи или это очередной показатель развития новых модных тенденций в современной культуре. В статье рассматриваются различные аспекты здорового образа жизни молодежи в России: занятия спортом в фитнес-клубах, изменение рациона питания, формирование идеалов красоты и др. Опираясь на работы современных философов и культурологов, выявляющих особенности современного этапа развития культуры, а также на многочисленные статистические данные из различных открытых источников, автор статьи производит анализ популярности развития идеи здорового образа жизни в молодежной среде. Краткие выводы исследования свидетельствуют о том, что, независимо от целей, мотивирующих молодых людей к новым привычкам, наблюдаемая тенденция в целом носит положительный характер.

Для цитирования в научных исследованиях

Благородова Е.А. Здоровый образ жизни молодежи: ценность или модный тренд конструирования идентичности // Культура и цивилизация. 2019. Том 9. № 6А. С. 14-21. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.002

Ключевые слова

Идентичность, постмодернизм, здоровье, спорт, ценность, молодежь.

Введение

Ж. Бодрийяр отмечал, что сегодня в мире изобилия мы все окружены объектами потребления. Вещи, которые нас окружают, очень быстро меняются и заменяются другими [Бодрийяр, 2006]. Еще 20 лет назад новшеством был мобильный телефон, а 10 лет назад в России не существовало социальных сетей. При этом сегодня молодежь ежедневно пытается каталогизировать свою жизнь в социальных сетях, выставляя свое тело и любясь богатством, красотой и здоровым телом.

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта России был выявлен комплекс проблем, первой из которых явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В результате была разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г., целью которой был обозначен комплекс мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

В 2013 г. вступил в силу закон о запрете курения – Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Следом выходит закон, который запрещает демонстрировать сцены курения в кино. Затем табачную продукцию стали продавать за закрытыми прилавками. При этом, по статистике, 68% курильщиков в России – это люди в возрасте от 20 до 35 лет [Харшман, www].

Примерно в это же время вступает в силу Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции», ограничивающий продажу алкогольной продукции как по времени, так и в дни некоторых детских праздников. В результате, по данным ВОЗ, употребление спиртного на душу населения снизилось в России в 2019 г. на 43% [ВОЗ..., www]. А на смену моде на сигареты пришла мода на кальяны, электронные сигареты, вейпы и IQOS, которые также становятся элементами стиля.

Помимо отсутствия вредных привычек, здоровье населения всегда измеряется показателями соотношения смертности и рождаемости на душу населения. Сегодня многие российские женщины откладывают процесс рождения ребенка, выбирая карьеру. Других беспокоят внешний вид и восстановление фигуры после родов. Кроме того, в современном мире вследствие проблем со здоровьем у молодых людей существует проблема бесплодия, уровень которого в России является очень высоким [Яковлева, www].

Минтруд объявил о том, что в России средний возраст женщин, родивших первого ребенка, увеличился до 26 лет [Минтруд..., www]. Подобная практика давно существует в западных странах, но теперь она становится нормой и в России. Тем не менее статистические данные последних лет демонстрируют стабильное увеличение показателя рождаемости [Иванов, www].

По данным Росстата, только 12% россиян в 2019 г. вели здоровый образ жизни [Росстат..., www]. В качестве основных критерий ЗОЖ выступали: отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя), физическая активность и рацион питания.

Возникает вопрос: является ли пропаганда ЗОЖ действительно новым витком, способствующим развитию здоровья нации, или это очередной модный молодежный тренд,

способ конструирования идентичности?

Спорт и досуг

Согласно статистическим данным, в России работает более 24 000 спортивных клубов, что составляет 13,7% от общего числа организаций, развивающих физическую культуру и спорт в стране. В спортивных клубах занимаются спортом более 7,4 млн человек. Это примерно 15,9% от всего числа занимающихся систематически физической культурой и спортом в России. Больше всего занимаются в фитнес-клубах – около 4 млн человек, что составляет от общего числа населения, занимающихся в спортивных клубах, 53,8%. В 2016 г. по сравнению с 2015 г. число спортивных клубов увеличилось почти на 2400, или на 11,0% [Информация..., www].

Современные жилые комплексы оснащаются не только детскими, но и спортивными площадками. Во многих российских дворах появляются площадки для волейбола, баскетбола, а также уличные тренажерные комплексы. Развиваются активные виды спорта, популярность приобретают велопрогулки. В последнее время выходит большое количество сериалов и фильмов о героях спорта, которые также популяризируют физическую подготовку и выносливость в качестве важнейших факторов достижения успеха и популярности.

Одной из ключевых характеристик общества потребления Бодрийяр считал ожидание чуда от потребления товаров [Бодрийяр, 2006]. Человек, не обладая той или иной вещью, создает предметы-симулянты и ждет, что они принесут ему счастье. В такой культуре достаток, всевозможные статусные вещи – это в первую очередь знаки этого счастья. В итоге эти знаки приобретают смысл и значение, которое важнее, чем сама действительность, в которой эти знаки могут быть симитированными, а не настоящими. Происходит тотальная семиотизация реальности, которая, по мнению Ильина, приводит к тому, что человек становится очень зависимым от мнения окружающих и постоянно пытается презентовать себя [Ильин, 2016]. Лиотар писал, что самость сегодня не может быть изолированной, так как она вплетается в сложную и мобильную ткань отношений [Лиотар, 1998]. Человеку необходимо самовыразиться так, чтобы другие смогли получить впечатления о нем [Гофман, 2000]. В результате молодежь должна вкладывать деньги и силы в занятия спортом, чтобы презентовать заветные кубики на теле.

СМИ и Интернет привели к устойчивому осознанию того, что именно хорошая фигура и привлекательная внешность – это ключ к успеху и счастью. При этом человек перестает быть Личностью в классическом смысле, он утрачивает свою индивидуальность, он должен быть как все, процветает дух посредственности или, иначе говоря, «медиократии» [Гобозов, 2015]. Существуют усредненные, доступные всем стандарты красоты, способы проведения досуга и даже наборы тематических фотографий на страницах социальных сетей. Одной из популярных тем для фотографий сегодня является фото спортивной фигуры или фото из спортивного зала. Однако при всей своей популярности фитнес сегодня – это не столько дань здоровью, а скорее такой же ответ моде.

Питание

Здоровое питание – еще один модный тренд, сформированный путем эффективного управления массовым сознанием для актуализации одной из важнейших ресурсных ценностей

– здоровья. Огромную популярность сегодня имеют не только диетологи, но и нутрициологи – специалисты по гигиене питания. Nielsen отмечается, что готовность переплачивать за полезные продукты выше всего у потребителей в возрасте 21-34 лет [Громова, Терентьева, [www](#)].

В обиход постепенно вошло понятие ПП (правильное питание). Основным отличием данной методики является отсутствие строгой диеты и ограничения в употреблении пищи. Наоборот, предлагается шестиразовое питание, включающее основные приемы пищи и перекусы. Однако основной упор делается на потреблении нужного количества калорий и балансе питательных веществ. Девиз такой программы – «Ешь и худей». Задача ПП состоит в том, чтобы показать, что годами сформированные кулинарные привычки россиян приводят не только к лишнему весу, но и к проблемам со здоровьем в целом.

На российском рынке постепенно появилось множество компаний, которые собирают комплексное меню, сбалансированное по суточной норме потребления калорий и белков/жиров/углеводов. В топ российских компаний вошли Grow Food, MF Kitchen, General Food [Доставка..., [www](#)]. Кроме того, появляются виртуальные программы, позволяющие создавать рацион питания, общаться в Сети, делиться рецептами и следить за своими достижениями. Большую популярность приобретают всевозможные ток-шоу, каналы на YouTube или в Instagram.

В последнее время популярность приобретают всевозможные технические средства, помогающие контролировать расход калорий, давление, пульс и количество шагов. На рынке представлены фитнес-браслеты, смарт-часы, а также масса контента для смартфонов, которые становятся таким же статусным атрибутом, как телефон или автомобиль.

Интересным является тот факт, что компании по производству фастфуда также перестроили свои маркетинговые ходы. Так, в ресторанах «Макдональдс» покупателям доступна информация о калорийности блюд, составе белков/жиров/углеводов, а многие сети быстрого питания предлагают «диетический бургер» или пиццу.

Кроме того, помимо распространения идеи ПП, наблюдается тенденция к изучению состава и качества продуктов. Появляется множество популярных передач и ток-шоу, которые подробно рассказывают о пользе и вреде отдельных продуктов, а также о качестве многих товаров, представленных в российских супермаркетах. Кроме того, с 1 января 2020 г. в России вступит в силу Федеральный закон от 3 августа 2018 г. № 280-ФЗ «Об органической продукции и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Костырев, [www](#)].

Личность в современном мире пытается персонифицироваться, найти себя через знаки. В такой ситуации тело человека среди всех объектов становится объектом спасения [Бодрийяр, 2006]. Именно из такого понимания своего тела и рождается современное отношение к здоровью. Оно больше не выступает в качестве базовой ценности. Теперь оно является также объектом вложений и знаком, определяющим социальный статус. Это не та «забота о себе», которая предполагала и уход за телом, и поддержание здоровья с помощью физических тренировок, чтение, беседы и внутренние тренировки [Фуко, 1998, т. 3]. Уход за собой и своим телом – это «культ современного общества» [Ильин, 2016, 15].

При этом в России 57% населения имеет лишний вес, и динамика роста данного показателя в нашей стране одна из самых быстрых: с 1990 г. он увеличился на 16% [Локтев, [www](#)].

Красота

Красота сегодня – это не просто эстетическая категория, она определяет статус человека в обществе [Foo, www]. СМИ навязывают определенные стандарты красоты, которым должны соответствовать не только женщины, но и мужчины.

Красота и здоровье нужны для того, чтобы выгодно себя представить [Ильин, 2016]. Фотографии в социальных сетях становятся основным элементом, помогающим людям показать себя, заслужить одобрение других, поднять свой социальный статус. На смену семейным альбомам, в которых размещались фотографии с праздников и торжеств в обычной домашней обстановке, приходит эпоха Инстаграма, в котором люди создают свое Я, свой мир таким, каким они хотели бы, чтобы его видели Другие.

Инстаграм является одной из самых популярных социальных сетей в России. Ежедневно в Сети появляется огромное количество фотографий и видеоконтента. Рост пользователей его контента в мире вырос до 1 млрд человек за последние 5 лет. При этом 71% пользователей – это молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет [Instagram..., www], а 90% пользователей моложе 35 лет [Куденцова, www].

Р. Барт писал, что фотография является сообщением без кода, так как она просто отражает реальность [Барт, 2003, 378-392]. Однако сегодня фотографии не всегда являются таковыми, так как они часто обрабатываются. Некоторые современные приложения позволяют не только скрывать дефекты тела, но и выбирать любой фон для фотографий, отправляя человека в места, в которых он никогда не был. Люди готовы прибегать к различным уловкам, создавая желаемое фото и выставляя его напоказ.

Немаловажным фактором развития современного общества, о котором писал Ритцер, является предсказуемость [Ритцер, 2011]. Она проявляется во всем, начиная от сюжетов фото и заканчивая параметрами красоты и здоровья. В итоге наши желания потребления становятся отражением желаний Другого, которые массово транслируются и тиражируются через СМИ и Интернет. Лозунг из известной российской рекламы «Не запостил – значит не было» становится отражением культуры молодежи. Все это, в свою очередь, формирует идентичность, ценности, стереотипы поведения и т. д. Покупая товары, человек «приобретает себя» [Ильин, 2016].

Однако выставленная фотография через несколько дней уже утрачивает свою ценность. Как писал Бодрийяр, постоянное использование вещей ведет к их постепенному отмиранию [Бодрийяр, 2006].

Заключение

В заключение хотелось бы обозначить три основных вывода.

Во-первых, проведенный культурологический анализ показал, что при видимом увлечении ЗОЖ здоровье, к сожалению, не является самоценностью у современной молодежи. Атрибуты здоровья, такие как спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек, уход за телом и красота, – семиотические знаки, подтверждающие статус человека в обществе. Они являются элементами, с помощью которых человек презентует себя и формирует свою идентичность. В современном обществе девиз молодежи – «Главное – не быть, а казаться».

Во-вторых, наблюдаемая положительная динамика в отношении к здоровому образу жизни так или иначе затрагивает вопросы спорта и питания, т. е. сводит понятие здоровья к понятию

красивого тела. Тем не менее понятие здорового образа жизни не касается вопроса психического здоровья молодых людей. Зависимость от мнения окружающих, каталогизация своей жизни, постоянное ожидание одобрения приводят к стрессу, депрессии, когнитивным и психическим расстройствам, влекущим за собой иногда очень печальные последствия.

В-третьих, несмотря на обозначенные в первом выводе заключения, хотелось бы отметить, что возможно совсем не главное, что именно является ценностью молодых людей – стремление к успешной и красивой жизни или стремление сохранить и укрепить свое здоровье. Пусть сегодня это дань моде, но статистические данные демонстрируют положительную динамику. Современная молодежь действительно предпочитает спортивный зал лавочке перед домом, досуг постепенно заполняют спортивные мероприятия и развлечения, большое внимание уделяется питанию и качеству продуктов, увеличивается количество семей, имеющих двух и более детей. Если такая ситуация будет развиваться, то вполне возможно, что для следующего поколения молодых людей здоровый образ жизни действительно станет ценностью.

Библиография

1. Барт Р. Система Моды. Статьи по семиотике культуры. М.: Издательство им. Сабашниковых, 2003. 511 с.
2. Бодрийяр Ж. Общество потребления. М.: Культурная революция, 2006.
3. ВОЗ: употребление алкоголя в России снизилось на 43 процента. URL: <https://rg.ru/2019/10/02/voz-upotreblenie-alkogolia-v-rossii-snizilos-na-43-procenta.html>
4. Гобозов И.А. Постмодернизм – эпоха медиократов // Вопросы философии. 2015. № 12. С. 41-53.
5. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М., 2000. 304 с.
6. Громова Е., Терентьева В. Тренд здорового питания на российском рынке. URL: <http://foodmarket.spb.ru/current.php?article=2303>
7. Доставка правильного питания. URL: <https://edatop.ru/ration/dostavka-pravilnogo-pitanija/>
8. Иванов Д. Чего вы не знали о демографии России. Нас пугают вымиранием, но грядет перенаселение и борьба за ресурсы! URL: <https://gesonomica.ru/экономика/статистика/демография-россии-2018/>
9. Ильин А.Н. Наше потребительское настоящее. Омск: ОмГПУ, 2016. 332 с.
10. Информация о развитии спортивных клубов в стране. URL: <https://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2014/11/o-razviti-i-sportivnykh-klubov.pdf>
11. Костырев А. Покупатели распробовали ЗОЖ. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3933095>
12. Куденцова Р. Отборная Instagram-статистика: что мы имеем к 2018? URL: <https://rusability.ru/internet-marketing/smm/otbornaya-instagram-statistika-cto-my-imeem-k-2018/>
13. Лиотар Ж.-Ф. Состояние постмодерна. СПб.: Алетейя, 1998. 160 с.
14. Локтев К. Тренд на здоровое питание: какую стратегию выбрать производителю. URL: <https://www.nielsen.com/ru/ru/insights/article/2017/health-revolution-what-strategies-should-producers-choose/>
15. Минтруд назвал возраст рождения первого ребенка в России. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5db2e24a9a7947b76f2aec03>
16. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/e9cb35da6f06ab8a3f7d43086823a39e524a77b7/
17. Ритцер Дж. Макдонализация общества 5. М.: Праксис, 2011. 590 с.
18. Росстат назвал число ведущих здоровый образ жизни россиян. URL: https://iz.ru/940985/2019-11-08/rosstat-nazval-chislo-vedushchikh-zdorovyi-obraz-zhizni-rossiiian?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fnews
19. Фуко М. История сексуальности. М.: Рефл-бук, 1998. Т. 3. 288 с.
20. Харшман А. Каково быть курильщиком в России? URL: <https://evilsnake.ru/kurenie-v-mire/kakovo-byt-kurilshhikom-v-rossii.html>
21. Яковлева Т. В России бесплодие достигло уровня национальной безопасности. URL: <https://www.eg-online.ru/article/317486/>
22. Foo S.Y.Y. The beauty trap: how the pressure to conform to society's and media's standards of beauty leave women experiencing body dissatisfaction. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/56361799.pdf>
23. Instagram в цифрах: статистика на 2019 год. URL: <https://lpgenerator.ru/blog/2019/02/28/instagram-v-cifrah-statistika-na-2019-god/>

The youth's healthy lifestyle: a value or a hot trend in identity construction

Elena A. Blagorodova

PhD in Philosophy,
Associate Professor at the Department of theory of culture, ethics and aesthetics,
Southern Federal University,
344006, 105/42 Bolshaya Sadovaya st., Rostov-on-Don, Russian Federation;
e-mail: eablagorodova@sfnu.ru

Abstract

Modern trends in the development of culture force us to pay attention to the problem of transformation of values in the Russian Federation. This problem is especially relevant for young people, whose identity is being actively constructed. The article makes an attempt to investigate whether the desire for a healthy lifestyle, which is so popular now, is a reflection of the transformation of values of young people or it is just another indicator of the development of new hot trends in the modern culture of the Russian Federation. The author of the article deals with various aspects of a healthy lifestyle of young people in Russia: sports in fitness clubs, changing the diet, the formation of ideals of beauty, etc. Taking into account the works of modern philosophers and cultural specialists that reveal the features of the modern stage of the development of culture, as well as statistical data from a number of open sources, the article carries out an analysis of the popularity of the development of the idea of a healthy lifestyle among young people in Russia. The brief findings of the study reveal that, regardless of the goals motivating young people to get into new habits, the observed trend is generally positive.

For citation

Blagorodova E.A. (2019) Zdorovyi obraz zhizni molodezhi: tsennost' ili modnyi trend konstruirovaniya identichnosti [The youth's healthy lifestyle: a value or a hot trend in identity construction]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 9 (6A), pp. 14-21. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.002

Keywords

Identity, postmodernism, health, sport, value, youth.

References

1. Barthes R. (1967) *Système de la mode*. Paris: Éditions du Seuil. (Russ. ed.: Barthes R. (2003) *Sistema Mody. Stat'i po semiotike kul'tury*. Moscow: Izdatel'stvo im. Sabashnikovykh.)
2. Baudrillard J. (1996) *La société de consommation*. Paris: Gallimard. (Russ. ed.: Baudrillard J. (2006) *Obshchestvo potrebleniya*. Moscow: Kul'turnaya revolyutsiya Publ.)
3. *Dostavka pravil'nogo pitaniya* [Delivery of good food]. Available at: <https://edatop.ru/ration/dostavka-pravilnogo-pitaniya/> [Accessed 28/11/19].
4. Foo S.Y.Y. *The beauty trap: how the pressure to conform to society's and media's standards of beauty leave women experiencing body dissatisfaction*. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/56361799.pdf> [Accessed 28/11/19].
5. Foucault M. (1984) *Histoire de la sexualité*, Vol. 3. Paris: Gallimard. (Russ. ed.: Foucault M. (1998) *Istoriya seksual'nosti*, Vol. 3. Moscow: Refl-buk Publ.)
6. Gobozov I.A. (2015) Postmodernizm – epokha mediokratov [Postmodernism as the age of the mediocrats]. *Voprosy*

- filosofii* [Issues of philosophy], 12, pp. 41-53.
7. Goffman E. (1956) *The presentation of self in everyday life*. (Russ. ed.: Goffman E. (2000) *Predstavlenie sebya drugim v povsednevnoi zhizni*. Moscow.)
 8. Gromova E., Terent'eva V. *Trend zdorovogo pitaniya na rossiiskom rynke* [The trend for healthy eating in the Russian market]. Available at: <http://foodmarket.spb.ru/current.php?article=2303> [Accessed 28/11/19].
 9. Il'in A.N. (2016) *Nashe potrebitel'skoe nastoyashchee* [Our customer present]. Omsk: Omsk State Pedagogical University.
 10. *Informatsiya o razvitiy sportivnykh klubov v strane* [Information on the development of sports clubs in the country]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2014/11/o-razvitiy-sportivnykh-klubov.pdf> [Accessed 28/11/19].
 11. *Instagram v tsifrakh: statistika na 2019 god* [Instagram in numbers: 2019 statistics]. Available at: <https://lpgenerator.ru/blog/2019/02/28/instagram-v-cifrah-statistika-na-2019-god/> [Accessed 28/11/19].
 12. Ivanov D. *Chego vy ne znali o demografii Rossii. Nas pugayut vymiraniem, no gryadet perenaselenie i bor'ba za resursy!* [What you did not know about the demography of Russia. We are scared of extinction, but overpopulation and struggle for resources are coming!] Available at: <https://reconomica.ru/экономика/статистика/демография-россии-2018/> [Accessed 28/11/19].
 13. Kharshman A. *Kakovo byt' kuril'shchikom v Rossii?* [What is it like to be a smoker in Russia?] Available at: <https://evilsnake.ru/kurenie-v-mire/kakovo-byt-kurilshchikom-v-rossii.html> [Accessed 28/11/19].
 14. Kostyrev A. *Pokupateli rasprobovali ZOZh* [Buyers have a taste for a healthy lifestyle]. Available at: <https://www.kommersant.ru/doc/3933095> [Accessed 28/11/19].
 15. Kudentsova R. *Otbornaya Instagram-statistika: chto my imeem k 2018?* [Selected Instagram statistics: what do we have by 2018?] Available at: <https://rusability.ru/internet-marketing/smm/otbornaya-instagram-statistika-chto-my-imeem-k-2018/> [Accessed 28/11/19].
 16. Loktev K. *Trend na zdorovoe pitanie: kakuyu strategiyu vybrat' proizvoditelyu* [The trend for healthy eating: what strategy the manufacturer choose should]. Available at: <https://www.nielsen.com/ru/ru/insights/article/2017/health-revolution-what-strategies-should-producers-choose/> [Accessed 28/11/19].
 17. Lyotard J.-F. (1979) *La condition postmoderne*. Editions de Minuit. (Russ. ed.: Lyotard J.-F. (1998) *Sostoyanie postmoderna*. St. Petersburg: Aleteiya Publ.)
 18. *Mintrud nazval vozrast rozhdeniya pervogo rebenka v Rossii* [The Ministry of Labour revealed the age of first-time mothers in Russia]. Available at: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5db2e24a9a7947b76f2aec03> [Accessed 28/11/19].
 19. *Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2020 goda: rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 № 1101-r* [On approving the Strategy for the development of physical training and sports in the Russian Federation for the period until 2020: Order of the Russian Government No. 1101-r of August 7, 2009]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/e9cb35da6f06ab8a3f7d43086823a39e524a77b7/ [Accessed 28/11/19].
 20. Ritser G. (1993) *The McDonaldization of society*. (Russ. ed.: Ritser G. (2011) *Makdonalizatsiya obshchestva 5*. Moscow: Praxis Publ.)
 21. *Rosstat nazval chislo vedushchikh zdorovykh obraz zhizni rossiiyan* [The Federal State Statistics Service announced the number of Russians leading a healthy lifestyle]. Available at: https://iz.ru/940985/2019-11-08/rosstat-nazval-chislo-vedushchikh-zdorovykh-obraz-zhizni-rossiiyan?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fnews [Accessed 28/11/19].
 22. *VOZ: upotreblenie alkogolya v Rossii snizilos' na 43 protsenta* [The World Health Organization: alcohol consumption in Russia decreased by 43%]. Available at: <https://rg.ru/2019/10/02/voz-upotreblenie-alkogolia-v-rossii-snizilos-na-43-procenta.html> [Accessed 28/11/19].
 23. Yakovleva T. *V Rossii besplodie dostiglo urovnya natsional'noi bezopasnosti* [In Russia, infertility poses a threat to national security]. Available at: <https://www.eg-online.ru/article/317486/> [Accessed 28/11/19].