

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Горбылёва А.А.

Институт экономики и финансов МИИТ(127994 г. Москва, Новосущевская ул. 22), e-mail: info@miit-ief.ru

Данная статья посвящена определению границ здорового образа жизни молодежи и его влияние на состояние здоровья молодого поколения. Социологические исследования проводились в г. Москве. Основные вопросы исследования были направлены на выяснения, что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни, считает ли молодежь необходимым придерживаться здорового образа жизни. В статье рассмотрены влияние пола респондентов на необходимость придерживаться здорового образа жизни.

В статье определен здоровый образ жизни молодежи, который главным образом, связывает с отказом от вредных привычек и с физической активностью. По данным автора, большая часть опрошенных имеет вредные привычки, а занятия спортом выступают главным способом достижения физической красоты. Эти два фактора в свою очередь выливаются в самоутверждении личности, а также следовании моде. И очень небольшая доля опрошенных действительно старается вести здоровый образ жизни, т.е. проявляет заботу о своем здоровье.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, здоровый образ жизни.

CASE STUDY OF HEALTHY LIFESTYLE MODERN YOUTH

Gorbyleva A.A.

Institute of Economics and Finance Engineering (127994 Moscow, Novosushchevskaya Street. 22), e-mail: info@miit-ief.ru

This paper focuses on defining the boundaries of a healthy way of life of young people and its impact on the health of the younger generation. Sociological studies conducted in Moscow. The main research questions were designed to find out what young people mean by a healthy lifestyle, according to whether the country should maintain a healthy lifestyle. The article considers the impact of gender of the respondents to the need to maintain a healthy lifestyle.

The paper defines a healthy lifestyle, youth, which mainly relates to the refusal of the bad habits and physical activity. According to the author, most of the respondents have bad habits, and exercise are the main way of achieving physical beauty. These two factors, in turn, translate into self-assertion of the individual, as well as follow fashion. And a very small proportion of respondents do try to live a healthy lifestyle, ie takes care of their health.

Keywords: youth, health, healthy lifestyle.

Значимость проблемы здоровья актуальна и обусловлена, во-первых, особой важностью этого периода для всей последующей жизни человека; во-вторых, наличие негативных тенденций в здоровье российской молодежи; в-третьих, что именно молодежь представляет собой потенциал трудового и популяционного ресурсов в России в наступившем веке.

Не смотря на это, комплексного изучения здоровья, исследований, посвященных анализу образа жизни молодежи, изучения того, какое место здоровье занимает в системе жизненных ценностей молодого поколения, нет. Этим и объясняется выбор темы, объекта и предмета данного исследования.

В качестве объекта исследования была выбрана молодежь г. Москвы в возрасте от 15 до 29 лет.

Предметом исследования является отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Цель нашего исследования – это определение границ здорового образа жизни молодежи и его влияние на состояние здоровья молодого поколения.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

1. Выяснить, что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни.

2. Выяснить, считает ли молодежь необходимым придерживаться здорового образа жизни.

3. Рассмотреть влияние пола респондентов на необходимость придерживаться здорового образа жизни.

В соответствии с задачами нашего исследования выдвигаются следующие рабочие гипотезы:

1. Под здоровым образом жизни большая часть молодежи понимает физическую активность и отказ от вредных привычек.

2. Современная молодежь в своем большинстве осознает необходимость придерживания здорового образа жизни.

3. Женщины, больше чем мужчины, уверены в том, что придерживаться здорового образа жизни необходимо.

В ходе выявления целей, объекта, предмета, задач и гипотез исследования появилась необходимость в интерпретации и операционализации некоторых базовых понятий.

Исходя из темы нашего исследования, логично было бы начать с определения молодежи. Итак, молодежь – группа, переживающая период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых, адаптацию к нему и будущее его обновление. Границы этой группы размыты и подвижны, но обычно их связывают с возрастом 15-29 лет. В нашем исследовании мы разделим молодежь на три возрастные группы: от 15 до 19 лет, 20-24 года и 25-29 лет.

В результате проведенного нами исследования можно сделать некоторые обобщения и выводы.

Так, в общей массе опрошенных немного преобладает женский состав (53% против 47%). Это отображает типичное процентное соотношение полов в современном обществе и конкретно в г. Москве. Большую часть из них составляет молодежь в возрасте 15-19 лет (35%), далее молодые люди в возрасте 25-29 лет (33%), и, наконец, 20-24-х летних было опрошено 32%.

Что касается образования опрошенных, то высшее образование получили 23%, подавляющее большинство респондентов имеет незаконченное высшее образование (44%). Так же в опросе принимали участие молодые люди, имеющие средне-специальное образование-26% и 7%, получившие среднее общее образование. В целом можно говорить о высоком уровне образования опрошенной молодежи.

Данные, полученные посредством вопросов паспортники, подтверждают репрезентативность проведенного нами исследования, что позволит впоследствии

распространить результаты исследования выборочной совокупности на всю генеральную совокупность.

Очень важным для данного исследования является первый вопрос анкеты, в котором предполагалось привести ассоциации, возникающие с понятием «Здоровый образ жизни». В данном вопросе не были предусмотрены варианты ответов с целью, выяснить, что молодежь понимает под понятием «ЗОЖ». В результате было получено несколько вариантов ответа. Самым популярным ответом является «заниматься спортом», его предложили 71,1% (28,2% от общего числа опрошенных). Далее по нисходящей респондентами упоминались «не курить»-44,4%, «не пить»-34,4% (17,6% и 13,7% от общего числа соответственно). Практически равные позиции два варианта ответов: это «правильное питание»-27,8% и «отказ от вредных привычек»-24,4% (11% и 9,7%). Менее популярными оказались ответы: «здоровье»-11,1%, «полноценный отдых»-10%, по 8,9% -«сила» и «красота»; 4,4%- «секс» и, наконец, «круто это» ответил 1% из общего числа опрошенных. В целом можно говорить о многостороннем подходе к пониманию понятия «ЗОЖ». Были перечислены все компоненты, составляющие здоровый образ жизни; кто-то даже отнесся к этому вопросу с юмором; кто-то предлагал несколько вариантов ответа, но в целом можно отметить неоднозначность полученных ответов. И как предполагалось в нашей гипотезе, современная молодежь представляет под «ЗОЖ», главным образом с физической активностью и отказом от вредных привычек.

Далее вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться ЗОЖ» продемонстрировал то, что 45% опрошенных считают, что «может быть стоит». Каждый третий в свою очередь, твердо уверен в том, что придерживаться «ЗОЖ» необходимо (32%). Самые низкие значения у вариантов ответа «считаю, что это не главное в жизни»-9% и «эта проблема меня не волнует»-7%. Так же 7% респондентов затруднились ответить на этот вопрос. Таким образом, для молодежи необходимость придерживаться здорового образа жизни не актуальна. Скорее всего, это связано с их возрастом, когда здоровье еще не доставляет особых хлопот и заботиться о нем еще не время, что подтверждает и достаточно высокий процент затруднившихся с ответом.

Посредством следующего вопроса предполагалось определить, какое же место в системе жизненных ценностей молодежи занимает здоровье. Респондентам предлагалось оценить по пятибалльной шкале ценности, которые способствуют достижению жизненного успеха. Это: крепкая семья, сила характера, престижная работа, здоровье и везение. Самые высокие средние значения, равные 4,15 получили сила характера и престижная работа. Это означает, что чаще всего именно в этих категориях встречались самые высокие баллы «5» и «4». На первом месте по значимости «престижная работа»: здесь «5» баллов поставили 33%

опрошенных, а «4»-25%. Этот факт говорит о том, что проблема занятости и трудоустройства очень важна для молодежи.

Такой ценности, как «сила характера» были присвоены следующие оценки: «5» и «4» поставили по 30% опрошенных. Таким образом, большая часть опрошенных посчитали силу характера одной из главной составляющей жизненного успеха. Причина кроется в возрасте респондентов (15-30 лет), т.к. именно в этот период идет активное формирование и социализация личности.

Второе место по среднему значению (3,83) имеет «крепкая семья». Здесь чаще всего присваивали «4» балла-39%; «3»-17% опрошенных; «5»-12%. Т.е. можно говорить о том, что крепкая семья, как поддержка и опора для молодого человека, также очень значима.

Что касается здоровья, то, как и предполагалось в нашей гипотезе, оно занимает лишь третье место (по значимости). Несмотря на это, полученные оценки достаточно высоки. Так равное количество респондентов «4» и «3» балла (по 23%), «5»-20%.

Такой ценности, как везение была присуждена средняя оценка 3,5 балла. Это является показателем того, что современная молодежь, как правило, не надеется на везение, а верит только в свои силы.

Так же респондентами были предложены еще такие ценности, как «цель»-1% и «деньги»-2%.

Таким образом, здоровье, как базовая ценность, занимает не последнее место в ранжированных по важности ценностях, т.е. можно говорить о том, что здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека, а ценность его становится все более инструментальной.

В вопросе о ценностях важно обратить внимание на большой процент не ответивших (29%). Затруднившиеся ответить на этот вопрос, возможно, просто его не поняли, т.к. вопрос построен достаточно сложно. Также некоторые из респондентов, быть может, не хотели вдумываться в заложенный в него смысл, и отнеслись к ответу достаточно халатно.

Следующий вопрос анкеты был направлен на выявление методов заботы о здоровье, приемлемых для молодежи. Чаще всего выбирался метод «не курить»- 64,2% (29,9% от общего числа опрошенных); вторым по встречаемости является «занятия спортом»- 53,7% (25%); на третьем месте - «правильно и полноценно питаться»- 32,8%. Далее по нисходящей респонденты выбирали «принимать витамины» - 28,4%; «не пить»- 9,7% и «в целях профилактики посещать врачей» - 14,9%. Всего на этот вопрос ответили 67% респондентов, это говорит о том, что большая часть молодежи заботиться о своем здоровье, а главными методами являются отказ от курения и занятия спортом. Эти данные частично

подтверждают нашу гипотезу о том, что главными методами являются занятия спортом и правильное питание. Очень мало внимания уделяется молодежи профилактическим мерам заботы о здоровье, то есть можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье. Отсутствие такой ориентации объясняется тем, что большинство видов поведения, важных по воздействию на здоровье, вызваны мотивами, которые не связаны непосредственно со здоровьем и поведение в сфере здоровья зачастую является результатом каждодневной деятельности, не требующей осознанной мотивации.

Следующий вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» разделил респондентов на две группы: на тех, кто им занимается – 40% и, соответственно, на не занимающихся – 60%.

Далее 3 вопроса предназначены для респондентов, занимающихся спортом. Первый из них определяет, насколько часто респонденты занимаются спортом. Больше всех – 43%, делают это «2-3 раза в неделю»; вторым по популярности стал ответ «раз в неделю» - 29%; «время от времени» занимается спортом 21% опрошенных и 7%- делают это каждый день. Таким образом, можно говорить о том, что менее половины опрошенных занимаются спортом серьезно, для большей части же, спорт, скорее всего, это способ проведения досуга, а не метод заботы о своем здоровье.

Следующий вопрос выясняет, каким видом спорта занимаются респонденты. Самыми распространенными видами спорта стали «фитнесс, шейпинг, аэробика», ими занимаются 46% опрошенных (35% от общего числа опрошенных); далее следует «плавание» - 27% (20%); 24% выбрали «командные виды спорта». Также респонденты увлекаются спортивными танцами –1%, бегом –3%; велосипедным спортом – 1%. В результате мы видим, что респонденты занимаются разнообразными видами спорта, а кто-то занимается сразу несколькими. Итак, шейпинг и аэробика являются самыми популярными видами спорта среди молодежи, возможно из-за веяния моды; кроме того, они помогают поддерживать хорошую физическую форму, что очень важно для молодежи. Как правило, главным фактором для выбора данного вида спорта является физическая красота («культура тела»), а не забота о здоровье.

Задачей исследования также было выяснить, почему респонденты предпочитают выбранный вид спорта. Результаты множественных ответов говорят о том, что главной причиной является желание поддерживать хорошую физическую форму – 69% (29% от общего числа опрошенных). На втором месте ответ «это лучший в мире вид спорта» - 40,5% (17%); «за компанию с друзьями» занимается 14,3% (6%); самыми непопулярными же явились ответы: «это модно и престижно» и «таким образом я соблюдаю семейные традиции», так ответили по 1% от общего числа опрошенных. Эти данные подтверждают утверждение о том, что физическая красота является главной причиной для занятия спортом.

Далее следует блок вопросов об отношении молодежи к вредным привычкам, который возвращает к нам группу респондентов, не занимающихся спортом. Три вопроса данного блока объединены и звучат так: «Какие слабости вы себе позволяете?». Рассматривались такие виды «слабостей», как: курение, употребление спиртных напитков и употребление наркотиков.

Итак, среди опрошенных доминирует часть респондентов, которые курят постоянно – 45%; никогда не курили – 29% опрошенных; изредка курит каждый пятый опрошенный. Мы видим, что две трети опрошенных имеют такую вредную привычку, как курение.

Что касается употребления спиртных напитков, то 85% респондентов делают это иногда; постоянно употребляют алкоголь 10% и 3% респондентов никогда не пробовали алкогольные напитки.

Так же у респондентов спрашивалось об употреблении наркотиков. Так, 86% опрошенных никогда не употребляли наркотики; только однажды их пробовали 7%, иногда употребляют 3% респондентов.

Таким образом, большая часть опрошенных имеет вредные привычки, что, конечно же, противоречит концепции здорового образа жизни. Можно предположить, что причины злоупотреблением вредными привычками объясняются, во-первых, тем, что в силу возраста молодые люди приобщаются к вредным привычкам из интереса к ним (т.е. стремление попробовать что-нибудь новенькое), таким образом, самоутверждаются среди сверстников. Во-вторых, опять же свою роль здесь играет мода; пропаганда употребления табака и алкоголя повсюду: на улице, в телевизоре, в журналах и т.д. И, наоборот, о роли здорового образа жизни упоминается очень мало.

Далее следуют вопросы, относящиеся к курящим респондентам. На вопрос «В каком возрасте вы начали курить?» были получены следующие данные: в 12 лет начали курить 11% опрошенных; далее в 8 лет – 8%; в 9,13,14 и 15 лет по 9% опрошенных; в 11 лет – 3%, в 16,17, и 19 лет по 2% и в 7 лет – 1%. Прослеживается тенденция к тому, что молодые люди начинают курить в подростковом, так называемом, переходном возрасте.

Следующий вопрос нашей анкеты дает возможность проследить интенсивность курения, т.е. насколько курящие респонденты зависимы от данной вредной привычки. Так, на первом месте те, кто выкуривает меньше половины пачки в день - 36%; половину пачки выкуривают 19,4% опрошенных; очень редко курят 15%, «1-3 сигареты в день » употребляют 13,4%, больше пачки в день выкуривает 1%. Таким образом, мы можем сказать, что более половины опрошенных курят достаточно часто, т.е. можно проследить некую зависимость от этой вредной привычки.

Можно говорить о том, что ситуация с употреблением молодежью алкоголя, табачных изделий и наркотиков ухудшается в силу экономических, социальных, политических и духовных причин: смены моральных ценностей, отсутствия системной работы среди молодежи на федеральном, региональных и муниципальных уровнях, массовой рекламы алкогольных напитков и сигарет. Но стоит так же сказать, что очень многое зависит от самого человека. И если говорить о субъективных причинах, то это причины проявляются в стремлении испытать любопытство, острые ощущения, в недостаточной способности прогнозировать последствия своих действий, гипертрофированном стремлении быть независимым. Очень важен в нашем исследовании вопрос о намерениях респондентов избавиться от вредных привычек, т.к. он отображает отношение респондентов к данной проблеме. Большая часть опрошенных - 28% - не намерены избавляться от вредных привычек, отмечая «они мне не мешают»; 22% ответили «у меня нет вредных привычек». Равное количество опрошенных выбрали такие варианты ответов: «а зачем?» и «пытался неоднократно, бросил эту глупую затею» - по 17% и 13% респондентов собираются это сделать, но им не хватает силы воли. Всего 3% затруднились ответить на этот вопрос. Это говорит о том, что опрошенные уверены в выборе вариантов ответа. Таким образом, мнения по данному вопросу разделились так: около 60% опрошенных не намерены избавляться от вредных привычек, остальные же их не имеют, либо собираются это сделать в ближайшем будущем.

Следующие вопросы определяют, насколько молодежь удовлетворена состоянием своего здоровья. Во-первых, было выяснено, как часто опрошенные болеют простудными заболеваниями. Так треть респондентов болеет раз в полгода (30%), раз в год – 22%, раз в месяц болеет 5%, никогда – 3% и постоянно болеет 2%. Эти данные позволяют говорить о крепком здоровье и хорошем иммунитете современной молодежи. В данном вопросе также 38% респондентов затруднились дать ответ, скорее всего, они не припомнили, как часто они болеют, и их можно отнести к категории редко болеющих людей.

Что касается действий, которые предпринимаются при заболеваниях, то большая часть опрошенных лечится в домашних условиях – 53%; треть респондентов «ведет привычный образ жизни, пока держат ноги», 9% обращаются к врачу; 8% - затруднились ответить. Таким образом, мы видим, что молодежь не привыкла при заболеваниях (простудных) обращаться за помощью к врачам, видимо адекватно не воспринимая какие могут быть последствия от запущенных болезней. Надежда на то, что болезнь пройдет сама часто не оправдывается, появляются осложнения и проблемы, о которых поначалу молодежь не задумывается. Как следствие, это грозит ухудшению здоровья.

Следующий вопрос определяет наличие у респондентов хронических заболеваний. Так, 64% опрошенных их не имеют, а 27% ответили на этот вопрос утвердительно. Затруднились ответить 9%, видимо в силу незнания того, имеют они хронические заболевания или нет.

Контрольным вопросом данного блока является: «Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?». Подавляющее большинство опрошенных - 67% «скорее удовлетворены, чем не удовлетворены»; полностью удовлетворены состоянием своего здоровья - 14%; «скорее не удовлетворены, чем удовлетворены» - 12% и «совсем не удовлетворены» 4% опрошенных. В целом, около 80% опрошенных дают положительную оценку своему здоровью.

Здесь кроется некое противоречие. Получается, что тех, кто удовлетворен своим здоровьем намного больше, чем тех, кто редко болеет простудными заболеваниями и тех, кто имеет хронические заболевания. Значит, можно говорить о завышенной «оценке» состояния здоровья. Говоря об оценке молодежью своего здоровья, можно так же говорить о том, что она в значительной степени зависит от общего ощущения благополучия, возможности выполнять необходимые социальные функции и роли. Чем выше способности молодого человека и его участие в соответствующей возрасту деятельности (занятия в ВУЗе, спорт), тем выше он оценивает состояние своего здоровья, соответственно, тем более он им удовлетворен.

Можно предположить, что либо молодежь не осознает реальное состояние здоровья, либо часть опрошенных отнеслась к этому вопросу халатно.

Далее следует блок вопросов, который дает общие представления об образе жизни, который ведет современная молодежь.

Для начала была определена средняя длительность сна респондентов. Так, 88% опрошенных спят по 6-8 часов в сутки; по 2-3 часа спят 3%; 1% - страдает бессонницей; 5% - «затруднились ответить», видимо длительность их сна варьируется в зависимости от ситуаций. То есть здоровый сон, как важный компонент здорового образа жизни, полностью реализуется в образе жизни респондентов.

А причины плохого сна кроются либо в нехватке времени (учеба/работа) – 40%; либо проблеме с нервами – 58%; 2% затруднились ответить на этот вопрос.

Далее предполагалось узнать, сколько раз в день питаются молодые люди. Самыми популярными оказались ответы: «3 раза в день и чаще» - 55% и «как придется» - 30%; «менее 3 раз в день» питается 9% опрошенных и 5% делают это «4 раза в день и чаще». Таким образом, можно сказать, что большая часть опрошенных придерживается графика питания, способствующего ведению здорового образа жизни. Что касается остальных, тех,

кто пропускает приемы пищи, то здесь может быть очень много причин, как то: диета, «спешка», нехватка денег, какие-то свои принципы и др.

Следующий вопрос анкеты звучит так: «Что вы понимаете под правильным питанием?». Около половины опрошенных понимают под правильным питанием «полноценное питание» - 88,7% (43,3% от общего числа опрошенных), также часто упоминались «умеренное питание» - 48,4% и «своевременное» - 58,1% (23,6 и 28,3 % соответственно). Также были выбраны такие варианты ответов, как «раздельное» - 8,1% и «нераздельное питание» - 1,6%. Очевидно, что большинство опрошенных имеет представление о принципах правильного, то есть питания. А о том придерживаются они или нет этих принципов говорят следующие полученные ответы: «когда как» придерживается 40% опрошенных, почти столько же « не задумывались по этому поводу» - 36%, 22% респондентов считают, что принципы правильного питания не для него; «да, всегда» придерживается 2% опрошенных. Эти результаты свидетельствуют о том, что правильное питание не вписывается в образ жизни современной молодежи. Это и понятно, ведь пирожные, пирожки, булки с сосиской и т.д. – вот, что присутствует в ежедневном рационе многих молодых людей.

Следующие два вопроса направлены на определение индивида в сфере занятости – наличие работы и график работы.

Так, 66% опрошенных имеют работу, соответственно, 34% - не работает.

Что касается графика работы, то 40% опрошенных работают «как придется», 36% - «каждый день с утра до вечера», 17% - «неполный рабочий день» и по ночам работает 3% респондентов. Таким образом, можно говорить о разных степенях загруженности опрошенных. Одни респонденты только учатся, т.е. имеют достаточно свободного времени для отдыха; другие совмещают работу с учебой и это самая загруженная часть из опрошенных респондентов, им не хватает времени на нормальное питание, на занятия спортом, отдых (о здоровом образе жизни не может быть и речи); а третьи – только работают, т.е. можно предположить, что они реализовывают некоторые из компонентов здорового образа жизни.

В последнем вопросе, очень важном для нашего исследования, респондентам предлагалось по пятибалльной шкале оценить свой образ жизни. Более половины опрошенных оценили его на «4» - 52% ; на втором месте «троечники»- 33%. Очень велики расхождения по количеству давших ответ на «5» и «2». Так, достойными получить пятерку посчитали 9% опрошенных, а «2» - 2%. В целом были получены достаточно удовлетворительные оценки, которые отражают объективное отношение опрошенных к себе, к своему образу жизни и к своему здоровью. Говоря об образе жизни молодежи, мы видим,

что на данном этапе их жизненного пути реализация компонентов здорового образа жизни не занимает должного места.

В целом, можно отметить, что гипотезы, выдвигавшиеся в исследовании отчасти подтвердились. На данной ступени анализа видно, что существует противоречие в ответах между представлениями молодежи о здоровом образе жизни и реальным положением дел. Здоровый образ жизни молодежь, главным образом, связывает с отказом от вредных привычек и с физической активностью. Но по нашим данным, большая часть опрошенных имеет вредные привычки, а занятия спортом выступают главным способом достижения физической красоты. Эти два фактора в свою очередь выливаются в самоутверждении личности, а также следовании моде. И очень небольшая доля опрошенных действительно старается вести здоровый образ жизни, т.е. проявляет заботу о своем здоровье.

Таким образом, можно сказать, что иметь крепкое здоровье для молодежи важно, но после того как будут достигнуты многие поставленные ими цели и наиболее значимые для них потребности.

Библиографический список

1. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
2. Столяров В.И. Спартианский универсализм: аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки: учебное пособие/под ред. А.А. Передельского. – М.: изд-во «Физическая культура». 2011 г. С. 391–429.
3. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография/ В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 268 с.
4. Фирсин С.А. Спартианская программа как элемент комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи Саратовской области /С.А. Фирсин, А.Н. Горбатов, А.В. Абросимов// Спартианская гуманистическая программа: содержание, опыт реализации и перспективы: Материалы 1–го Спартианского конгресса. – Саратов: «Научная книга», 2012.- С. 23–30.
5. Фирсин С. А. Спартианская программа в досуговой деятельности детей и молодежи: /С.А. Фирсин// Партнерство социальных институтов воспитания в интересах детства: материалы международной научно-практической конференции 1–2 марта 2013 года. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «SociosféraCZ», 2013 – С. 37–41.

