

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Юридический институт
Кафедра теории и методики социальной работы

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

_____ Н.А. Никитина

« ____ » _____ 20 ____ г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

39.03.02. Социальная работа

Технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

Научный руководитель _____ доцент, к.и.н.

Т.А.Катцина

Выпускник _____ _____

В.А.Зверева

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Современные проблемы здоровья молодежи в России.....	5
1.1 Студенческая молодежь как особая социально-демографическая группа.	5
1.2 Здоровье, задачи его сохранения и укрепления в молодежной среде.....	12
2 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни.....	20
2.1 Здоровый образ жизни и его составляющие.....	20
2.2 Современные концепции государственной политики по формированию здорового образа жизни.....	26
2.3 Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии здорового образа жизни	30
3 Профилактические мероприятия по охране и укреплению здоровья обучающихся в вузе (на примере Красноярского института экономики Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики).....	35
3.1 Деятельность образовательного учреждения по охране и формированию здорового образа жизни среди студентов.....	35
3.2 Рекомендации, направленные на развитие мероприятий по охране и укреплению здоровья студентов.....	48
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	52

Введение

Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности систем здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [1]. Поэтому очень важно формировать правильное отношение к здоровью каждого человека.

Здоровье всей нации в определенной степени зависит от поведения конкретных людей. Чем выше уровень здоровья будет у молодого поколения, тем здоровее будут последующие поколения и нация в целом. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Образ жизни включает основную деятельность молодого человека, в том числе трудовую, социальную, психологическую, интеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Актуальность ведения современной студенческой молодежью здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблеме формирования здорового образа жизни уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека, до политики

государства, направленной на увлечение нации в спорт [2]. Развитие физической культуры и спорта в любой стране мира невозможно без целенаправленной пропаганды здорового образа жизни населения. Для вовлечения широких масс в регулярные занятия спортом необходимо, чтобы физическая культура и здоровый образ жизни занимали ведущие позиции в структуре ценностных ориентаций молодежи.

Объектом данной работы является студенческая молодежь как особая социально-демографическая группа.

Предмет исследования – деятельность Красноярского института экономики Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики (Красноярский институт экономики), направленная на формирование здорового образа жизни у обучающихся.

Цель работы – разработка для Красноярского института экономики методических рекомендаций по улучшению охраны и укреплению здоровья студентов.

Задачи работы:

- охарактеризовать студенческую молодежь как особую социально-демографическую группу населения;
- рассмотреть проблему здоровья российской молодежи в контексте задач по его укреплению;
- проанализировать подходы к понятию «здоровый образ жизни»;
- рассмотреть современные концепции российской государственной политики по формированию здорового образа жизни;
- раскрыть содержание здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий;
- изучить наличные возможности по охране и формированию здорового образа жизни среди студентов Красноярского института экономики в сопоставлении с ведущими вузами страны, расположенными на территории Красноярска (Сибирским федеральным университетом, Красноярским

государственным медицинским университетом имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого).

Для решения поставленных задач использовались дополняющие друг друга общенаучные методы исследования (анализ, синтез, обобщение, сравнение) и методика анализа контента веб-сайтов, с помощью которой изучалось содержание текстовых массивов, отражавших участие вузов в работе по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов.

1 Современные проблемы здоровья молодежи в России

1.1 Студенческая молодежь как особая социально-демографическая группа

Для того чтобы рассмотреть молодое поколение как особую социально-демографическую группу, необходимо в полном объеме изучить элементы, составляющие основу понятия «молодежь». В соответствии с Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, молодежь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, – до 35 и более лет, имеющих постоянное место жительства в Российской Федерации или проживающих за рубежом (граждане Российской Федерации и соотечественники) [2]. Определение понятия «молодежь», закрепленное в основах государственной молодежной политики, является одним из самых распространенных и полным с точки зрения социальной работы. Оно характеризует молодежь по конкретным признакам, таким как возраст, социальное положение, интересы и т. д.

Н.И. Усынина пишет, что молодые люди – это скрытый ресурс и объективная ценность современного общества, составляющая значительную часть населения Российской Федерации. Молодежью принято считать поколение людей с активной жизненной позицией, проходящих стадию становления социальных ролей, усваивающих основные общеобразовательные, профессиональные и другие функции, а также подготавливаемых обществом к усвоению и выполнению данных ролей. Определений понятию «молодежь» существует большое количество, так ее

рассматривают как большую социально-демографическую группу, проходящую стадию социализации, формирование ценностных ориентаций, характеризующуюся присущими ей психолого-физиологическими особенностями и субкультурой и «примеряющей» различные социальные роли [3, с. 26]. Таким образом, молодежь рассматривается, как «семья» с огромным потенциалом, которое в последствие должно дать хорошие «плоды», но для этого ему необходимо обеспечить все условия социализации. Возраст молодежи – это период овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека. От сына брата и мужа, до работодателя и подчиненного. Важно отметить, что молодежь является ценностью современного общества, от уровня жизни данной группы зависит будущее целой страны.

Согласно точке зрения Т.В. Лисовского, молодежь – это поколение людей в возрасте от 16 до 30 лет, проходящее стадию социализации и усваивающее такие основные социальные функции, как: образовательные, культурные, профессиональные и др. [4, с.7]. Данное определение одно из наиболее ранних (1962 г.), оно характеризует молодого человека с позиции процесса социализации в обществе. Следует отметить, что на пути прохождения стадии социализации молодого человека характеризует максимальное число переходов из одной социальной среды в другую.

И.А. Громов пишет о том, что общую социальную характеристику молодежи современного общества можно дать, исходя из ее положения и места в системе общественного разделения труда [5, с. 8]. С этой стороны социальная особенность молодежи состоит в возможности принятия на себя социальных позиций и ролей, а так же в определенной свободе выбора.

Свою немалую заинтересованность в изучении молодежи проявил И.С. Кон. С его точки зрения, молодежь – это социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения [6, с. 375]. Определение ориентировано на простоту понимания и поэтому приведено в достаточно

упрощенной формулировке, основанной на двух основных принципах выделения молодежи: возраст, социальное положение.

В.И. Добрынина обращает внимание на то, что для определения понятия «молодежь» необходимо учитывать психофизиологические, экономические и социальные критерии, так как молодые люди – наиболее динамичная часть общества, проходящая стадию формирования организма и психики, и относящаяся к довольно не окрепшей физически и духовно возрастной группе. Молодежь находится на пороге вступления в жизнь, постепенно становясь самостоятельной и материально независимой. На этой стадии проходит период формирования ценностных ориентаций и процесс социальной адаптации [7, с. 38]. Молодежь предстает перед нами как новое, еще не окрепшее, только зарождающаяся часть общества, требующая особенного подхода к каждой личности и группе в целом. Эта группа имеет большой потенциал, который можно корректировать разными методами.

В 70-е годы XX века молодежь определяли как группу, внутренне дифференцированную в соответствии с классовыми признаками, положение и ролью в обществе, функциями и видами деятельности, ценностными ориентациями, мировоззрением [8, с. 53]. В 1990-е годы молодых людей уже характеризовали как самостоятельную социально-демографическую группу, имеющую ряд особенностей, определяющихся специфической позицией в процессе воспроизводства социальной структуры, способностью наследовать и преобразовывать сложившиеся общественные отношения [9, с. 232]. В начале XX века исследования молодежи в социологии стали развиваться по трем основным направлениям. Первое – разработка проблем рабочей молодежи, которая заинтересовала исследователей в связи с активным участием в обновлении правящей элиты. Второе направление – изучение учащейся молодежи. Третье – исследование молодежного движения, привлекающего большое внимание исследователей в 1920-е годы вследствие роста молодежных организаций [10, с. 80].

Не случайно в современном мире уделяют огромное внимание изучению молодежи, это можно связать с тем, что в разные периоды времени отношение и понимание молодежи происходит неоднозначно. Именно молодежь в современном обществе, склонном к постоянным изменениям, становится наиболее динамичной социальной группой, характеризующейся быстрой адаптацией к изменяющимся требованиям внутри общества.

Чтобы понять молодежь более полно, осознать проблемы, которые она встречает на своем пути, необходимо рассмотреть ее социально-психологический портрет.

По результатам исследования М.В. Подхомутниковой сегодняшние молодые люди имеют более образованных и «продвинутых» родителей, чем поколение «отцов». У 24 % россиян до 35 лет отец, а у 30–32 % – мать имеют высшее образования. Для остального населения эти показатели равны 14 % и 13 % соответственно. Молодежь сегодня, если судить по ее собственным оценкам, - самая успешная часть населения. Чем люди моложе, тем выше они оценивают свое положение. Молодые россияне чувствуют себя явно лучше, чем остальные группы населения страны. Отношение в семье, возможность хорошо одеваться и питаться, проводить досуг, получить образование, отдохнуть во время отпуска – все эти стороны своей жизни молодые люди намного чаще старших оценивали как «хорошие». Даже уровень личной безопасности. «Жизнь в целом складывается» – считает половина (49 %) молодежи до 25 лет, каждый третий (32 %) в возрасте до 35 лет, но лишь четверть 36–45-летних россиян и пятая часть (19 %) людей старше 55 лет. Единственное, в чем молодежь не так уверена, как среднее поколение, – это в «возможности реализовать себя в профессии» (25 % против 28–29 % у более старших). Молодежь более амбициозна, чем старшее поколение, и хочет занять более высокую ступень на социальной лестнице. Свои перспективы в ближайшие 2–3 года большинство представителей молодежи до 25 лет (59 %) оценивают положительно. Остальное население более скромно в запросах. 51 % в группе 26–35 лет и 61 % тех, кто старше 35 лет, больших изменений в

жизни не ждут [11, с. 17]. Образованность родителей современной молодежи обусловлена периодом времени, когда высшее образование было общедоступным, бесплатным и даже необходимым, так как период жизни родителей современной молодежи затронул послевоенные годы, когда стране были необходимы образованные специалисты. Собственная оценка молодежи своей социальной группы, как самой успешной части населения, связана с эгоизмом, собственным «эго», огромными амбициями и маленькими возможностями.

М.В. Подхомутникова также отмечает, что старшее и младшее поколения беспокоятся о разных вещах. Те, кто старше 35 лет, больше всего озабочены кризисом системы жилищно-коммунального хозяйства (60 %) и низким уровнем жизни значительной части населения (53 %). А вот люди от 26 до 35 лет разделяют эту тревогу лишь в 53 % случаев, молодежь до 25 лет – меньше чем в половину (49 %). Тех, кто моложе 25 лет, несколько реже тревожат такие проблемы, как вымирание населения (22 % против 30 % для других возрастов), коррупция (35 % против 45–46 %) и снижение морали (11 % против 16–17%). Массовые протесты впервые за последние 20 лет охватили и Россию, люди нашли в себе силы переступить через страх, лень и безразличие. Активными участниками акций протеста стала молодежь. По данным Левада-Центра, более 60% участников акций протеста на Болотной площади и проспекте Сахарова – молодые люди до 40 лет. Более 70 % – с высшим и незаконченным высшим [11, с. 18]. Беспокойство поколений о разных вещах объясняется различием ценностных ориентаций, убеждений, падением нравственности у современной молодежи, а так же вечным «конфликтом поколений». Активное участие молодежи в митингах, акциях протеста и др. связано с более болезненным принятием молодежи несправедливости и, конечно, наличием амбиций и отсутствием реальных возможностей.

В свою очередь понятие «студенческая молодежь» входит в понятие «молодежь», имеет схожие проблемы и особенности. Рассмотрим эту группу подробнее.

По мнению В.П. Будкина, студенческий возраст (17–25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации [12, с. 14]. Вышеизложенное понятие представляется простым и понятным, но рамки возраста – не точными. Например, студенты техникумов, поступившие на обучение на основании девяти классов школы, тоже являются студентами, их возраст ниже заявленной границы в семнадцать лет.

Границы молодости затрагиваются и в большой советской энциклопедии, согласно которой, молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социальноисторическую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу [13, с. 27]. Нельзя не согласиться с вышеизложенным определением, ведь молодым можно быть и в 15 лет, и в 30. А относиться к категории именно студенческой молодежи можно находясь на любой стадии получения послешкольного образования.

Установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья, а также социальным статусом студенческой молодежи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и специальной медицинской группы) продемонстрировали эту связь. Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое

можно сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом. Вследствие этого уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов, активно занимающихся спортом, значительно выше, а это, в свою очередь, повышает самооценку социального статуса, что в особенности очень важно для молодых людей [12, с. 21]. Следует отметить, что студенты, активно занимающиеся спортом, не обязательно ведут здоровый образ жизни, так как двигательная активность – это только составляющая часть здорового образа жизни. Но, вероятность того, что молодежь будет вести здоровый образ жизни выше, если в их жизни важное место будет занимать спорт и физическая активность в целом.

Тему особенностей здоровья студентов затрагивает С.А. Батрымбетова и говорит о том, что студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [13, с. 137]. Несомненно, во время учебы студенты испытывают много положительных и отрицательных эмоций, это связано с учебой, отношениями в группе и внеучебной деятельностью. Постоянные стрессы и переживания, естественно, негативно скажутся на здоровье студентов. Для избегания таких ситуаций важно, получать положительные эмоции, участвовать в научной, творческой и спортивной деятельности, совмещать учебу и активный отдых.

К основным составляющим активной жизненной позиции студенческой молодежи Э.Ф. Шакирова относит: индивидуально значимые ценности; гуманистические, деловые и гражданские качества, составляющие основу социальной активности; оценочно-эмоциональное отношение к явлениям

социальной действительности, отдельным действиям и поступкам; отношение к общественно значимой деятельности [14, с. 27].

Таким образом, студенческую молодежь можно назвать бесценным капиталом любой страны, так как именно от молодежи, от ее уровня развития, социальной защищенности и обеспеченности, реализации и много другого, будет зависеть благополучие конкретной страны. В молодежи сконцентрирована сила и мощь, которая способствует динамичному развитию общества, продвижению страны вперед. Соответственно, именно в интересах государства обеспечить достойную жизнедеятельность молодежи. Специфика группы студенческой молодежи заключается в том, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Вместе с тем для данной социально-демографической группы характерно максимальное число важнейших переходов из одной социальной среды в другую, обозначаемых психологами как дезорганизация ближайшей социальной среды. К таким переходам относятся окончание школы, поступление в профессиональные образовательные учреждения, начало производственно-трудовой деятельности.

1.2 Здоровье, задачи его сохранения и укрепления в молодежной среде

Понятие здоровья включает в себя различные компоненты, например, физическое и психическое. Так, всемирная организация здравоохранения трактует понятие «психическое здоровье» как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является

основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества [15]. Проанализировав приведенное выше определение, можно сделать вывод, что психическое здоровье отдельного человека важно не только для него. Оно является частью основы благополучия всего сообщества, в котором находится данный человек, помогает его развивать, справляться с трудностями.

В толковом словаре психическое здоровье – это целостность, гармоничность, функционирование на высоком уровне поведенческого и эмоционального регулирования и адаптивности [16, с. 141]. Несмотря на краткость данного понятия, оно достаточно широко показывает нам спектр составляющих психического здоровья. Так как упоминается поведенческое и эмоциональное регулирование, которые отличают человека от животного, можно сделать вывод, что психическим здоровьем могут обладать только люди.

По Ю.П. Лисицину физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, то и весь организм человека (саморегулирующаяся система) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [17, с. 12]. Автор отмечает, что физическое здоровье – это нормальное функционирование организма и его систем, а психическое – более сложный процесс, на который влияют различные субъективные качества человека. Анализируя приведенные выше понятия, можно сделать вывод, что наличие физического здоровья еще не гарантирует психическое и наоборот.

Ф. Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за

самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна [15, с. 33]. Говоря о психическом здоровье, автор затрагивает зрелость личности. Основываясь на этом, можно сделать вывод, что дети в младшем возрасте не могут обладать психическим здоровьем, потому что не имеют нужной зрелости. Однако это не мешает им обладать физическим здоровьем.

По мнению О.А. Баякиной психическое здоровье служит основой эффективности, как профессиональной деятельности, так и общего благополучия человека и должно рассматриваться как неперенное условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе [19, с. 1195]. Автор затрагивает проблему роли психологического здоровья человека в обществе. Отмечает, что без психического здоровья не будет эффективности от любой профессиональной деятельности, а, следовательно, благополучия, как отдельных людей, так и всего сообщества.

По мнению М.Ф. Секача психическое здоровье должно рассматриваться как неперенное условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе [20, с. 89]. Нельзя не согласиться с автором, малоэффективно рассматривать какой-то элемент общества отдельно, нужна совокупность всех процессов для наиболее полного анализа, для достоверной картины происходящего.

Если говорить о здоровье человека в общем, можно отметить, что оно отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплекс и вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды [21, с. 129]. В данном определении Е.В. Миронова говорит о том, что физическое здоровье не рассматривается отдельно, оно связано с конкретной средой человека. А также, описывая здоровье, автор

затрагивает его динамическое состояние. Важно то, что физическое здоровье может не только развиваться, но и ухудшаться из-за состояния окружающей среды, образа жизни и других факторов.

Психическое здоровье отдельного человека важно не только для него, оно является частью основы благополучия всего сообщества. Так как без должного уровня психического здоровья человек не сможет успешно выполнять профессиональную деятельность и выполнять социальные роли. Не менее важно физическое здоровье, при котором все системы органов функционируют полноценно.

Исследуя макродетерминанты здорового образа жизни, М.Колосицина и М. Ситдикиев выделили следующие черты, влияющие на образ жизни человека. По их мнению, учитывается демографическая структура населения, уровень дохода, уровень безработицы, урбанизация, индекс образования и соотношение зарплаток мужчин и женщин [22 с. 37]. Представляется важным не только изучать микросреду человека, а рассматривать ее в комплексе с макросредой. Так, например если все члены семьи человека вели здоровый образ жизни, а после он стал жить один в городе, с высоким уровнем безработицы и низким доходом, вероятность употребления психически-активных веществ возрастет. Следовательно, работы только на микроуровне может быть не достаточно, необходим комплексный подход.

По результатам исследования Аналитического центра Юрия Левады, показатели развития физической культуры и спорта на территории России свидетельствуют о сокращении численности такой категории населения, как систематически занимающаяся физической культурой и спортом молодежь на 14,8 %. При этом особенностью возрастной специфики молодежи является ее более высокая заинтересованность вопросами спорта, культуры и образования по сравнению с интересом к политическим событиям. Так, по данным за 2010 год, членами молодежных организаций являлись 6,1% респондентов в возрасте 14–30 лет, то есть 2,3 млн человек из 37 млн. Из общего числа организационно активных представителей молодежи (2,3 млн),

по их собственному признанию, каждый пятый был участником спортивных движений (20,7 %, то есть 476,1 тыс. человек). Вместе с тем только треть членов спортивных организаций признали значительный потенциал подобных учреждений в содействии отстаиванию прав и интересов молодежи (32,1 %) [23]. Проведенное исследование показывает сокращение доли молодежи среди числа людей, уделяющих серьезное внимание своей физической подготовке. При этом выявлена связь между позитивным восприятием жизни и регулярными занятиями спортом. Так, среди тех, кто выполняет физические упражнения несколько раз в неделю или ежедневно, счастливыми себя называет вдвое большее число респондентов, чем среди россиян, редко занимающихся спортом. Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что, чем больше человек занимается спортом в любых его проявлениях, тем больше счастливых людей. При этом отмечается сокращение количества молодежи, которая ответственно подходит к своей физической подготовке. Регулировать это ситуацию можно, показывая примеры спортсменов, чтобы менее спортивные люди увидели разницу и приняли решение, какими они хотят быть.

По результатам одного из социологических исследований Московского государственного лингвистического университета для 65 % студентов наибольшей ценностью является здоровье. Удивительно то, что из тех респондентов, отметивших эту ценность как приоритетную, занимаются спортом только 36 % студентов, 64 % не проявляют в настоящее время никакой спортивной активности. Иначе говоря, молодые люди не видят связи между здоровьем и физкультурой, не задумываются о том, что здоровье необходимо поддерживать [24, с. 133]. Очевидно, что физическая культура и спорт являются одним из наиболее доступных и эффективных способов укрепления здоровья, но молодежь не осознает этого и достаточно пассивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Только половина из респондентов, выделяющих Здоровый образ жизни, как приоритетную ценность, в жизни занимаются спортом, следовательно, они понимают, какое

значение здоровый образ жизни играет в их судьбе, но совершенствовать его не хотят. Это может быть связано с низким мотивационным профилем опрошенных молодых людей.

По данным социологического исследования – опроса студентов, проведенного научно-образовательным спортивным центром Казанского государственного университета, в целом, респонденты недостаточно понимают значимость собственного здоровья для устойчивого развития и сохранения здорового общества, сохранения безопасности государства (репродуктивная функция семьи, устойчивые демографические показатели, здоровье мужчин как основы армии). Данные анкетирования позволили также выявить ряд проблем в ценностно-смысловой сфере современной молодежи. Отметим, что наиболее значимыми ценностями для респондентов выступили семья, здоровье, законопослушность, деньги и взаимопомощь. Критериями достижения успеха в жизни молодежь определяет хорошее образование [24]. Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что молодежь не полностью осознает значимость своего здоровья, что они являются будущим ресурсом, рабочей силой для своего государства; от них зависит, каким будет следующее поколение и его ценности. Важно, что из всего списка ценностей для молодежи, лидирующие позиции занимают семья и здоровье. Для достижения успеха молодежь, как основной ресурс, выбрала хорошее образование, которое напрямую зависит от здоровья и образа жизни молодого человека.

В этом же исследовании, на вопрос «Поддерживает ли ваша семья здоровый образ жизни?» утвердительно ответили 56,1 % респондентов, принявших участие в опросе, не всегда – 34,7 %, отрицательно ответили – 9,2 %. Темы, которые больше всего интересуют современную студенческую молодежь в вопросах сохранения здоровья, – это здоровое питание, физические упражнения и спорт, стрессоустойчивость. Остальные ответы распределились следующим образом. Для сохранения здоровья молодежь в основном отказывается от вредных привычек (курение, алкоголь и т. п.),

а это 43,2 % опрошенных, 40,4 % опрошенных соблюдают санитарно-гигиенические нормы, 33,8 % занимаются спортом, 21,1 % ничего не делают для сохранения своего здоровья [25, с. 81]. Важно отметить, что опрос затрагивает семью и ее установки в образе жизни, очевидно, если семья соблюдает режим дня, правильно питается и не имеет вредных привычек, ребенок будет вести себя также и привьет правильное отношение к здоровью уже в своей будущей семье. По результатам исследования, доля тех, кто ничего не делает для сохранения здоровья, достаточно велика. Это может быть связано с привычками семьи, окружения и социальной группы, в которой находится молодой человек.

Ценность здоровья отражает приоритетное направление деятельности государства и выражается в фундаментальном праве каждого гражданина на сохранение и развитие своего физического, духовного, социального потенциала с достижением наивысшей продолжительности активного периода жизни. Здоровье как ценность входит в состав национального богатства страны. Важность работы по сохранению и укреплению здоровья нового поколения выражается в сознании государством значимости ценности здоровья, поэтому формирование ценностного отношения к здоровью человека является важнейшей проблемой современности. А в этом особое место принадлежит системе образования [25, с. 27].

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что в сохранении и укреплении здоровья населения, а конкретно молодежи, заинтересовано не только государство, но и юридические лица, НКО и работодатели в целом. Нельзя не отметить, что соблюдение здорового образа жизни обеспечивает человеку высокую работоспособность, что удобно для него самого, с точки зрения высоких доходов и конкурентоспособности как для работников, так и для работодателей, с точки зрения качества труда и затрат на медицинское обслуживание.

Рассмотрим такую часть молодежи как студенты с точки зрения важности здоровья для них. Так, по мнению В.К. Тулаева укрепление

здоровья студентов, а также профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни на сегодняшний день являются важными задачами, которые решаются с помощью лечебной физической культуры. Регулярные физические тренировки стимулируют, тренируют и приспособливают весь организм студентов к возрастающим физическим нагрузкам [26, с. 96]. В результате занятия лечебной физической культурой приводят к функциональной адаптации занимающегося, улучшению физического самочувствия и эмоционального фона индивида.

Определяющую роль для сохранения здоровья студенческой молодежи играет образ жизни. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия [27, с. 90]. Нельзя не согласиться с авторами, так как именно студенческая молодежь претерпевает максимальные изменения своей жизни. Данная группа учится самостоятельно жить, заботиться о себе и нести ответственность за свои поступки.

Для ведения полноценного здорового образа жизни необходимо, чтобы индивид понимал всю важность его ценность и важность в жизни. Так, по мнению В.А. Сластенина, необходимо, чтобы здоровый образ жизни воспринимался студентом как ценность-цель, поскольку, это обеспечивает развитие и самореализацию личности, формирование ценностного поведения как формы участия в сохранении собственного здоровья и соучастия с другими с этой же целью [28, с. 110]. Нельзя не согласиться с авторами, ведь при познавательной деятельности на пути взросления молодого человека он является частью различных социальных групп, при взаимодействии с которыми демонстрирует свой образ жизни и пропагандирует его.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья молодежи является важнейшей задачей различных социальных институтов. Важно учитывать не только физическое, но и психическое здоровье молодого человека, так как на

пути взросления он проходит ряд стадий социализации. Сначала он живет в семье со своими родителями, затем создает свою ячейку общества с определенными, устоявшимися правилами поведения. Также, важно отметить, что одним из главных направлений молодежной политики обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды.

2 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни

2.1 Здоровый образ жизни и его компоненты

Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) введено в научный оборот в 1970-е годы. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [15].

В.В. Свирид говорит о том, что здоровый образ жизни – это типичные формы и способы жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как индивидуального, так и общественного здоровья [29, с. 51]. Подчеркивая важность здорового образа жизни, автор говорит не только об индивидуальном здоровье, но и об общественном. Действительно, при успешном выполнении своих функций каждый человек отчасти укрепляет здоровье общества. Немаловажно то, что соблюдение здорового образа жизни, по словам автора, не должно зависеть от политических, социальных и иных ситуаций, что повышает уровень его значимости.

По словам И.Б. Бовиной, исследования в сфере социальной психологии позволяют делать выводы о существовании нескольких типов профессиональных представлений о здоровом образе жизни. Если в научной литературе здоровый образ жизни определяется как набор мер, то есть подразумевается ряд действий, то на уровне профессиональных социальных

представлений этот набор мер хотя и варьируется, но в целом сужается до ограниченного числа мер, наиболее согласованы из которых – занятие спортом и правильное питание [30, с. 66]. Автор акцентирует внимание на разделении подходов к пониманию здорового образа жизни. Действительно, в научной литературе спектр составляющих здорового образа жизни гораздо шире, он показывает различные способы его формирования, сохранения и укрепления. В то время как на профессиональном социальном уровне этих составляющих гораздо меньше. Это может быть связано с тем, что не всегда есть возможность на практике воплотить в жизнь методы научной литературы.

По мнению Н.В. Васендина здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на формирование, сохранение и укрепление здоровья [31, с. 19]. Автор статьи справедливо указывает, что здоровый образ жизни это не конкретное действие, а целый комплекс, помогающий человеку выполнять его функции. Важно отметить то, что человек, который ведет здоровый образ жизни, делает это осмысленно, а, следовательно, будет сохранять свое отношение к здоровью и передавать его следующим поколениям.

Е.В. Миронова определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [21, с. 131]. Автор одна из немногих затрагивает генетическую обусловленность здорового образа жизни. Действительно, разные организмы по-разному реагируют на мероприятия по поддержанию здорового образа жизни, это может быть связано с генетической предрасположенностью людей.

Н.В. Чуклова говорит о том, что здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, основанная на глубоком знании многих факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе такого алгоритма своего поведения, который максимально обеспечивает сохранение и укрепление здоровья. При этом необходимо постоянно корректировать свое поведение с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Основные факторы здорового образа жизни: психологическая уравновешенность, двигательная активность, закаливание, рациональное питание и отказ от вредных привычек [32, с. 286].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что такая система как здоровый образ жизни, требует постоянных изменений, с учетом изменения возраста человека, физического состояния и его возможностей. Немаловажно то, что здоровый образ жизни представляет собой сложную систему и при отсутствии одного из ее элементов, или неполном его соблюдении, образ жизни человека нельзя будет назвать здоровым.

Говоря о формировании здорового образа жизни, Л.А. Бондаренко поясняет то, что необходимо мотивировать молодежь. Можно начать с того, что дать задание, например, составить свой режим дня. Затем сравнить его с режимом дня одноклассников, проанализировать. Нужно занять свободное время интересными делами. На этом этапе важен профессионализм работников этих подразделений. Заинтересовать ребят и поддержать их интерес могут только профессионалы, знатоки своего дела [33, с. 12]. Нельзя не согласиться с автором в ее суждениях. Только глядя на активного человека, на его опыт и знания дети могут скорректировать свое поведение и приблизиться к здоровому образу жизни. Важно, чтобы сам источник активности соблюдал все правила ведения здорового образа жизни, тогда эффективность от его действий повысится, потому что у молодых людей будет наглядный пример, результат того, чему их учат.

А.В. Мартыненко выделяет в здоровом образе жизни четыре категории: 1) экономическую – уровень жизни, 2) социологическую – качество жизни, 3) социально-психологическую – стиль жизни и 4) социально-экономическую – уклад жизни. Под уровнем жизни понимается благосостояние, под укладом – порядок общественной жизни, стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения, качество жизни является оценкой качественной стороны условий жизни [34, с 136]. В своем высказывании автор охватил многие сферы жизни человека. Немаловажно, что учитываются не только условия общества, но и индивидуальные особенности, личное благосостояние каждого индивида. Однако, нельзя сказать, что если какая –то из категорий, выделяемых автором, будет не соблюдена, или соблюдена не полностью, образ жизни будет являться не полностью здоровым.

Т.Э. Петрова говорит о том, что здоровый образ жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. В него входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности [35, с. 154]. Хотелось бы отметить, что автор, говоря о здоровом образе жизни, затрагивает социальную сторону, взаимодействие людей и их отношения. Таким образом, можно сделать вывод, что социальная сфера жизни общества играет особую роль в формировании Здорового образа жизни, естественно, в комплексе с различными факторами, такими как трудовая деятельность, экологическая обстановка, эмоциональная составляющая и т. д.

Здоровье и здоровый образ жизни относятся к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионализма и успешности профессиональной деятельности. При этом умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни рассматривается как одно из личностных образований студента в процессе профессиональной подготовки, поскольку обеспечивает удовлетворение потребности в социальном и профессиональном самоопределении [29, с. 13].

Автор относит умение вести здоровый образ жизни к профессиональным качествам будущего специалиста. С ним нельзя не согласиться, потому что Здоровый образ жизни включает в себя совокупность различных составляющих, личность вносит в свою жизнь упорядоченность, таким образом, ведя правильный образ жизни молодой человек понимает важность комплексного подхода и умеет им пользоваться. Также следует отметить тот факт, что чем лучше сформирован правильный образ жизни у студента, тем проще ему будет приспособиться к условиям окружающей внешней среды. Таким образом, к основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1) режим труда и отдыха (соблюдение устоявшегося и наиболее целесообразного режима жизнедеятельности позволяет лучше приспособляться к течению разных физиологических процессов);

2) организация сна (является наиболее правильной и полноценной составляющей отдыха; отсутствие необходимых организму часов сна может сказываться на работоспособности организма и психоэмоциональном состоянии);

3) режим и правильность питания (культура питания играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни, так как пища служит источником энергии для работы всех систем организма. Кроме правильного времени питания, важно, чтобы рацион был разнообразным, с учетом половозрастных особенностей и характера труда человека);

4) организация двигательной активности (низкая двигательная активность способствует росту заболеваемости населения. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Важный фактор двигательной деятельности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями, такими как утренняя зарядка, ежедневные прогулки и посещение спортивных секций);

5) соблюдение требований санитарии, гигиены (гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов,

выполняющих функции защиты внутренней среды организма, выделения из организма продуктов обмена веществ, терморегуляции и др. В нужном объеме они выполняются исключительно при здоровой и чистой коже человека;

6) профилактика вредных привычек (здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Противодействием к возникновению вредных привычек является образование внутреннего культурного стресса личности, постоянная потребность в трудовой деятельности, четкой организации своего учебного труда и отдыха);

7) культура межличностного общения, включающая в себя систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид (развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей);

8) психофизическая регуляция организма (эмоции помогают включить силы организма для экстренного преодоления трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови нейромедиатора, вызывающего сужения артерий сердца. Избавиться от них можно с помощью переключения на другой предмет);

9) культура сексуального поведения (половое воспитание заключается не только в рассмотрении вопросов биологического и потребительского поведения, но и связано с психогигиеническими требованиями).

Учитывая вышесказанное, можно заключить, что здоровый образ жизни зависит от объективных общественных условий, социально-экономических факторов, конкретных форм жизнедеятельности, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности. Также, важно отметить важность соблюдения всех составляющих здорового образа жизни для наиболее полноценного и продуктивного существования молодого человека.

2.2 Современные концепции государственной политики по формированию здорового образа жизни

Для формирования и поддержания здорового образа жизни, в том числе молодежи, государство предпринимает разные меры. Так, например, в 2009 году разработана Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года. Она направлена на снижение объемов потребления населением алкогольной продукции, улучшение демографической ситуации в стране, увеличение продолжительности жизни населения, сокращение уровня смертности, формирование стимулов к здоровому образу жизни [36]. Нельзя не отметить заинтересованность государства в снижении алкоголизации населения и повышении уровня здоровья, культуры, правосознания, нравственности и моральных принципов. Чем выше уровень здоровья граждан, тем более конкурентоспособны они будут, что, несомненно, положительно повлияет на экономическую и другие сферы жизнедеятельности.

Также, для укрепления здоровья в 2014 году был снова введен комплекс нормативов «Готов к труду и обороне», целью которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Золотой и серебряный значок «Готов к труду и обороне» могут прибавить абитуриентам дополнительные 10 баллов к общей оценке единого государственного экзамена, которые можно использовать при поступлении в Высшие учебные заведения страны [37, с. 169]. Этот конкурс призван, прежде всего, обеспечить популяризацию занятий физкультурой и спортом всех без

исключения людей. А для выпускников школ хорошее здоровье станет залогом для лучшего усвоения знаний при дальнейшем обучении. Таким образом, у населения страны и молодежи, в частности, есть стимул заниматься спортом и следить за своим здоровьем, больше проводить времени на свежем воздухе и с семьей. Также, любые соревнования можно отнести к культурно-массовым мероприятиям, которые служат альтернативой употреблению табака и алкоголя.

Говоря об алкоголе, как факторе, влияющем на здоровье нации, нельзя не затронуть изменения в Федеральном законе «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции». В пояснительной записке к законопроекту раскрываются мотивы инициативы законодателей на запрет на производство и оборот пива и пивных напитков в полимерной потребительской таре объемом более 1 литр. По их мнению, реализация пива и пивных напитков в розничной торговой сети осуществляется в потребительской таре различного объема, в том числе в полимерной потребительской таре объемом до 5 литров. Дешевизна пива и пивных напитков, содержащихся в полимерной потребительской таре большой емкости, по сравнению с аналогичной продукцией в стеклянной или алюминиевой таре, повышает его доступность для населения с невысоким уровнем доходов, молодежи [38]. Анализируя приведенные выше данные, можно сделать вывод о неэффективности подобных изменений. Потому что, в настоящее время не составляет труда приобрести алкогольную продукцию в другой таре, как альтернативу полимерной. По нашему мнению, эффективность изменений была бы выше, если бы обозначалось возможное количество пива или иных алкогольных напитков, которое человек может приобрести за определенный промежуток времени.

Государство принимает различные шаги, направленные на сокращение алкоголизации населения. Например, на втором этапе (2013–2020 годы)

Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, предусматривается продолжение выполнения мероприятий по сокращению уровня потребления алкогольной продукции. Основными мероприятиями данного этапа будут реализация программ по формированию традиции здорового образа жизни, развитию спорта и физической культуры, осуществление специальных мер по своевременному выявлению заболеваний, связанных со злоупотреблением алкогольной продукцией, обеспечение эффективной профилактики возникновения алкогольной зависимости в отношении лиц (их семей), которые употребляют алкогольную продукцию в объемах, опасных возникновением такой зависимости. В результате осуществления комплекса мер по повышению эффективности регулирования алкогольного рынка и противодействию нелегальному производству и обороту этилового спирта и алкогольной продукции доля нелегально произведенной алкогольной продукции должна быть значительно снижена [38]. Анализируя вышесказанное, важно отметить то, что в рамках концепции будут проводиться не только мероприятия, направленные на развития спорта и поддержание здоровья, но и профилактика алкогольной зависимости, меры по выявлению заболеваний, связанных с употреблением алкоголя. Подобные меры представляются эффективными, поскольку направлены не только на одного человека, но и на всю семью, как в случае с алкогольной зависимостью.

Нельзя забывать о важности питания в образе жизни. Важнейшей задачей государственной политики России в области формирования рационального и сбалансированного питания является увеличение доли отечественной пищевой продукции на рынке. Программа рассчитана на период до 2020 года. Ожидается, что к этому времени отечественные производители обеспечат рынок продуктами питания и сырьем для их производства в соответствии с Доктриной продовольственной безопасности

Российской Федерации [39]. Питание является неотъемлемой частью жизни любого человека и одной из частей здорового образа жизни. При правильном соотношении белков, жиров, углеводов, жидкости и витаминов в организме, физическое состояние человека будет находиться в здоровом состоянии, все органы и системы будут способны полноценно функционировать. Обеспечить доступ к полноценному, сбалансированному и здоровому питанию – задача не только смой личности, но и государства.

Помимо правильного питания, занятия спортом и отсутствия употребления алкоголя, важно бороться еще с одной болезнью современного общества – употреблением табака. В рамках проекта Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017–2022 годы и дальнейшую перспективу предусмотрено: введение полного запрета на классификацию некурительных табачных изделий по уровню содержания токсических веществ, использование ложной информации и информации, вводящей в заблуждение потребителей, включая использование описаний, торговых марок, иных знаков, которые прямо или косвенно создают ложное впечатление о том, что определенное некурительное табачное изделие является менее вредным, чем другие табачные изделия, или создает альтернативу другим видам табачных изделий, вызывают ассоциацию табачного изделия с пищевым продуктом или лекарственным средством, включая лекарственные травы, в том числе того, что табачное изделие имеет вкус пищевого продукта или лекарственного средства [40]. Этот пункт концепции является одним из важных, так как, о вреде, например, курения сигарет знает большинство населения, благодаря рекламе «курение вредит вашему здоровью», наставлениям родителей и других взрослых. А о пагубном влиянии некурительных табачных изделий знают лишь единицы, следовательно, эти изделия могут использоваться, как замена другим табачным изделиям и люди будут думать, что не вредят своему организму. У родителей не всегда хватает педагогической грамотности, правильно донести информацию о различных

веществах, а при условии, что про некурительные табачные изделия правдивой информации крайне мало, вероятность, что взрослые правильно донесут информацию до своих детей – мала.

Современные концепции государства уделяют достаточное внимание формированию здорового образа жизни, но чаще всего направлены на решение уже имеющихся проблем, уменьшение показателей различных заболеваний, а не на их профилактику. Также, следует отметить, что чаще ведется работа с уже замотивированными на правильный образ жизни людьми, а мотивация для населения, далекого от здорового образа жизни почти отсутствует.

2.3 Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии здорового образа жизни

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи в системе профессионального образования всегда были актуальны в силу особенностей не только самой системы обучения, но и особенностей организма подростков, их образа жизни и ценностных ориентаций. В последние годы, учитывая приоритет политики государства в области улучшения демографической политики, здоровья населения, формирования здоровьесберегающих установок среди молодежи, значительно изменилась и пополнилась нормативная база, регламентирующая здоровьесберегающую деятельность образовательных организаций [41, с. 46], что отражает понимание важности здоровья именно студенческой молодежи, которая является капиталом для страны и находится на важном пути социализации.

В настоящее время существуют различные программы и проекты, направленные на формирование и поддержание здорового образа жизни молодежи. Например, социально-психологический проект «Выбирай...»,

авторы которого говорят, что во взглядах современной студенческой молодежи здоровье и здоровый образ жизни разделены. Здоровье трактуется чаще как личностный ресурс, в то время как здоровый образ жизни воспринимается моделью «модного» поведения, характерного для конкретного человека. По мнению одного из авторов проекта, А.А. Черниковой, для того чтобы пропаганда стала эффективной, необходимы усилия, в первую очередь, самой молодежи. Поэтому вопросы пропаганды здорового образа жизни и профилактики рискованного поведения являются одними из наиболее приоритетных направлений волонтерской деятельности. Для решения поставленных проблем и целенаправленного повышения активности участников была выбрана форма работы по принципу «равный – равному». Активное внедрение принципа «равный обучает равного» в воспитательный процесс не является альтернативой существующим педагогическим формам и методам, а представляет собой эффективное дополнение традиционных основ образования. Использование волонтеров как ретрансляторов информации и позитивного опыта дает возможность достичь более эффективного взаимодействия [42, с. 211]. Важно, что при реализации проекта «Выбирай...», авторы не пренебрегают традиционными основами образования, а лишь дополняют их другими методами. Только в комплексе всех вариантов распространения здорового образа жизни будет наилучший эффект. Важно отметить, что существует разделение между здоровьем и здоровым образом жизни в понимании у молодежи.

Часть молодежи предпочитает поддерживать свое здоровья, посещая спортзалы, бассейны и иные спортивные комплексы. Сооружения, работающие на коммерческой основе часто недоступны для молодежи, так как молодые люди редко имеют собственный заработок. Важной причиной является отсутствие должной рекламно-маркетинговой активности спортивных объектов бюджетной сферы и, как результат, недостаточное внимание со стороны средств массовой информации. В итоге - население

недостаточно осведомлено об услугах, предоставляемых этими объектами, не имеет общей «картины» рынка в данной сфере услуг [43, с. 96]. Для поддержания и укрепления здорового образа жизни необходим свободный доступ к спортивным комплексам и информированность о них. Автор отмечает данную проблему в нашем обществе и предлагает ее решить с помощью средств массовой информации (СМИ). Действительно, молодежь много времени проводит в социальных сетях, информирование с их помощью населения представляется эффективным.

По мнению Е.А. Истягиной-Елисейевой, для вовлечения широких масс в регулярные занятия спортом необходимо, чтобы физическая культура и здоровый образ жизни занимали ведущие позиции в структуре ценностных ориентаций граждан. В современной России на государственном уровне пропаганда занятий физической культурой и спортом проводится недостаточно активно. Многие мероприятия, организуемые в регионах, носят номинальный характер и являются скорее отпиской для федерального центра, нежели действительно актуальными мерами по исправлению ситуации [44, с. 34]. Нельзя не согласиться с автором, важно, чтобы среди ценностей граждан лидирующие позиции занимал здоровый образ жизни. Автор отмечает проблему современной России в том, что многие мероприятия, направленные на поддержание здорового образа жизни, проводятся формально. Решить эту проблему можно предъявлением фото и видео отчетов после проведения мероприятий, сбора отзывов участников и организаторов.

По мнению М.Л. Звездиной, анализ предметного поля, методолого-теоретических основ и основных положений предлагаемых концепций по формированию здорового образа жизни обучающихся разных возрастных групп позволил сделать следующие выводы. Авторы исходят из разных методолого-теоретических подходов и предпосылок, сформировавшихся как в философской, социологической, так и в психолого-педагогической науке, что обусловлено неодинаковым уровнем развития этих наук в определенное

время и замыслом ученых. Общим для всех теорий является использование системного, личностно ориентированного и деятельностного методологических подходов. Большинство теоретиков при научном обосновании положений своей концепции исходят из целостного понимания сущности феномена человека, сущности и многоаспектности, целостности его здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и здорового образа жизни. Из факторов здоровья многие ученые учитывают наследственно обусловленные психофизиологические особенности обучающихся, некоторые – состояние природной и социальной среды. Авторы концепций сходятся в том, что образ жизни человека – ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять [45, с. 11]. Авторы, в рамках придерживаемого ими подхода, предлагают разные методы формирования здорового образа жизни, учитывают психофизиологические особенности человека, экологию, социальную и духовную сферу. Важно, что все авторы сходятся во мнении о том, что образ жизни человека можно корректировать. Особенно успешно, по сравнению с другими социально-демографическими группами, можно повлиять на образ жизни молодого человека. Методы влияния могут быть как индивидуальными, так и направленными на такие малые группы, как семья, сверстники, коллеги.

По мнению Е.А. Войтик, в журналистике в раскрытии темы «Спорт как элемент здорового образа жизни» используются не только традиционные подходы, но и ведется поиск новых альтернативных путей в ее представлении (к примеру, с помощью компьютерных, интернет-, пиар-, рекламных и других технологий). Благодаря журналистским публикациям нередко пропаганда здорового образа жизни благоприятно сказывается на массовой популяризации спорта как на федеральном уровне, так и в регионах. Федеральные массмедиа имеют больше возможностей раскрыть саму сущность «здорового образа жизни». Тем не менее, частотность таких материалов в данных видах СМИ невелика [46, с. 171]. Способы пропаганды

здорового образа жизни развиваются и выходят за рамки публикаций в СМИ, но польза от них не представляется значимой. Проблема может заключаться в том, что подобные публикации уже не вызывают у населения нужных эмоций, стремления к здоровому образу жизни, а также в снижении популярности СМИ.

Проблему распространения здорового образа жизни среди студентов затрагивают в своей статье О.Н.Московченко и О.А. Катцин, они говорят о том, что вооружение студентов знаниями о здоровом образе жизни формирует культуру здоровья, стиль и образ жизни через лекции, семинары, практические занятия, привлечение к участию в научных конференциях. С помощью автоматизированного мониторинга можно создать действенные механизмы, направленные на сохранение здоровья и совершенствование физической культуры личности за счет дифференцирования физической нагрузки [27, с. 13]. Авторы затрагивают проблему важности распространения здорового образа жизни молодежи. Чем больше знаний об образе жизни будет у молодого человека, тем обширнее список вариантов его сохранения и укрепления.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует для формирования здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

- формирование привычки правильного питания, которое включает отказ от пищи, содержащей большое количество животных жиров, отказ от чрезмерного потребления соли и сахара, воздержание от алкоголя. Это приводит, как следствие, к поддержанию нормального веса;

- формирование активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями;

- снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм. Во многом, на формирование этого

поведения влияет социум, а также возможность гармоничного существования в нем [15].

Вышеизложенное позволяет говорить о том, что для формирования здорового образа жизни, несомненно, необходим комплексный подход. Нельзя исключить любой из пунктов, потому что тогда образ жизни уже не будет полностью здоровым. При полном выполнении всех принципов человек будет отличаться лучшей работоспособностью, стрессоустойчивостью и самочувствием в целом. Данные принципы представляются универсальными, так как ими может пользоваться индивид любого пола, возраста, занимающийся любым видом трудовой деятельности.

В теории существует много методов распространения здорового образа жизни, на практике необходимы следующие условия:

- доступность и соответствующее оснащение спортивных комплексов и сооружений;
- широкая информированность об этих сооружениях и пользе здорового образа жизни с помощью средств массовой информации и социальных сетей; правильное поведение членов семьи и социальных групп;
- содействие государства в виде бесплатных площадок для поддержания здорового образа жизни, соответствующей экологии и политики в целом.

3 Профилактические мероприятия по охране и укреплению здоровья обучающихся в вузе (на примере Красноярского филиала Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики)

3.1 Деятельность образовательного учреждения по охране и формированию ЗОЖ среди студентов

Красноярский филиал Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики является частью частного образовательного учреждения, позиционирующего себя вузом европейского уровня образования. Филиал в Красноярске – один из крупнейших. В нем обучается около 1900 студентов по четырем образовательным программам специалитета и по направлениям бакалавриата: экономика, менеджмент, туризм, прикладная информатика, социальная работа. Учебный процесс в филиале по образовательным программам высшего образования обеспечивают квалифицированные преподаватели. Около 90 % преподавателей имеют ученые степени и звания, из них около 13 % – ученую степень доктора наук. Также на базе института осуществляется получение средне-профессионального образования.

Возглавляет Красноярский институт экономики Рябова Наталья Юрьевна. Учреждение находится по адресу: Сибирский федеральный округ, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Киренского, 70 литер А [47]. Работу по охране и формированию здорового образа жизни курирует Ирина Николаевна Шумилова – заведующая отделом по работе со студентами очного отделения. Организовано сотрудничество с центром моделирования здорового образа жизни «Веста» и «Центром путешественников». Студенты разных возрастов принимают участие в мероприятиях по поддержанию и формированию здорового образа жизни.

Количество человек, принимающих участие в одном мероприятии, колеблется от 10 до 40.

Рассмотрим подробнее центры, совместно с которыми организует свою работу Красноярский институт экономики. «Центр моделирования здорового образа жизни «Веста» образовался в 2017 г. Основная цель – формирование и развитие устойчивых трендов среди населения в возрасте от 14 до 30 лет на здоровый образ жизни, семейные ценности и повышения уровня конкурентоспособности семьи во всех сферах общественной жизни. Исполняющий обязанности директора на сегодняшний день – Дозорцев Илья Борисович.

Основные задачи центра:

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни и семейных ценностей;

- пропаганда здорового образа жизни и семейных отношений;

- оказание психологической, социальной и юридической помощи подросткам и молодежи;

- развитие системы муниципально-частного партнерства и межведомственного взаимодействия в сфере развития здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, традиционных семейных ценностей;

- формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, правильном питании, психологическом совершенствовании, семейных ценностей и т.д.;

- поддержка молодежных инициатив в сфере здорового образа жизни и семейных ценностей.

Прогнозный результат, который планируется достичь в рамках деятельности молодежного центра с 2017 - 2019 гг.:

1. Увеличение доли молодежи, включенной в позитивные социальные практики в сфере здорового образа жизни и семейных ценностей.

2. Уменьшение доли молодежи, подверженной асоциальным и зависимым формам поведения.

3. Проведение не менее 5 массовых событий в год с максимальным охватом молодежи в возрасте от 14 до 30 лет, направленных на вовлечение молодежи в позитивные социальные практики в сфере здорового образа жизни и семейных ценностей.

4. Появление в городе Красноярске не менее 5 молодежных сообществ, общей численностью не менее 500 человек, пропагандирующие позитивные социальные практики в сфере здорового образа жизни и семейных ценностей.

5. Поддержка не менее 50 молодежных инициатив в сфере здорового образа жизни и семейных ценностей.

6. Поддержка инициатив от молодых мам в сфере коммерческих start-up, которые планируют открывать собственный бизнес.

7. Включение программ по пропаганде здорового образа жизни и семейных ценностей в планы мероприятий социальных и коммерческих организаций.

8. Открытие новых общественных пространств, инсталляционных и визуальных объектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни и семейных ценностей.

9. Появление устойчивого бренда города Красноярска, как первого города, пропагандирующего здоровый образ жизни и семейные ценности[50].

Второй центр, с которым сотрудничает Красноярский институт экономики – Центр путешественников, который начал свою работу в 1994 году. И был представлен тремя направлениями: альпинизм, спелеология и детский туризм. Центр путешественников был создан для популяризации альпинизма, спелеологии, скалолазания и спортивного туризма среди молодёжи. И изначально основным направлением работы была организация секций и школ, экспедиций, профильных туристических лагерей, сборов и соревнований. Директор Центра путешественников на сегодняшний день – Лебедев Владимир Валентинович.

Сейчас на базе Центра путешественников работает восемь клубных формирований. Каждое лето более пятисот подростков отдыхают в туристических лагерях. С 2004 года Центр путешественников является оператором проекта «Трудовой отряд Главы города», реализует проекты

«Красноярский хайкинг» и «Молодёжное экскурсионное агентство». Ежегодно в экскурсиях и прогулка Центра принимает участие более четырёх тысяч человек[51].

В учреждении хорошо развита и самостоятельная внеучебная деятельность, помимо мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни, 3–5 раз в месяц проводятся ярмарки, тренинги, интерактивные игры и праздники, что создает альтернативу появления вредных привычек.

Для сравнения формирования, поддержания и развития здорового образа жизни студентов были выбраны Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого (КрасГМУ) и Сибирский федеральный университет (СФУ). Все они находятся в Красноярске, ежегодно осуществляют обучение по различным направлениям, реализуют технологии формирования здорового образа жизни студентов и профессорско-преподавательского состава.

КрасГМУ – один из крупнейших университетов медицинского профиля Сибири и Дальнего Востока, дважды побеждал во всероссийском публичном конкурсе «ВУЗ здорового образа жизни».

Также был в числе призеров данного конкурса СФУ – первый в России университет федерального уровня, входящий в 15 лучших вузов по России, крупный научно-исследовательский и образовательный центр, крупнейший университет восточной части России, на его базе будет располагаться Деревня Универсиады 2019.

Мы сравнили деятельность образовательных учреждений в формировании, поддержании и развитии здорового образа жизни по 24 из 36 критериев, предложенных всероссийским конкурсом «ВУЗ здорового образа

жизни» (таблица) Знаком «+» в таблице обозначены пункты, информация о которых размещена на официальных сайтах учреждений, соответственно, знак «-» означает отсутствие подобной информации.

Таблица 1 – сравнение деятельности организаций по формированию и поддержанию здорового образа жизни

Критерий сравнения	Наименование вуза		
	Красноярский государственный медицинский университет	Сибирский федеральный университет	Красноярский институт экономики
1. Наличие программы деятельности образовательной организации по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни	+	-	-
2. Наличие структурных подразделений для реализации деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни	+	+	+
3. Наличие в структуре образовательного учреждения санатория, профилактория, кабинетов здорового образа жизни, центра профилактики	+	+	+
4. Наличие постоянно действующего Интернет-ресурса по формированию ЗОЖ, популяризации физической культуры и спорта, культурно-досуговой деятельности	+	+	-
5. Наличие и реализация проектов внутри образовательного учреждения, направленных на формирование и поддержку мероприятий здорового образа жизни	+	+	+
6. Наличие пункта в соглашениях, коллективном договоре и трудовых договорах между работодателем и работниками о создании условий для занятий физической культурой и спортом	+	+	+
7. Деятельность образовательной организации, направленная на профилактику и предупреждение вреда курения табака	+	+	+
8. Наличие точек, предоставляющих диетическое питание для обучающихся и сотрудников вуза	+	-	-
9. Наличие в образовательной организации деятельности по оздоровлению студентов и профессорско-преподавательского состава	+	-	-

и пропаганде здорового образа жизни в рамках вариативной части основной образовательной программы, а также наличие образовательных программ и образовательных модулей по формированию здорового образа жизни и здоровье развивающим технологиям, реализуемых в вузе			
10. Разработка и реализация в образовательной организации инновационных программ и проектов в сфере здорового образа жизни	+	+	-
11. Наличие научных и методических публикаций по проблемам здорового образа жизни, оздоровления обучающихся и сотрудников	+	+	+
12. Организация и участие в конференциях по вопросам здорового образа жизни (внутривузовского, межвузовского, регионального, межрегионального уровня, с международным участием)	+	+	-
13. Наличие Программы деятельности образовательной организации по развитию системы физического воспитания и занятий спортом в вузе	+	+	-
14. Развитие материально-технической базы физической культуры и спорта в вузе	+	+	-
15. Наличие собственных и (или) арендованных спортивных баз, стадионов, плоскостных сооружений, плавательного бассейна, манежа, других спортивных объектов	+	+	+
16. Наличие студенческого спортивного клуба в образовательной организации	+	+	-
17. Процентное отношение количества студентов очной формы обучения, посещающих занятия по физической культуре, от общего количества студентов очной формы (100 %)	+	+	-
18. Проведение в образовательной организации во внеучебное время физкультурно-спортивных мероприятий	+	+	+
19. Наличие достоверного статистического наблюдения за уровнем	+	+	-

физического состояния и заболеваемости среди студентов. Практика проведения мониторинга здоровья студентов.			
20. Охват профессорско-преподавательского состава физкультурно-оздоровительными мероприятиями	+	+	+
21. Участие сотрудников вуза в муниципальных, региональных и общероссийских спортивных мероприятиях	+	+	+
22. Обеспечение возможности получить психологическую помощь в случае необходимости	+	+	+
23. Исследование морально-психологического климата среди сотрудников и обучающихся	+	+	+
24. Исследование стиля межличностных отношений между обучающимися и преподавателями, по мнению первых	+	+	-

Охарактеризуем более подробно критерии, приведенные в таблице. Первый критерий – «Наличие программы деятельности образовательной организации по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни». На сайте СФУ представлена «Комплексная программа деятельности СФУ по укреплению состояния здоровья, оздоровлению и формированию установки на ведение здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников «СФУ — территория здоровья» на 2011–2015 годы» [49]. Программа разработана на основании 10 направлений, помимо медицинского обеспечения и формирования здорового образа жизни, включает в себя патриотическое воспитание, обеспечение безопасных условий труда и формирование культурных ценностей. Подобная программа на последующие года отсутствует. В КрасГМУ кроме программы по пропаганде здорового образа жизни, присутствует «Концепция воспитательной работы и молодежной политики на 2013–2018 годы» и «Программа развития воспитательной работы и молодежной политики на 2015–2020 годы» [48].

Второй критерий – «Наличие структурных подразделений для реализации деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни». На территории Красноярского института экономики имеется спортивный зал общей площадью 115 кв. м., открытая полоса препятствий общей площадью 600 кв. м., оборудованный тренажерный зал укомплектован современными силовыми и кардио тренажерами, также на территории института в 2012 году оборудована современная универсальная, спортивная площадка (720 кв.м.) для проведения физкультурных занятий, баскетбольных, волейбольных, футбольных игр, а также ежегодные соревнования «Золотая осень», в котором участвуют студенты, сотрудники и преподаватели ВУЗа [47].

Более широкую инфраструктуру имеет СФУ, на территории которого расположены: студенческий санаторий-профилакторий СФУ; оздоровительно-спортивный лагерь; 3 летних базы отдыха; 5 спортивных комплексов с двумя плавательными бассейнами; 10 спортивных залов в учебно-лабораторных

корпусах; 3 лыжные базы; стадион; 3 стандартных футбольных поля с естественным покрытием; хоккейная коробка; плоскостные спортивные сооружения; 10 спортивных комнат в студенческих общежитиях [49].

При КрасГМУ находятся: отделение общей врачебной практики; профессорская клиника; университетская клиника, неврологический центр эпилептологии, нейрогенетики и исследований мозга, университетский центр стоматологии и центральная научно-исследовательская лаборатория [48]. Информация о спортивных сооружениях учреждения отсутствует.

Третий критерий, выбранный нам для анализа деятельности учреждений – «Наличие в структуре образовательного учреждения санатория, профилактория, кабинетов здорового образа жизни, центра профилактики». В СФУ Оздоровление студентов в течение учебного года осуществляется в санатории-профилактории. Пропускная способность профилактория – 130 человек в смену [49].

В Красноярском институте экономики есть медицинский кабинет, оснащенный стандартным комплектом оборудования, обеспечивающий организацию медицинского контроля за состоянием здоровья студентов, а также все для оказания первой медицинской помощи. В структуре КрасГМУ присутствуют все необходимые объекты.

Следующий критерий – «Наличие постоянно действующего интернет-ресурса по формированию ЗОЖ, популяризации физической культуры и спорта, культурно-досуговой деятельности». С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов, преподавателей и сотрудников на сайте Сибирского федерального университета существует раздел «Спорт в СФУ», в котором размещена полная информация о физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной деятельности университета. При КрасГМУ постоянно действует Интернет-ресурс по формированию ЗОЖ, популяризации физической культуры и спорта, культурно-досуговой деятельности.

Пятый рассмотренный нами критерий – «Наличие и реализация проектов внутри образовательного учреждения, направленных на формирование и поддержку мероприятий здорового образа жизни». В СФУ ежегодно проводятся спартакиады по различным направлениям, военно-спортивные, а также патриотические игры. В рамках деятельности КрасГМУ проводятся круглые столы, олимпиады и другие внутривузовские проекты. На территории Красноярского института экономики также проводятся различные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни.

Следующий пункт – «Деятельность образовательной организации, направленная на профилактику и предупреждение вреда курения табака» осуществляется в трех организациях в разных формах. В КрасГМУ проводятся пресс-релизы, семинары, школа «Антитабак» и циклы повышения квалификации «Общественный контроль антитабачного законодательства». Аналогично в СФУ реалити-шоу «Бросай курить и выбирай», фестивали здоровья, а также семинары и лекции. Иначе реализуется это направление в Красноярском институте экономики. Здесь мероприятия по профилактике курения табака организует центр моделирования здорового образа жизни «Веста».

Интересной представляется реализация критерия «Наличие точек, предоставляющих диетическое питание для обучающихся и сотрудников вуза». Так, например, в СФУ диетическое питание студентам и сотрудникам университета предоставляет только столовая студенческого санатория-профилактория СФУ, а также столовая, расположенная в главном учебном корпусе. То есть, у оставшихся 23 корпусов университета нет возможности получать диетическое питание на территории учреждения. В Красноярском институте экономики шесть дней в неделю работает столовая с обычным питанием. В КрасГМУ имеются точки с диетическим и обычным питанием, таким образом, студенты и преподаватели, при желании, могут получить нужный им рацион.

Критерий «Наличие в образовательной организации деятельности по оздоровлению студентов и профессорско-преподавательского состава и пропаганде здорового образа жизни в рамках вариативной части основной образовательной программы, а также наличие образовательных программ и образовательных модулей по формированию здорового образа жизни и здоровье развивающим технологиям, реализуемых в вузе» реализуется только в ГрасГМУ, это прописано в рабочих программах дисциплин. В СФУ разработана Комплексная программа деятельности по укреплению состояния здоровья, оздоровлению и формированию установки на ведение здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников «СФУ– территория здоровья» на 2011–2015 годы. В основе Программы – требования Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников [49]. Информации о программах на более поздние года нет.

Следующий критерий – «Разработка и реализация в образовательной организации инновационных программ и проектов в сфере здорового образа жизни» осуществляется в двух вузах. Так, в КрасГМУ реализуются следующее инновационные мероприятия: конкурс видеороликов по пропаганде здорового образа жизни среди факультетов; мастер-классы по оказанию сердечно-легочной реанимации для взрослых и детей на манекенах, симуляторах; онлайн тестирование на выявление эмоционального выгорания сотрудников; мастер-класс по скандинавской ходьбе и другие. В СФУ показательным является системный общеуниверситетский проект «Развитие медицинской службы университета (современные высокотехнологичные медицинские услуги и медико-биологические исследования)», а также программа развития физической культуры и спорта в СФУ до 2020 года.

Критерий «Организация и участие в конференциях по вопросам здорового образа жизни» выполняется в СФУ и КрасГМУ, информация о подобных конференциях в Красноярском институте экономики отсутствует.

Следующий критерий – «Наличие Программы деятельности образовательной организации по развитию системы физического воспитания и занятий спортом в вузе» осуществляется в двух образовательных учреждениях. В СФУ разработана «Программа развития физической культуры и спорта в СФУ до 2020 года». В КрасГМУ деятельность университета по развитию системы физического воспитания и занятий спортом предусмотрена «Концепцией воспитательной работы и молодежной политики на 2013–2018 годы».

На развитие материально-технической базы физической культуры и спорта в КрасГМУ и СФУ ежегодно тратятся средства на проведение спортивных мероприятий, приобретение спортивного инвентаря, на ремонт объектов спортивной направленности и т. д. Подобная информация в Красноярском институте экономики отсутствует.

Пункт «Наличие собственных и (или) арендованных спортивных баз, стадионов, плоскостных сооружений, плавательного бассейна, манежа, других спортивных объектов» реализуется в разной степени во всех выбранных образовательных учреждениях.

Следующий критерий – «Наличие студенческого спортивного клуба в образовательном учреждении» осуществляется в двух вузах. В КрасГМУ работу по организации спортивного воспитания обучающихся и организации спортивных мероприятий во внеучебное время осуществляет Спортивный Клуб «Медик», во взаимодействии с кафедрой физической культуры. В СФУ спортивный клуб занимается развитием физической культуры и спорта среди обучающихся и работников университета с целью сохранения и укрепления их здоровья, поддержания высокой работоспособности и увеличения продолжительности активной жизни, а также привлечением обучающихся и

работников университета к систематическим занятиям физической культуры и спорта.

Следующий важный критерий – «Процентное отношение количества студентов очной формы обучения, посещающих занятия по физической культуре, от общего количества студентов очной формы». В КрасГМУ на основании заключения медицинского осмотра студенты распределяются по группам: основная, специально-медицинская, группа лечебной физкультуры. Таким образом, студенты 1, 2 и 3 курса обучения посещают занятия физической культурой. Старшие курсы посещают спортивные секции по своим интересам. В СФУ регулярно посещают занятия по физической культуре 15 227 студентов, что составляет 69 % от общего количества 22 083 студентов очной формы обучения. Красноярском институте экономики также есть занятия по физической культуре, но информация о посещаемости студентов отсутствует.

Работа по критериям, представленным в пунктах 18,19, 21 таблицы, организована во всех выбранных для анализа учреждениях. Однако мониторинг здоровья студентов проводится только в СФУ и КрасГМУ. Статистическое наблюдение за уровнем физического здоровья и заболеваемости студентов осуществляется в программах Hospital и АСУ «Здоровье».

Критерий «Обеспечение возможности получить психологическую помощь в случае необходимости» реализуется во всех учреждениях. Университетская психолого-педагогическая клиника СФУ оказывает бесплатную психологическую помощь студентам и сотрудникам университета. При КрасГМУ есть свой психологический центр. В Красноярском институте экономики имеется медицинский кабинет с возможностью получить психологическую помощь.

Анкеты, соответствующие критерию «Исследование стиля межличностных отношений между обучающимися и преподавателями, по мнению первых», ежегодно проводятся в СФУ и КрасГМУ, по полученным данным можно сделать вывод, насколько качественно, по мнению студентов,

преподаватели сотрудничают с ними, включаются в решение проблем и поддерживают при неудачах.

Анализируя приведенные выше данные, можно сделать вывод о том, что КрасГМУ реализует направления деятельности по всем выбранным критериям; СФУ по 21 из 24 направлений; Красноярский институт экономики только по половине выбранных критериев, это может быть связано с тем, что у филиала университета меньше ресурсов для осуществления деятельности на уровне вуза. Также, отсутствие информации по некоторым направлениям деятельности можно отнести к недобросовестной работе модератора или системного администратора.

3.2 Рекомендации, направленные на развитие мероприятий по охране и укреплению здоровья студентов

Исходя из проведенного сопоставления, были разработаны следующие рекомендации для Красноярского института экономики.

1. Разработать программу деятельности образовательной организации по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. Сформулировать цель, задачи и методы в деятельности организации по поддержанию здоровья студентов и преподавателей. Этим может заниматься специально созданный орган, например профсоюз или студенческий спортивный клуб.

2. Использовать для сохранения и формирования здорового образа жизни не только свои структурные подразделения, но и заключить договоры с организацией, которая может предоставить бассейн, базу отдыха, спортивный оздоровительный лагерь и другие объекты, полезные для здоровья студентов и преподавателей.

3. Усовершенствовать контент официального сайта учреждения. Добавить специальный раздел, касающийся спортивно-массовых мероприятий

и пропаганды физической культуры и здорового образа жизни среди студентов, преподавателей и сотрудников. В разделе может быть также размещена информация о планирующихся и уже проведенных мероприятиях, касающихся здоровья, интересные факты об особенностях организма человека и способах улучшения его функционирования. Этой работой может заниматься преподаватель по физической культуре совместно с модератором сайта.

4. Разработать для столовой рацион диетического питания, чтобы у студентов и преподавателей была возможность правильно питаться во время учебы и работы.

5. Создать студенческий спортивный клуб, который будет заниматься развитием физической культуры и спорта среди обучающихся и работников университета с целью сохранения и укрепления их здоровья, поддержания высокой работоспособности и привлечением обучающихся и работников университета к систематическим занятиям физической культуры и спорта. Также необходимо назначить ответственного за деятельность клуба, например, преподавателя физической культуры.

6. Разработать и реализовать в образовательной организации инновационные программы и проекты в сфере здорового образа жизни. Сделать это могут члены студенческого спортивного клуба.

7. Отслеживать динамику посещения студентами занятий физической культуры, спортивных кружков, секций и их состояния здоровья с помощью анкетирования. Полученную информацию разместить на сайте в виде диаграмм и графиков, не разглашая персональных данных.

8. Разработать и ежегодно проводить анкетирование по исследованию стиля межличностных отношений между обучающимися и преподавателями, по мнению первых, что позволит иметь более полное представление о климате отношений в учреждении и трудностях сотрудничества между студентами и их преподавателями.

9. Использовать автоматизированные программы для мониторинга здоровья студентов, позволяющие отследить самочувствие студентов на

протяжении всего периода обучения. Пользоваться программами может любой специалист, владеющий персональным компьютером.

Заключение

В результате проведенного исследования был получен ответ, что большую и прогрессивную часть молодежи составляет именно студенческая молодежь, которая представляет интерес как поколение, которое в силу значительного образовательного уровня, активного трудоспособного возраста, динамичного социального поведения в ближайшем будущем займёт место основной интеллектуальной и производительной общественной силы. В настоящее время студенческая молодежь не может обойтись без воплощения своих стремлений в жизнь. Молодежь является бесценным капиталом, от нее зависит будущее организаций, регионов и целой страны. Именно поэтому важно укреплять и развивать здоровье студенческой молодежи.

Необходимость формирования ЗОЖ у студенческой молодежи определяется ее потенциалом для развития социума, так как здоровье определяет возможности реализации будущих специалистов, способность к созданию семьи и деторождению, к профессиональной, общественно-политической и творческой деятельности. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние их здоровья, это и стрессовые ситуации, связанные с успеваемостью, трудности с материальной обеспеченностью и как следствие необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания.

Здоровый образ жизни включает в себя не только отсутствие вредных привычек, но и культуру сексуального поведения и межличностного общения, выполнение требований санитарии, организацию двигательной активности, полноценный рацион и т. д. Поэтому важен комплексный подход в формировании здорового образа жизни, учитывающий влияние не только семьи, но и различных институтов и малых групп. Государственная политика, кроме мер, направленных напрямую на сокращение алкоголизации, курения и

социально-неодобряемых форм досуга, влияет на молодежь косвенно, предлагая различные спортивные и культурно- массовые мероприятия как альтернативу.

ЗОЖ достигается с помощью комплекса технологий, которые можно отнести к здоровьесберегающим и здоровьесформирующим. Под здоровьесберегающими технологиями понимаются – все приемы, методы, формы, средства организации учебного процесса, использование которых обеспечивает безопасные условия пребывания, обучения и работы в общеобразовательном учреждении, идет на пользу здоровья учащихся. «Здоровьесформирующие образовательные технологии», направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. В свою очередь, здоровьесформирующие технологии – это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Анализ реализации программ формирования ЗОЖ в вузах г. Красноярска показал, что наиболее полно они реализованы в КрасГМУ и СФУ, менее полно – в Красноярском институте экономики. В связи с чем, с учетом опыта и достижений СФУ и КрасГМУ для Красноярского института экономики были разработаны рекомендации, направленные на развитие и усовершенствование официального сайта учреждения, его структуры, меню в столовой, исследованию стиля межличностных отношений между обучающимися и преподавателями, структурных подразделений и программы деятельности института.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] : Факторы, влияющие на здоровье человека. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>

2 Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] : распоряжение правительства от 29.11.2014. № 2403-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

3 Усынина, Н. И. Определение сущности понятия «молодежь» / Н. И. Усынина // Вестник удмуртского университета. – 2013. – Вып. № 3. – С. 26–28.

4 Лисовский, В. Т. Эскиз к портрету: жизненные планы молодежи : учебное пособие / В. Т. Лисовский. – Москва : Академия, 1962. – 218 с.

5 Громов, И. А. Молодежь в обществе / И. А. Громов // Человек и общество: социальные проблемы молодежи. – 1969. – Вып. № 6. – С. 7-10.

6 Кон, И. С. Молодежь : философский энциклопед. словарь / И. С. Кон. – Москва, 1989. – 375 с.

7 Добрынина, В. И. Воспитание личности – управляемый процесс / В. И. Добрынина // Социальное управление и молодежь. – 1969. – Вып. № 3. – С. 36–39.

8 Иконникова, С. Н. Молодежь: социологический и социально-психологический анализ / С. Н. Иконникова. – Москва, 1974. – 253 с.

9 Чистякова, Н. А. Социальная работа с молодежью : учебное пособие / Н. А. Чистякова. – Москва, 1997. – 232 с.

10 Гневашева, В. А. Социальные и культурные ценностные ориентации российской молодежи: теоретическое и эмпирическое исследования : монография / В. А. Гневашева, Н. В. Захаров, С. В. Луков, О. О. Намлинская ; под общ. ред. В. А. Лукова. – Москва : Издательство МГУ, 2007. – 80 с.

- 11 Подхомутникова, М. В. Молодые россияне: эскиз к портрету / М. В. Подхомутникова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2012. – Вып. № 1. – С. 17–19.
- 12 Букин, В. П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2. – С. 3–29.
- 13 Большая советская энциклопедия; 3-е изд. – Т. 16. – М. : Советская энциклопедия, 1988.- 18240 с.
- 14 Шакирова Э. Ф. Сравнение выраженности характеристик социальной активности студентов в условиях педагогического колледжа // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 5. – С. 26–37.
- 15 Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]: Психическое здоровье. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
- 16 Ребер, А. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П – Я); пер. с англ. / А. Ребер. – ООО «Издательство АСТ»; «Издательство «Вече», 2003. – 560 с.
- 17 Лисицын, Ю. П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно. – М. : Мысль, 1988. – 270 с.
- 18 Амосов, Н. М. Здоровье человека / Н. М. Амосов. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 64 с.
- 19 Баякина, О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности / О. А. Баякина // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – №4–5. – С. 1195–1200.
- 20 Секач, М. Ф. Психология здоровья 6 учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. – М.: Академический Проспект, 2003. – 192 с.
- 21 Миронова, Е. В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни / Е. В. Миронова // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2006. – № 5. – С. 128–133.

22 Колосницина, М. Ситдилов, М. Макродетерминанты здорового образа жизни / М. Колосницина, М. Ситдилов // Мировая экономика и международные отношения. – 2012. – № 2. – С.27–37.

23 Конкина, М. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ / М. А. Конкина // Вестник МГЛУ. – 2013. – № 24 (684). – С. 133–147.

24 Ткачев, Е. В. Ценностно-смысловые аспекты образа жизни современной студенческой молодежи / Е. В. Ткачев // Известия АлтГУ. – 2014. – №2 (82). – С. 81–84.

25 Шавырина, С. В. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов вуза / С. В. Шавырина, И. В. Тюрина, Н. В. Тимохина // Наука – 2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 204–210.

26 Кангужина, К. М. Оценка состояния здоровья студентов 1–2 курсов, отнесенных к специальной медицинской группе / К. М. Кангужина, В. К. Тулаев, Т. А. Моргунова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – №1 (12). – С. 95–98.

27 Московченко, О. Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О. Н. Московченко, О. А. Катцин // Вестник КемГУ. – 2013. – № 4 (56). – С. 90–94.

28 Красноперова, Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – № 4. – С. 109–117.

29 Свирид, В. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кулумаева // Мир современной науки. – 2014. – №4 (26). – С. 49–52.

30 Бовина, И. Б. Социальные представления о здоровье и болезни: структура, динамика, механизмы : дисс. д-ра психол. наук : 19.00.05 / И. Н. Бовина. – Москва, 2009. – 473 с.

31 Васендин, В. Н. Здоровый образ жизни как одна из составляющих безопасности человека / В. Н. Васендин, С. А. Чеботарькова, Д. А. Кобалева //

Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – №6. – С. 19–20.

32 Чуклова, Н. В. Здоровый образ жизни – основа здоровья / Н. В. Чуклова, М. И. Бурзайкина // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 22. – С. 285–290.

33 Бондаренко, Л. А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни — один из способов борьбы с вредными привычками / Л. А. Бондаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – №28. – С. 7–13.

34 Мартыненко, А. В. Здоровый образ жизни молодежи / А. В. Мартыненко // ЗПУ. – 2004. – №1. – С. 136–138.

35 Петрова, Т. Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т. Э. Петрова, А. А. Каравашкин // Интеграция образования. – 2005. – №4. – С. 150–154.

36 Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: распоряжение правительства от 30.12.2009. № 2128-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

37 Платонова, Р. И. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения / Р. И. Платонова, С. И. Колодезникова, С. Д. Халыев // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 3. – С. 169–171.

38 О внесении изменений в статьи 11 и 26 Федерального закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» [Электронный ресурс]: проект федер. закона от 06.07.2013 г. № 3108746 // Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации.

39 Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации. Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. №120 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2010. – № 5. – ст. 502.

40 Медицинский портал [Электронный ресурс]: Проект Концепции противодействия потреблению табака на 2017-2022 годы. – Режим доступа: <http://www.med.cap.ru/News.aspx?id=892782>

41 Дочкина, Н. Л. Нормативные аспекты здоровьесберегающей деятельности в профессиональных образовательных организациях / Н. Л. Дочкина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2014. – № 1 (13). – С. 45–50.

42 Черникова, А. А. Социально-психологический проект «Выбирай» как средство пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве высшего учебного заведения / А. А. Черникова // Инновационная наука. – 2016. – № 5–3 (17). – С. 212–215.

43 Юсупов Ш. Р. Маркетинговые технологии как инструмент самоокупаемости спортивных объектов / Ш. Р. Юсупов // Вестник экономики, права и социологии. – 2016. – № 1. – С. 95–98.

44 Истягина-Елисеева, Е. А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России / Е. А. Истягина-Елисеева // ИСОМ. – 2015. – № 3. – С. 34–56.

45 Звездина, М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – №8 (20). – С. 8–23.

46 Войтик, Е. А. Концепции раскрытия темы «Спорт как элемент здорового образа жизни» в современных российских СМИ / Е. А. Войтик // . Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 2: Филология и искусствоведение. – 2013. – №4 (128). – С. 169–175.

47 Новости [Электронный ресурс]: Красноярский институт экономики Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики//

Информационный портал – сайт Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – Режим доступа: <http://krasnoyarsk.spbume.ru/ru/listfilialnews/12/>.

48 Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого Минздрава России [Электронный ресурс]: Официальный сайт для размещения информации. – Режим доступа: [https://krasgmu.ru/index.php?page\[common\]=org&id=1&cat=folder&fid=14752](https://krasgmu.ru/index.php?page[common]=org&id=1&cat=folder&fid=14752)

49 Сибирский федеральный университет [Электронный ресурс]: Официальный сайт для размещения информации. – Режим доступа: <http://sport.sfu-kras.ru/>

50 Центр моделирования здорового образа жизни Веста [Электронный ресурс]: КМФ Форум // Портал для молодежи. – Режим доступа: <http://kmforum.ru/index.php/projects/1777>.

51 Центр путешественников [Электронный ресурс]: КМФ Форум // Портал для молодежи. – Режим доступа: <http://kmforum.ru/index.php/projects/1777>.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Юридический институт
Кафедра теории и методики социальной работы

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

Пикитина П.А. Пикитина

« 21 » *нояб* 20 *18* г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

39.03.02. Социальная работа

Технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

Научный руководитель *Катчина* канд. ист. наук

Т. А. Катчина

Выпускник

Зверева ИОС14-02Б, 161403267

В. А. Зверева

Красноярск 2018