

УДК 379.8

Московченко О.Н., Безруких В.В., Амосова Д.Р.

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск*

moskovchenko7@ mail.ru

ПРИБОЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ Г. КРАСНОЯРСКА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты социологического исследования в решении одной из важных задач социальной политики – формирование у населения г. Красноярска здорового стиля жизни. Представлен опыт приобщения населения к здоровому образу жизни как социальной ценности сохранения здоровья, что является одним из важнейших направлений социальной практики муниципалитета.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, индивидуальное здоровье, причины, влияющие на приобщение к здоровому образу жизни.

Moskovchenko O. N., Bezrukikh V. V., Amosova D. R.

Krasnoyarsk State Pedagogical University of Astafiev, Krasnoyarsk

moskovchenko7@ mail.ru

INTRODUCTION TO A HEALTHY LIFESTYLE THE POPULATION OF KRASNOYARSK

Abstract. The article discusses the results of sociological research in addressing one of the important tasks of social policy – the formation of a healthy lifestyle the population of Krasnoyarsk. The experience of involving the population to a healthy lifestyle as a social value of preservation of health, which is one of the most important areas of the social practices of the municipality.

Keywords: healthy lifestyle, individual health, factors influencing initiation to a healthy lifestyle.

Большинство исследователей, занимающихся проблемой здорового образа жизни и вопросами здоровьесберегающего образования, отмечают в последние годы снижение уровня здоровья и жизненного тонуса у значительной части как молодого, так и взрослого населения [1, 3, 7, 9 др.].

По мнению одних [1, 3, 7, 9] – это можно объяснить не соблюдением режима труда, отдыха и питания, гиподинамией. Другие считают, что основной причиной являются информационные перегрузки, отсутствие мотива к сохранению и укреплению здоровья, отсутствием полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, употреблением вредных привычек, разрушающих здоровье. [2, 4, 5, 8].

Следовательно, образ жизни не только определяет, но и влияет на здоровье каждого человека. Отсюда, специфической стороной образа жизни в целом является здоровый образ жизни.

Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключая вредных привычки [1, 4].

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, влияние образа жизни на индивидуальное здоровье составляет не менее 50 – 55 %. Отсюда, процесс формирования здорового образа жизни в значительной мере основывается на выявлении причин, оказывающих негативное влияние на приобщение человека к ведению ЗОЖ.

Проведено социологическое исследование. В исследовании приняли участие 460 студентов красноярских вузов и 250 женщин, занимающиеся в группах здоровья. Возрастной ценз участниц составил от 50 до 85 лет, средний возраст 65 лет.

Прежде чем приступить к составлению анкеты, мы провели

выборочное интервьюирование, по результатам которого было выдвинуто предположение. Несмотря на то, что студенты имеют обязательную двигательную активность (4 часа в неделю), а женщины на протяжении нескольких лет активно и систематически посещают группы здоровья, мы решили выяснить есть ли причины недостаточного привлечения жителей города к приобщению вести здоровый образ жизни, и какую роль играют общественные организации и муниципалитет.

В ходе обработки анкет были установлены причины недостаточного приобщения к здоровому образу жизни всех возрастов среди населения Красноярска:

- низкая физическая активность составляет 13,8 % у женщин и 26,4 у студентов. В связи с этим, удельный вес лиц с избыточной массой тела и ожирением превышает 28 %;

- не удовлетворение занятиями физической культурой, что обусловлено слабой профессиональной компетенцией преподавателей физической культуры и специалистов в некоторых оздоровительных центрах;

- недостаточный уровень пропаганды здорового образа жизни через телевидение и прессу;

- отсутствие межведомственной взаимосвязи в координации усилий всех заинтересованных сторон по вопросам ЗОЖ;

- низкий уровень культуры в сохранении индивидуального здоровья среди студенческой молодежи;

- отсутствие устойчивого интереса большей части населения к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Традиционно при рассмотрении вопроса ЗОЖ, особое внимание уделяется таким факторам риска здоровья как алкоголь, курение,

наркотическая зависимость [6]. Среди опрошенных студентов регулярно курят 33,7 %, эпизодически употребляют алкогольные напитки 76,5 %, 23 % хотя бы раз в жизни употребляли наркотики. У женщин обследуемой категории курят 2,58 %, употребляют алкогольные напитки по праздникам 16,2 %. Это связано с тем, что данный контингент достаточно информирован о пагубном влиянии вредных факторов ЗОЖ на здоровье, к тому же, все они занимаются в группах здоровья, следовательно, имеют устойчивые взгляды на данные позиции [3, 5, 7].

В студенческой среде число лиц регулярно занимающихся физической культурой и спортом не превышает 17 %. Не соблюдают режим питания 64,5 %, не имеют представление о рациональном питании 85,9 %. Свыше 60 % высказали неудовлетворенность тем, как проводятся занятия по физическому воспитанию в вузе, указывая на низкую компетентность преподавателей в вопросах здоровьесбережения.

Результаты исследования были доведены до начальника департамента социальной политики, заместителя главы города и доложены в докладе на Красноярском городском форуме. По решению участников форума был создан координационный совет, где особая роль принадлежит общественности. Создана общественная палата «Здоровый образ жизни, физическая культура, спорт и туризм» при Совете Гражданской ассамблеи Красноярского края. Министерством здравоохранения Красноярского края подготовлен и утвержден комплекс мер по снижению рисков для здоровья населения и формирования здорового образа жизни. В городе открыты в каждом районе Центры здоровья «Красноярского краевого центра медпрофилактики» [2]. Каждый пациент получает карту здорового образа жизни, где регистрируются показатели состояния здоровья, дисперсионное картирование (система скрининга «КардиоВизор»), факторы риска развития социально-значимых заболеваний.

В городе сформировалось общественное движение «Здоровый мир». Активистами движения стали лучшие спортсмены и тренеры, руководители предприятий, вузов, депутаты краевого и городского Советов депутатов, глава города и его заместители. В ходе работы в движении выделились три направления, соответствующие главным составляющим ЗОЖ: физические нагрузки, здоровое питание и психическое здоровье.

Физические нагрузки. Вовлечение всех групп населения в активную спортивную жизнь за счет проведения различных мероприятий. Ежегодный оздоровительный конкурс «Стартуют все». Программа конкурса постоянно расширяется. Сегодня она включает в себя: лыжи, коньки, плавание, скандинавскую ходьбу, кросс, катание на роликах, велосипедах, фитнес, оздоровительные зарядки для населения под общим девизом «Хочешь быть сильным, красивым, здоровым – будь им».

Для лиц старшего поколения и ветеранов физкультурного движения проводится ежегодный «Фестиваль возможностей». Для лиц с ограниченными возможностями «Краевой фестиваль адаптивного спорта». Краевой летний Фестиваль Всероссийского комплекса «ГТО» среди школьников. Открытый творческий конкурс «Ты в ГТО, а значит – в теме! Конкурс имеет следующие номинации – «лучший пропагандистский видеоролик», «Лучшая фотография», «Лучший короткометражный фильм, мотивирующий к выполнению нормативов комплекса ГТО и ведению здорового образа жизни», «Лучшая музыкальная композиция о комплексе ГТО».

Здоровое питание. Центром этого направления стала пропаганда и вовлечение заинтересованных людей в приобщении к сбалансированному питанию, которое содержит необходимые питательные компоненты и витаминно-минеральные комплексы. Тема здорового питания также ежегодно выносится на обсуждение на

городском форуме «Здоровое питание – основа здорового образа жизни – выбор граждан».

Психическое здоровье. Выработка поведенческих моделей как для каждого индивида, так и для сообщества, при которых человек чувствует себя уверенно, умеет сохранять психическую устойчивость в различных ситуациях, в семье, на работе, в обществе.

Ежегодно в рамках программы Дня города работает площадка «Красноярск – город здоровья» с привлечением большого количества общественных организаций, федераций по видам спорта, спортивных учреждений, представителей медицины и др.

Красноярск принимает участие во всех массовых Всероссийских акциях: «Лыжня России», «Кросс наций», «Российский азимут», «Оранжевый мяч», детские Олимпийские игры.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить причины, которые отрицательно влияют на приобщение населения города к здоровому образу жизни. В сложившихся условиях усилия муниципалитета были направлены на утверждение среди населения города культа здорового образа жизни, культуры здоровья и ответственности каждого за свое здоровье. Такой подход обусловлен тем, что здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия, качества жизни и полноценного выполнения своих социальных функций.

Список литературы

1. *Абаскалова Н. П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: Монография. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. 316 с.

2. *Кутумова О. Ю.* О системе взаимодействия органов и учреждений здравоохранения Красноярского края с общественными

организациями в вопросах профилактики заболеваний, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни // О роли общественности в формировании здорового образа жизни населения в Красноярском крае: материалы общественных слушаний. Красноярск, 11 июня 2009 г. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2009. С. 22–25.

3. *Катцин О. А.* Здоровый образ жизни: взгляд студентов красноярских вузов // Материалы открытой Сибирской студенческой научно-практической конференции. Красноярск, 15 апреля 2011 г. /отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск: Сибирский юридический институт России, 2011. С. 14–20.

4. *Московченко О. Н.* Концептуальные основы здорового образа жизни // Физическая культура в системе образования : сб. матер.науч.-практич. конф. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т., 2000. С. 72–76.

5. *Московченко О. Н., Катцин О. А.* Здоровый образ жизни студента как главный фактор его здоровья // Молодежь Сибири – науке России: Международная научно-практическая конференция, 20-21 апреля 2010 г. Сост. Т.А. Кравченко. Красноярск: НОУ Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2010. Ч. I. С. 390-394.

6. *Третьякова Н. В.* К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

7. *Arkhipova V. L., Moskovchenko O. N.* Vision of Healthy Lifestyle for Women of Older Generation // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 2011. № 4 (9). С. 1301–1309.

8. *Moskovchenko O. N., Kattcin O. A, Shubin D. A, Zirianova V. I.* Healthy life-style: Students' personal behavioral models (the results of the sampling study in Siberian Federal University).Volume 6, Issue 1, Supplement 1, Article ID: BM-014-14, 2014 Page 1 of 7.

9. Tretyakova, N. V., Fedorov, V. A., Dorozhkin, E. M., Komarova, M. K. & Sukhanova, E. I. (2016). Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8281-8292.

УДК 379.8

Московченко О. Н., Захарова Л. В., Солдатова М. Н.

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск
moskovchenko7@mail.ru*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здоровьесберегающей деятельности, направленной на укрепление здоровья школьников и студентов средствами физической культуры, через сформированность когнитивного, деятельностного, мотивационного и оценочно-результативного компонентов личности.

Ключевые слова: студенты, школьники, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии, физическая культура.

Moskovchenko O. N., Zakharova L. V., Soldatova M. N.

*Krasnoyarsk State Pedagogical University of Astafiev, Krasnoyarsk
moskovchenko7@mail.ru*

HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES IN EDUCATION

Abstract. The article discusses issues of health-saving activities aimed at strengthening the health of schoolchildren and students by means of physical education, through the formation of cognitive, activity, motivational and evaluative-productive components of the individual.

Keywords: Students, schoolchildren, health-saving activities, health-saving