

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ» В  
РАМКАХ 19-ГО ВСЕМИРНОГО ФЕСТИВАЛЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ,  
СОЧИ-2017

*Аннотация.* В статье представлен опыт участника Всемирного фестиваля молодежи и студенчества, рассуждения по проблеме формирования позитивного отношения к здоровью у молодежи.

*Ключевые слова:* здоровый стиль жизни, молодежь, Всемирный Фестиваль молодежи, студенты.

Общество заинтересовано в здоровом населении. И это не просто слова или красивый лозунг, это молодежное неформальное движение, мода на здоровье среди студентов и молодых людей. Сегодня стало престижным заниматься физической культурой и спортом не для галочки, не за поощрения от ректора или работодателя, а для себя, по велению своего тела и своей души, вкладывая в занятия материальные и временные ресурсы.

Если мы говорим о здоровом образе жизни, то мы как бы описываем этот самый образ, разбираем его на составляющие, выстраиваем определенный идеал здоровья. При этом сами можем не соответствовать этому образу как в плане питания, так и в плане физической активности. По большому счету, у каждого поколения свое понимание здорового образа жизни. Здесь хорошо работает и пропаганда, и мода, и маркетинг при продвижении определенной группы товаров. Так, у поколения наших бабушек, чье детство пришлось на военные и послевоенные годы, в понятие здорового образа жизни входило питание досыта и физкультура. А по факту они были самым здоровым поколением, так как росли в атмосфере страны-победителя, в ожидании светлого будущего, которое, действительно, было видно: страна стремительно восстанавливалась, развивались космические технологии, образование стало общедоступным и качественным. Еще можно отметить, что огромную роль играла дворовая культура. Дети росли под присмотром старших во дворе, включались в общие разновозрастные игры, много времени проводили на улице и в активных забавах.

Поколение наших родителей, выросшее во времена стабильности и так называемого застоя уже по-другому понимало здоровый образ жизни. В это понятие входило не просто питание, в вкусные дефицитные продукты. И одежда нужна была больше для демонстрации статуса, возможностей семьи. В физические занятия были вовлечены практически все молодые люди и девушки, но нередко это происходило «по обязательке», по принуждению комсомольской организации и профкома. Заводские спартакиады демонстрировали достижения, но заниматься спортом для души было не модно, вызывало усмешку. Хотя и в то время находились энтузиасты, например, бега. Среди молодежи популярным был пеший туризм, турпоходы и турслеты наши родители вспоминают с большим теплом. Еще была сохранена культура дворовых игр, дети больше времени проводили во дворе, чем у телевизора. В начале девяностых годов прошлого века на страну буквально обрушился информационный поток, появились разные «моды» на оздоровление, нередко довольно спорные или экстремальные. Это и голодание по Полю Брегу, и обливание ледяной водой по Порфирию Иванову, и уринотерапия, и многое другое. Тогда же появились стандарты красоты, резко отличающиеся от упитанных людей послевоенного времени. В то

время стали выходить из подполья некоторые виды спорта, от каратэ до бодибилдинга, в мегаполисах стала зарождаться фитнес-индустрия.

И вот повзрослело наше поколение, первое поколение новой России. Нам многое доступно, от информации до возможностей реализации. Нас никто не заставляет быть молодыми, крепкими, здоровыми. Мы этого хотим сами. И, чуть повзрослев, перейдя рубеж двадцати лет, ты сам понимаешь, что здоровье – это стопроцентно твоя зона ответственности. Никто за тебя не почистит зубы, не сделает зарядку, не выйдет на пробежку, не будет питаться правильно. Это только ты сам определяешь, насколько для тебя важно, быть успешным и здоровым. От здорового образа жизни, как идеи, мы перешли к успешному и здоровому стилю жизни, сознательно приняв на себя ответственность за свою жизнь.

Всемирный Фестиваль молодежи и студенчества, проходивший в России в октябре 2017, всем своим существованием доказал высказанное выше. Десятки тысяч успешных молодых людей (а стать участником Фестиваля – это уже успех) из многих стран мира в течение недели жили самой активной жизнью, погружаясь в многоязыковое общение по самым актуальным проблемам. Хочется выразить признательность организаторам Фестиваля за ту среду, что была создана в Сочи, за вкусные салаты, воду и соки, что всем были доступны. В дискуссиях, в свободном общении на Фестивале вопросы здоровья как бы не поднимались, это же само собой разумеющееся состояние молодых активных людей. Обсуждались вопросы образования, политических взглядов, социального благополучия и возможностей для молодежи, помощи и поддержки тем, кто в этом нуждается. О здоровом образе жизни не говорили, а именно жили и активно участвовали в пробеге и спортивных играх, танцах и флеш-мобах, в лекциях и семинарах, демонстрируя всему миру здоровый и успешный стиль жизни.

#### *Библиографический список*

1.Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технологии обеспечения. Екатеринбург, 2014.-207 с.

Нестеров Е.Ю., Веденина О.А.  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г.Екатеринбург, Свердловская область, Россия

#### РГППУ – ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Аннотация.* В статье описывается деятельность Российского государственного профессионально-педагогического университета, направленная на массовую популяризацию здорового образа жизни студентов и на создание оздоровительно-воспитательной среды.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; РГППУ; популяризация; спорт; здоровье; спортивная деятельность; высшая школа; соревнования; состязания; воспитание; ценность.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 го-