

**Секция «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
научный руководитель – Спесивцева О.И.**

УДК 614(470.5)

**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
(КРАТКИЙ ОБЗОР СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА)**

Балжи П.О., Галкина О.Д., Сташкова Ю.А.

*ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, e-mail: uralacademy@mail.ru*

Выявлена необходимость формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. Целью предложенного социального проекта является - поддержание и усиление группы студентов и преподавателей – активистов – проводников здорового образа жизни. Данная модель предполагает объединение внутренних и внешних организаций и ресурсов по вопросам формирования здорового образа жизни у студентов УралГУФК через студентов и преподавателей – активистов – проводников Здорового образа жизни. Здесь имеют место как традиционные, так и инновационные здоровьесберегающие технологии, которые характерны только для УралГУФК.

Ключевые слова: демографический кризис, уровень рождаемости и уровень смертности населения, образ жизни, здоровье людей, факторы риска, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, социальный проект, мотивация на здоровый образ жизни.

**THE URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE
IS THE TERRITORY OF A HEALTHY LIFESTYLE
(BRIEF OVERVIEW OF THE SOCIAL PROJECT)**

Balzhi P.O., Galkina O.D., Stashkova U.A.

*The Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, e-mail: uralacademy@mail.ru*

The need to form a health-saving environment in an educational institution is revealed. The purpose of the social project is to maintain and strengthen a group of students and teachers - activists - conductors of a healthy lifestyle. This model assumes the integration of internal and external organizations and resources on the issues of forming a healthy lifestyle among students of UralGUFK through students and teachers - activists - conductors of the Healthy Way of Life. Here there are both traditional and innovative health-saving technologies, which are typical only for UralGUFK.

Keywords: the demographic crisis, the birth rate and mortality rate of the population, lifestyle, people's health, risk factors, a healthy lifestyle, a healthy environment, a social project, motivation for a healthy lifestyle.

Современная Россия находится в состоянии тяжелейшего демографического кризиса. Сегодня наши граждане живут в среднем на 14 лет меньше, чем жители Западной Европы, а смертность в России превышает европейские показатели в 1,6 раза. Статистика смертности в России значительно превышает европейские показатели — на 119% выше, чем в государствах «старого» Евросоюза и на 30% выше, чем в недавно вошедших в содружество странах. Такие данные были озвучены на первом международном Московском конгрессе кардиологов, который начал свою работу 21 сентября 2017 года[5].

В современной России наблюдается низкий уровень рождаемости и высокий

уровень смертности населения. Естественная убыль населения началась в 1992 году, когда пересеклись кривые рождаемости и смертности. Снижение рождаемости – общемировая тенденция, однако в современной России, помимо этой тенденции, на процесс воспроизводства населения влияют некоторые негативные факторы социального характера, усугубляющие положение[3]. Образ жизни определяет здоровье людей на 40-50%, и большинство причин заболеваний, смерти в нашей стране можно предотвратить, устраняя факторы риска, при помощи здорового образа жизни. По экспертным оценкам, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в насто-

ящее время Россия находится на 4 месте в мире по распространенности табакокурения среди подростков, в России курят 40 % юношей и 7 % девушек, алкогольные напитки, включая пиво, ежедневно потребляют 33 % юношей и 20 % девушек, уровень здоровья населения, в том числе молодежи, постоянно снижается [9].

К числу основных причин высокой смертности и неудовлетворительных показателей здоровья жителей России относят социально-экономические факторы, низкую приверженность граждан здоровому образу жизни и слабую систему продвижения здорового образа жизни. Несмотря на принятие федерального закона РФ № 51-ФЗ от 24 апреля 2008 года «О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака», приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 152н от 16 марта 2010 года «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака», федеральной целевой программы «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями», здоровье в России не является общественной и персональной ценностью.

Образовательные учреждения становятся не только информационной площадкой для формирования представлений о здоровом образе жизни, но и создают условия для поддержания здоровья молодых людей на должном уровне [1]. По результатам первоначального исследования, проведенного студентами УралГУФК, кафедры – безопасности жизнедеятельности и психологии, выявлена взаимосвязь смертности с основными факторами риска (вклад в общую смертность) среди молодежи города Челябинска: табакокурение – 17,1 %, несбалансированное питание (недостаток фруктов и овощей) – 12,9 %, избыточный вес – 12,5 %, употребление алкоголя – 11,9 %.

Актуальность данной социальной проблемы – снижение уровня здоровья и жизни населения, в том числе и молодого поколения, обусловила необходимость формирования здоровьесберегающей среды в Уральском государственном университете физической культуры и написание данного социального проекта «Уральский государственный университет физической культуры – территория здорового образа жизни» [2,6,8].

Цель социального проекта «Уральский государственный университет физической

культуры – территория здорового образа жизни»: организация здоровьесберегающей среды в Уральский государственный университет физической культуры. Задачи социального проекта: совершенствование системы профилактической работы по формированию здорового образа жизни, формирование у студенческой молодежи УралГУФК мотивации на здоровый образ жизни, коррекция системы мер повышения уровня здоровья студентов УралГУФК, в том числе увеличение охвата студентов факультетов не спортивного профиля, занятиями физической культурой и спортом, творчеством, научно-исследовательской деятельностью, поддержание и усиление группы студентов и преподавателей УралГУФК – проводников влияния на формирование ЗОЖ [4,10].

Организационно-функциональная модель социального проекта «УралГУФК - территория здорового образа жизни» предполагает объединение внешних и внутренних усилий, ресурсов и организаций по вопросам формирования здорового образа жизни через проводников влияния – студентов и преподавателей – активистов – проводников ЗОЖ. При реализации модели внедряемой инновации предполагается использование следующих здоровьесберегающих технологий:

1. частных (узкоспециализированных): медицинских (технологий профилактики заболеваний; коррекции реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);

2. образовательных, содействующих здоровью (информационно-обучающих и воспитательных); социальных (технологий организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологических (технологий профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития);

3. комплексных (интегрированных): технологий комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительных и валеологических); педагогических технологий, содействующих здоровью; технологий, формирующих здоровый образ жизни.

Здесь имеют место как традиционные, так и инновационные здоровьесберегающие технологии, которые характерны только для УралГУФК. Важным для рассмотрения и исследования является опыт факультета ОТиСМ (оздоровительных технологий и спортивной медицины): обучение студентов на факультете нацелено на формирование

профессионально значимых личностных качеств будущих специалистов через ответственное отношение к своему здоровью и формированию здорового образа жизни. Студенты факультета осваивают опыт инклюзивного общения: теоретически изучая и практически применяя медико – биологические и психолого – педагогические технологии повышения функциональных возможностей организма, привлечения к регулярным занятиям физической культурой молодежь инклюзивного проекта «Равный-Равному». В учебном графике студентов факультета ОТиСМ большое количество учебного времени уделяется дисциплинам, направленным на сохранение и укрепление здоровья: лечебные гимнастики, массаж, частные методики адаптивной физической культуры.

Инновационные здоровьесберегающие технологии направлены на формирование здорового образа жизни и реализуемые в рамках социального проекта: организация реабилитационных курсов по отучению студентов от курения на базе (эффективность 40%); оценка уровня психоэмоционального стресса студентов на основании анализа вариабельности сердечного ритма и психологической диагностики (обследование до 250 студентов в год); разработка и внедрение мероприятий по индивидуальной коррекции стрессорных состояний - расстройств у студентов и профилактика психосоматической патологии; использование оздоровительных возможностей для студентов на базе университетского лагеря, использование возможностей университета для освещения здоровьесберегающих технологий, формирование группы студентов и преподавателей - проводников ЗОЖ.

Основные мероприятия, направленные на реализацию социального проекта следующие: межфакультетский конкурс на лучшую программу «ВУЗ здорового образа жизни», соревнования по зимним видам спорта «Лыжня России», студенческая конференция «Вуз – территория без наркотиков», акции: «Весна без дыма», «XXI век без наркотиков», «АнтиСПИД», «Здоровье – это здорово»; День Здоровья, спартакиады по волейболу, футболу, баскетболу и видам спорта, конкурсы на лучшие студенческие статьи, видео-ролики, листовки, плакаты по теме: «Здоровый образ жизни», курсов по отказу от курения, встречи с духовными лицами различных конфессий с целью повышения духовности и нравственности молодежной среды, экскурсии в храмы,

мечети, костелы, монастыри, субботники – «Чистота – залог здоровья», участие в региональном и всероссийском конкурсе студенческих работ по популяризации здорового образа жизни, проведение диагностики состояния здоровья студенческой молодежи и отслеживание динамики изменений состояния здоровья, проведение итоговой конференции по оценке эффективности социального проекта [7].

Нормативно-правовой статус объекта: Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» (ФГБОУ ВО «УралГУФК»).

Источники финансирования и регулярность поступления средств: финансовое обеспечение данного проекта осуществляется как из бюджета университета, так и путем привлечения средств иных юридических лиц. Возможное финансирование - «Субсидия возмещения», поскольку проект, разработан нижестоящим уровнем и частично финансируется из вышестоящего бюджета при условии соответствия проекта муниципальному приоритету социально - культурного развития территории университета.

Внутренние организационные ресурсы: Управление по воспитательной работе; кафедра безопасности жизнедеятельности и психологии; санаторий – профилакторий, спортивно – оздоровительный лагерь, научный реабилитационный центр, кафедры теории и методики (по видам спорта), управление по связям с общественностью, отдел психологического сопровождения и социальной поддержке студентов.

Внешние организационные ресурсы: Городской центр медицинской профилактики, МУЗ Городская Клиническая больница № 2 («Студенческая больница»); общественные организации.

Интеллектуальные ресурсы: руководители структурных подразделений и служб; заместители деканов факультетов (директоров, филиалов) по воспитательной работе; студенты и преподаватели – проводники ЗОЖ.

Мероприятия по реализации социального проекта: создание организационно-управленческих условий для реализации социального проекта, совершенствование нормативно-правовой базы, информационно-методическое обеспечение реализации программы, организация внеучебной деятельности студентов, здоровьесбережение и профилактика гиподинамии, повышение

интереса к будущей профессии и уверенности в будущем трудоустройстве, мероприятия по сохранению здоровья студентов и активизация мер пресечения употребления и распространения психотропных веществ, модернизация санитарно-гигиенических и материально-технических условий, взаимодействие с органами власти, учреждениями здравоохранения, культуры, общественными организациями по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами, мониторинговый механизм реализации целей и задач программы, социологические и психологические исследования.

Результаты деятельности первоначального этапа внедрения социального проекта за 2016 год через уровни эффективности реализации социального проекта таковы: в 2016 году, через год после начала реализации социального проекта «УралГУФК – территория здорового образа жизни» была предпринята попытка оценить последствия через выявление конкретных результатов и уровни эффективности.

Согласно результатам проведенного опроса и данных выкопировки из «Карт Центра здоровья» (учетная форма № 025-ЦЗ/у, утвержденная приказом Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 г. № 597н) и «Карт здорового образа жизни» (учетная форма № 002-ЦЗ/у, утвержденная приказом Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 г. № 597н), избыточная масса тела (индекс массы тела более 25,0) была выявлена у 15,24 % студентов вуза (первоначально у 25,70 %), табакокурение – у 15,20 % (первоначально у 21,90 %), повышенное артериальное давление (140 и 90 мм рт. ст. и более) – у 13,30 % (первоначально у 13,33 %), гиподинамия – у 27,62 % (первоначально у 59,00 %), неправильный режим дня – у 24,80 % (первоначально у 40,00 %), нерациональное питание – у 54,30 % (первоначально у 57,14 %), не имели факторов риска – 23,81 % (первоначально – 14,30 % студентов[9].

Анализ результатов проведенного анкетирования среди студентов не спортивного профиля университета, показал, как изменяется отношение студентов к ведению здорового образа жизни с учетом возрастных особенностей. В анкетировании были рассмотрены основные факторы риска: курение, злоупотребление алкоголем, употребление психоактивных веществ. Среди курящих была выявлена следующая динамика: 1 курс – 13%, 2 курс – 15%, 3 курс – 8%, 4 курс – 6%. Полученные данные свиде-

тельствуют о том, что наиболее подвержены курению студенты 1-2 курса, по этому усиленные меры по профилактике курения должны охватывать именно эти курсы.

Оценка эффективности реализации первоначального этапа социального проекта следующая: по данным медицинского обследования, проведенного на базе «студенческой больницы» (ГКБ № 2) снизился уровень заболеваний студентов, по результатам анализа специально разработанной анкеты выявлено различное отношение студентов к употреблению психоактивных веществ в зависимости от курса. По результатам оценки эффективности предполагается: продолжить и усилить работу по формированию ЗОЖ, с учетом полученных данных; внести коррективы в социальный проект и программу ЗОЖ, реализуемую в УралГУФК, используя индивидуальный подход.

Таким образом, первые полученные результаты можно отнести к позитивным последствиям от реализации данного социального проекта. Негативные последствия и превентивные мероприятия по их недопущению: при повышении мотивации к здоровому образу жизни возможно увеличение самостоятельных неконтролируемых чрезмерных физических нагрузок при занятиях спортом, самостоятельный переход студентов на нетрадиционные модели питания (вегетарианство, раздельное питание), сопровождающийся значительным снижением массы тела, что может привести ухудшению самочувствия студентов; превентивные мероприятия по недопущению негативных последствий: организация постоянного индивидуального медицинского контроля за коррекцией факторов риска у студентов.

Планирование подготовительных мероприятий: оценка заболеваемости студентов, выявление количества студентов по заболеваниям, выявление исходного уровня мотивации студентов к ЗОЖ, выявление степени информированности студентов по различным вопросам ЗОЖ, оценка имеющийся литературы в библиотеке по вопросам ЗОЖ, оценка интернет ресурсов по вопросам ЗОЖ, выявление степени охвата студентов по вопросам охраны здоровья, выявление количественного состава студентов и преподавателей - проводников ЗОЖ, разработка и внедрение системы мер для мотивации сотрудников университета и студентов, занимающихся проблемами формирования здорового образа жизни, оценка степени вовлеченности студентов в спортивно – массовую работу.

Жизненный цикл проекта: инициация; планирование; выполнение; контроль и мониторинг; оценка эффективности реализации мероприятий проекта; внесение корректив в социальный проект для достижения более значимых результатов. Жизненный цикл проекта сопровождается внесением корректив в социальный проект для достижения более значимых результатов.

Эффективная организация учебной среды на основе ЗОЖ в УралГУФК способствует и будет способствовать повышению работоспособности студентов, большей вовлеченности в жизнь университета, появлению чувства «родного дома». Это ощущение будет поддерживать студентов не только в период обучения, но и в ходе дальнейшего физического, социального и духовного развития.

Список литературы

- 1.Идиатуллина Л.Е., Кузьмин А.М., Ценностные основания нравственно-этического воспитания студентов вуза физической культуры. //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 28. № 3 (28). С. 110-116.
- 2.Карлышев В.М. Здоровье: эмоции и ценностные ориентации личности //Менталитет экономической личности Материалы межвузовского научно-практического семинара (с международным участием). 2014. С. 124-127.
- 3.Карлышев В.М. Особенности ценностных ориентаций людей зрелого возраста с различными стилями жизни
- 4.Кондакова О.Н., Еганов А.В., Петров И.Н., Теоретическое обоснование готовности участников образовательных отношений к сдаче норм физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» юношей пятой степени //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 396.
- 5.Рендикова А.В. Исследование адаптации первокурсников Уральского государственного университета физической культуры // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 211-214.
6. Мосеева Л.И., Лобашова А.А. Здоровьесберегающие технологии как фактор духовного и физического развития современного школьника//Современное образование, физическая культура и спорт. Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 20-летию факультета зимних видов спорта и единоборств. Уральский государственный университет физической культуры, Факультет зимних видов спорта и единоборств. 2010. С. 237-240.
- 7.Романова Н.Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры //Сибирский педагогический журнал. 2014. № 1. С. 87-91.
- 8.Спесивцева О.И. Законодательное обеспечение поддержки семьи и детей в Челябинской области //Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 5-3 (12). С. 22-23.
- 9.Спесивцева О.И. Превенция социальной депривации детства в контексте социального анализа //Вестник Челябинского государственного университета. 2001. Т. 8. № 1. С. 99-105.
- 10.Спесивцева О.И. Взаимосвязь жизненных целей и ценностей с факторами субъективного благополучия студентов университета спортивного профиля// Здоровоохранение, образование и безопасность. 2017. № 4 (12). С. 43-52.