

**СЕКЦИЯ 3**  
**ВНЕДРЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ**  
**ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**  
**И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Модератор секции –*  
**Л.М. Левшук –**  
*доцент кафедры экологии человека,*  
*кандидат медицинских наук, доцент*

УДК: 37.032; 613.6

**ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ**  
**МОЛОДЕЖИ**

**Е.В. Антипова, Д.В. Черкашин, В.А. Антипов**

---

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры<sup>1</sup>,  
Лиговский пр., 56, лит. «Е», 191040, г. Санкт-Петербург, Россия, tomilina@mail.ru*  
*Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова<sup>2</sup>,  
Загородный пр., 47, лит. «Б», 190013, г. Санкт-Петербург, Россия, tomilina@mail.ru*  
*Санкт-Петербургский университет МВД России<sup>3</sup>,  
ул. Летчика Пилютова, 1, 198206, г. Санкт-Петербург, Россия, rio@univermvd.ru*

**Аннотация:** Как свидетельствует статистика, здоровье студенческой молодежи имеет четкую тенденцию к ухудшению. Современными вызовами обществу в данной сфере служат: ухудшение уровня личного и общественного здоровья, проявление агрессии и криминализация общества, ухудшение генофонда нации и угроза национальной безопасности. Основными факторами риска здоровья молодежи являются вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркотизм. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья студентов. Важную роль в превенции модифицируемых поведенческих факторов риска играет мониторинг уровня здоровья, физической активности и фактической вовлеченности студентов во вредные привычки, прогнозирование толерантного отношения молодого поколения к курению сигарет, употреблению алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ, внедрение образовательных программ по вовлечению студентов в систематическую физическую активность.

**Ключевые слова:** культура здоровья студентов, факторы риска здоровья, превенция вредных привычек.

**WAYS TO FORM THE CULTURE OF HEALTH AMONG STUDENT YOUTH**

**E.V. Antipova<sup>1</sup>, D.V. Cherkashin<sup>2</sup>, V.A. Antipov<sup>3</sup>**

---

*Saint-Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture<sup>1</sup>,  
Ligovsky pr., 56, lit. "E", 191040, St. Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru*  
*Military Medical Academy named after SM. Kirov<sup>2</sup>,  
Zagorodny pr., 47, lit. "B", 190013, St. Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru*  
*Saint-Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia<sup>2</sup>,  
Pilot Pilotov st., 1, 198206, St. Petersburg, Russia, rio@univermvd.ru*

**Summary:** According to statistics, the health of student youth has a clear tendency to deteriorate. Modern challenges to society in this area are: the deterioration of personal and public health, the manifestation of aggression and the criminalization of society, the deterioration of the gene pool of the nation and the threat to national security. The main risk factors for youth health are bad habits: smoking, drinking alcohol, and narcotics. The article deals with the problems of forming a healthy lifestyle and culture of students' health. Monitoring the level of health, physical activity and actual involvement of students in bad habits, predicting the tolerant attitude of the younger generation to smoking cigarettes, drinking alcohol, drugs and psychoactive substances, introducing educational programs to involve students in systematic physical activity, plays an important role in preventing pre-existing behavioral risk factors activity.

**Key words:** a culture of student health, risk factors for health, prevention of bad habits.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это ориентация на личностно-активное поведение людей, направленное на сохранение, укрепление и восстановление здоровья с целью выполнения значимых функций личности и общества [9]. ЗОЖ представляет собой интегральную систему бытия индивидуума, его взаимоотношение с самим собой и внешним миром. Под ЗОЖ понимаются типичные формы и способы жизнедеятельности человека, которые способны обеспечивать резервные возможности организма для выполнения своих социальных функций [8]. Одним из основных принципов в формировании ЗОЖ является непрерывность самого процесса на протяжении всей жизни индивидуума. Обращается внимание на тревожную тенденцию гиподинамии населения, в т.ч. среди подрастающего поколения с раннего возраста. Благодаря новейшим технологиям физические нагрузки сведены к минимуму, в то время как нервно-психическое и умственное напряжение человека беспредельно увеличивается. По статистике, число абсолютно здоровых людей сокращается в 4-5 раз уже за годы обучения в общеобразовательной школе [5]. Высокая заболеваемость студентов отмечается на протяжении всего периода обучения. При этом ведущее место занимают патология зрения, нарушения опорно-двигательного аппарата, вегетососудистые расстройства и болезни органов пищеварения. Причем у многих студентов имеются сочетанные заболевания, максимальные значения которых приходятся на период V курса обучения: 38,4% - у девушек и - 47,4% у юношей [1]. Потеря здоровья у студенческой молодежи усугубляется наличием вредных привычек. По данным социологического опроса, проведенного среди студентов г. Уфы, вредные привычки имеют 26% респондентов, в т.ч. 33,4% юношей и 18,1% девушек [7]. Из числа поступающих в образовательные организации МВД России, 58% абитуриентов не занимались систематически физическими упражнениями и спортом; 46% юношей и 32% девушек курили; 32% учащихся имели дефицит в весе, а 25% - избыточный вес. В 2009 г. по состоянию здоровья признаны негодными для поступления в образовательные учреждения МВД России более 19% абитуриентов, а из числа поступающих на службу в органы внутренних дел – более 18% молодых людей. У поступивших на учебу курсантов низкая потребность в физической активности, не приобретены необходимые знания в области факторов риска здоровья, занятий физическими упражнениями и спортом, не сформированы устойчивые ценностные ориентации к здоровому образу жизни [4]. В результате изучения уровней личностной и ситуативной тревожности среди студентов-заочников факультета физической культуры Ленинградского областного университета им. А.С. Пушкина было установлено, что у них преобладает умеренный уровень личностной тревожности и низкий уровень ситуативной тревожности. При этом средняя оценка успеваемости по предмету «Психология физического воспитания и спорт» у студентов-спортсменов оказалась выше, чем у студентов-заочников, не занимающихся спортом [3].

Таким образом, факторы риска здоровья, физическая активность и состояние здоровья студента являются взаимосвязанными, что обуславливает потребность поиска путей формирования здорового образа жизни молодежи.

Всемирной организацией здравоохранения названы ведущие группы факторов, обуславливающие здоровье человека: образ жизни, генетические факторы, условия окружающей среды и медицинское обеспечение. Причем, образ жизни индивидуума и условия окружающей среды занимают до 73% [6]. Не случайно, основное внимание уделяется не просто формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, укреплению и сохранению здоровья человека, а формированию культуры здоровья личности.

Стандарт образования определяет стратегические цели сохранения здоровья индивидуума. При этом основой формирования культуры здоровья служит здоровьесберегающая среда – многоуровневая образовательная система, приоритетами которой составляют здоровый образ жизни, культура здоровья личности и общества, прогнозирование здоровьесберегающей деятельности [2].

Пути формирования культуры здоровья разработаны в ряде программ для студентов колледжей и вузов (Бакурова Т.П., 2016; Малолетко Э.А., 2010; Мелешкова Н.А., 2016; Ретивых М.В., 2015; Самарин А.В., 2016 и др.).

Формирование культуры здоровья студентов в нашем понимании основано: на мониторинге и проведении первичной профилактики модифицируемых факторов риска здоровья; приобретении ключевых образовательных компетенций в области физической активности и здорового образа жизни; формировании устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому образу жизни. Процесс предусматривает комплекс мер, алгоритм которых приведен в табл. 1.

Основные стратегические задачи формирования культуры здоровья:

1. Создать у молодого поколения представление о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и других вредных привычек для организма человека и общества.

2. Обеспечить положительную динамику формирования осознанного устойчивого негативного отношения студентов к модифицируемым факторам риска здоровья, личной ответственности за поведение.

3. Сформировать у студенческой молодежи устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

4. Вовлечь в физическую активность (систематические занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой, спортом) к 2025 году до 100% студенческой молодежи.

5. Обеспечить участие студенческой молодежи в кампании «За культуру здоровья» в качестве волонтеров.

**Таблица 1**

**Алгоритм формирования культуры здоровья у студентов вузов**

Меры	Формы и средства	Кто проводит
Выявление уровня культуры здоровья: - знаний о факторах риска здоровья; - знаний о пользе физической активности и здорового образа жизни (ЗОЖ); - ценностных ориентаций к физической культуре и ЗОЖ; - психофизического состояния;	Мониторинг	Медицинские работники, психологи, научно-педагогические работники

- физической подготовленности		
Определение генетической группы риска	Социологические опросы, беседы	Медицинские работники, научно-педагогические работники
Первичная профилактика факторов риска здоровья и формирование здорового образа жизни среди студентов, не входящих в группу риска	Занятия по дифференцированным образовательным программам	Медицинские работники, педагоги, научно-педагогические работники
Проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска среди студентов	Профилактические образовательные программы	Медицинские работники, научно-педагогические работники, психологи
Вовлечение студентов в физическую активность с учетом их интересов	Систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом в спортивном клубе вуза, оздоровительных центрах и секциях по видам спорта	Инструкторы и тренеры по спорту; проведение занятий с обязательным медицинским сопровождением
Вовлечение студентов в волонтерское движение «За культуру здоровья»	Участие студентов вузов в популяризации здорового образа жизни	Студенты вузов

Сотрудниками сектора физической реабилитации и оздоровительных технологий Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры разработаны образовательные программы по формированию здорового образа жизни и превенции поведенческих факторов риска здоровья среди студентов I и II-IV курсов вузов (табл. 2).

На основании проведения мониторинга и применения методики прогнозирования толерантного отношения индивидуума к вредным привычкам формируются 3 группы студентов:

0 группа – студенты без вредных привычек;

I группа – группа риска (студенты, имеющие предрасположенность к зависимости);

II группа – студенты, имеющие вредные привычки, но не имеющие сформировавшейся физической зависимости от них.

Третичная профилактика в учреждении высшего профессионального образования не предусматривается, т.к. больных алкоголизмом и наркоманией среди студентов быть не может, а лечение и реабилитация таких больных должны проводиться лечебными и лечебно-профилактическими учреждениями.

Студенты II-IV курсов составляют две группы: 0 – без вредных привычек и I – группа риска. Теоретические занятия на этих курсах приобретают консультативную форму. Практикум включает волонтерскую деятельность студентов по профилактике вредных привычек в образовательных учреждениях среднего (полного) общего и начального профессионального образования. По-прежнему в группе риска проводится большее количество психологических тренингов, направленных на формирование

навыков противостояния вредным привычкам, т.е. автоматизированных компонентов сознательного действия индивидуума по принятию решения в отношении вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ и т.д.). Для студентов II группы (имеющих вредные привычки без физической зависимости от них) предусмотрено по 30 часов дополнительных занятий психотренингом и по 30 часов реабилитационных занятий по программе АФК (вторичная профилактика вредных привычек). На протяжении всего периода обучения уделяется внимание систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, на которые предусматривается, как и на I курсе, 72 часа факультатива.

**Таблица 2**

**Годовой учебно-тематический план образовательной программы по ЗОЖ и профилактике вредных привычек среди студентов I курса ВУЗа (первичная профилактика: 0 и I группы; вторичная профилактика: II группа)**

№ № п/п	Содержание	Всего часов	В том числе			
			Лекции	Семинар ы	Самоподготов ка	Практикум
1	Здоровье человека для личности и общества	12	4	4	4	-
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	28	8	8	12	-
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт	28	14	6	2	6
4.	Занятия ФУ и видами спорта по выбору	72	-	-	-	72
5.	Психологические тренинги	30	-	-	-	30
6.	Защита рефератов	6	-	-	-	6
7.	ИТОГО:	176	26	18	18	114
8.	Дополнительные занятия для I (группы риска) и II групп (психотренинг)	30				30
9.	Реабилитационный курс (АФК) для II группы	30				30

**Выводы.** Основу формирования культуры здоровья студентов вузов составляют образовательные компетенции в области факторов риска здоровья, физической

активности, и здорового образа жизни, а также устойчивые ценностные ориентации к личному и общественному здоровью.

Культура здоровья должна стать стратегией в области дальнейшего совершенствования физкультурно-спортивной работы со студентами, приоритетом в формировании личности будущих молодых специалистов.

Формирование культуры здоровья – это непрерывный процесс, который должен сопровождать человека на всем протяжении его жизни.

**Перспективы дальнейших исследований.** На следующем этапе планируется разработка типовой программы формирования культуры здоровья для студентов вузов и ее апробация.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Артеменков, А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А.А. Артемьев // Здравоохранение Российской Федерации. – 2012. - №12. – С.47-49.
2. Бичева, И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. - № 9. - 2016. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2016/09/16491>. - Дата обращения: 20.11.2016.
3. Мишарина, С.Н. Состояние ситуативной тревожности в зависимости от психологических особенностей у студентов-заочников факультета физической культуры / С.Н. Мишарина, Р.Н. Гаврилина, Е.В. Антипова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: материалы II Международной заочной науч.-практич. конфер. – Донецк, 24 апреля 2015 г. / под ред. Л.А. Деминской, ДИФКС. – Донецк, 2015. – С. 304-311.
4. Муханов, Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Муханов Ю.В.; [Место защиты: Санкт-Петербургский университет МВД России]. – СПб., 2015. – 25 с.
5. Платонова, Т.В. К вопросу формирования принципов здорового образа жизни / Т.В. Платонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 4 (29). - 2013. – С. 141-145.
6. Профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 060101 - "Лечебное дело"; 060103 - "Педиатрия"; 060105 - "Медико-профилактическое дело" / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот; Российская акад. естествознания, Изд. дом Акад. естествознания. - Москва: Изд. дом Акад. естествознания, 2015. - 449 с.
7. Розанова, Л.Ф. Статистический анализ влияния ценностных ориентаций и проблем социального характера на распространенность вредных привычек в молодежной среде / Л.Ф. Розанова, А.Д. Турутина, А.А. Зырянова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. - № - 4. - С.155-159.
8. Свирид, В.В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В.В. Свирид, О.А. Катников, Т.В. Кулумаева // Мир современной науки. - №4 (26). – 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiy-zdorovie-obraz-zhizni-zozh>. - Дата обращения: 15.03.2017.
9. Цынгунова, Е.Т. Понятие и содержание категории «Здоровый образ жизни»: культурологический аспект / Е.Т. Цынгунова // Вестник Бурятского ГУ. - № 6. – 2010. – С. 232-238.

УДК: 378

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

**Д.В. Викторов**

---

*Южно-Уральский государственный университет (НИУ), проспект Ленина, 76, 454080, г. Челябинск, Россия, viktorovdv@yandex.ru*  
*Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского, ул. Плеханова, 41, 454091, г. Челябинск, Россия, viktorovdv@yandex.ru*

**Аннотация:** Применен профессионально-ориентированный подход к определению профессиональной адаптации будущих специалистов с ограниченными возможностями здоровья.