

УДК 173

Ключкина Галина Онуфриевна

доцент кафедры физического воспитания,
спорта и туризма Ростовского государственного
экономического университета
milena.555@mail.ru

Самыгин Петр Сергеевич

доктор социологических наук,
профессор кафедры теории и истории
государства и права Ростовского
государственного экономического университета
samugin78_@yandex.ru

Самыгин Сергей Иванович

доктор социологических наук, профессор кафедры
управления персоналом и социологии
Ростовского государственного
экономического университета
medpsi@mail.ru

Galina O.Klyuchkina

associate professor of physical training,
sport and tourism of the Rostov state economic university
milena .555@mail.ru

Pyotr S. Samygin

doctor of sociological sciences,
professor of chair of the theory and history
states and rights of the Rostov state economic university
samugin78_@yandex.ru

Sergey I. Samygin

doctor of sociological sciences,
professor of chair of human resource
management and sociology Rostov state
economic university
medpsi@mail.ru

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF THE
MODERN RUSSIAN STUDENT YOUTH**

Аннотация. В статье анализируются проблемы формирования
здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи,
являющейся основой социального развития и воспроизводственного

потенциала общества, качество которого находится в прямой зависимости от показателей здоровья представителей студенчества. Авторами отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья, снижением физической подготовленности студентов, показывается, что решением этой проблемы может быть инновационное применение традиционных и нетрадиционных форм и средств физической культуры и спорта, реализуемых на основе эффективных современных методик, направленных на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, к числу которых относятся рекреационные мероприятия.

Ключевые слова: молодежь, студенческая молодежь, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, рекреация.

Annotation: *The article deals with the problems of healthy lifestyle formation of the modern Russian students, which is the basis of social development and reproductive potential of the society, the quality of which is directly dependent on the health indicators of the students. The authors observed a negative trend associated with poor health, reduced physical condition of students, it is shown that this problem can be innovative application of traditional and non-traditional forms and means of physical culture and sport implemented on the basis of effective modern methods, aimed at promoting a healthy lifestyle of students, which includes recreational activities.*

Keywords: *youth, students, health, healthy lifestyle, physical culture, sport, recreation.*

Одной из актуальных проблем развития российского общества является формирование здорового образа жизни граждан, что отражено в ряде нормативно-правовых актов, в том числе, Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [1]. Несмотря на то, что проблема здоровья и здорового образа жизни является актуальной для различных социально-демографических групп современной России, особую значимость изучение данной темы приобретает именно применительно к представителям студенческой молодежи. Актуальность исследования проблем формирования здорового образа жизни студенчества объясняется тем обстоятельством, что именно рассматриваемая категория молодежи потенциально является интеллектуальной и духовной элитой будущего общества, в своей деятельности, определяющей его лицо, потому состояние ее здоровья становится фактором системообразующего характера. Будучи достаточно однородной по возрасту и социальным характеристикам частью молодежи, студенчество является в то же время наиболее активной частью общества: именно студенческий возраст принято рассматривать в качестве важнейшего периода в становлении человека как личности и активного члена общества. Студенческая молодежь является основой социального развития и воспроизводственного потенциала общества, качество которого находится в прямой зависимости от показателей здоровья и здорового образа жизни представителей данной социально-демографической группы. Как справедливо отмечают В.П. Егоров и А.Н. Букин, здоровый образ жизни в

настоящее время является главным социальным фактором, который ограждает студенчество как транзитивную социальную группу от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни [2]. Указанные негативные последствия связаны преимущественно с теми или иными разновидностями девиантного поведения, прежде всего, с алкоголизмом и наркоманией, являющимися несовместимыми со здоровым образом жизни, систематическими занятиями физической культурой и спортом [3].

Необходимо отметить, что объективные показатели здоровья студенческой молодежи уже не первый год вызывают крайнюю озабоченность специалистов различного профиля. Как показывает анализ специальной литературы, посвященной здоровью студенчества в современной России, за время обучения в высших учебных заведениях, здоровье студентов в среднем не только не улучшается, но и в ряде случаев даже ухудшается. Так, в соответствии с данными, приводимыми Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний у студентов увеличивается на 23%, а к четвертому - на 43%. Это приводит к ежегодному увеличению числа обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. К сказанному следует добавить, что по прогнозам ряда исследователей, количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, т.е. к категории обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, может в ближайшем будущем достигнуть 50% от общего количества студентов [4]. Ежегодный мониторинг состояния здоровья, проводимый преподавателями кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета «РИНХ» среди первокурсников также в целом подтверждает негативную тенденцию, связанную с ухудшением здоровья, снижением физической подготовленности студенческой молодежи, основу которой определяют неблагоприятные социально-экономические и экологические факторы, воздействие гиподинамии, интенсификация образовательного процесса, а также недостаток двигательной активности [5]. Анализ общего функционального состояния представителей российского студенчества, осуществленный сотрудниками университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, позволил сделать весьма неутешительные выводы, касающиеся показателей здоровья студентов: высокий уровень здоровья отмечен лишь у 1,8% студентов вузов, средний – у 7,7%, низкий – у 21,5%, а очень низкий у 69% [4].

В ряде специальных исследованиях, посвященных проблеме формирования здорового образа молодежи, нередко подчеркивается, что, несмотря на зависимость состояния здоровья различных групп молодежи от многих факторов объективного характера, все же определяющим фактором здесь является позиция самого молодого человека, его отношение к собственному здоровью. В то же время, данные социологических опросов также показывают, что в отношении представителей современной

российской молодежи и, в частности, студенчества к своему здоровью наблюдаются некоторые противоречия. Так, с одной стороны, ценность здоровья входит в число приоритетных ценностей в системе установок российской студенческой молодежи, однако, при этом, с другой стороны, значительная часть студентов допускает для себя умеренное употребление спиртных напитков: различные опросы и тестирования студентов свидетельствуют о том, что абсолютное большинство их в той или иной мере употребляют алкоголь (несмотря на то, что в структуре потребляемого студентами алкоголя доминируют слабоалкогольные напитки, сам факт их систематического употребления явно свидетельствуют о формировании соответствующей вредной привычки). Курение табака также является достаточно распространенным в студенческой среде: склонность к табакокурению демонстрируют, по разным данным, до половины и более представителей российской студенческой молодежи, причем среди курящих много как юношей, так и девушек [6]. В данном контексте необходимо отметить, что отказ от вредных привычек, наряду с двигательной активностью, рациональным питанием, общей гигиеной и закаливанием традиционно рассматривается специалистами в качестве неотъемлемого компонента здорового образа жизни.

Несмотря на то, что значительная часть студентов, как мы уже писали выше, рассматривает здоровье как одну из основополагающих жизненных ценностей, а также проявляет некоторую озабоченность относительно состояния собственного здоровья, использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики заболеваемости и общего укрепления организма не носит в студенческой среде, равно как и среди представителей других социально-демографических групп в российском обществе, массового характера. Материалы социологических исследований показывают, что для укрепления своего здоровья российские граждане, представляющие различные возрастные группы, предпочитают использовать альтернативные физической культуре и спорту средства, включающие различные традиционные и нетрадиционные медицинские методики, лекарственные препараты и т.д. При этом данные социологических опросов, проведенных Фондом общественного мнения (ФОМ), со всей очевидностью свидетельствуют о том, что имеется прямая зависимость между объективными показателями состояния здоровья граждан и степенью распространенности в повседневной жизни людей тех или иных оздоровительных практик, базирующихся на физической активности [7]. Рассматриваемая зависимость характерна и для представителей студенческой молодежи: в соответствии с эмпирическими данными, полученными В.П. Егоровым и А.Н. Букиным, студенты, занимающиеся в свободное от учебы время физкультурно-оздоровительной деятельностью, удовлетворены состоянием своего здоровья значительно больше, чем студенты, не вовлеченные в систематические занятия физической культурой и спортом. В частности, в группе респондентов-студентов, относящихся к специальной медицинской группе, лишь каждый седьмой обучающийся (16,2%)

удовлетворен своим здоровьем, в то время как среди студентов, активно занимающихся спортом, таких больше половины – 61,2% [2].

Справедливости ради следует отметить, что последние несколько лет были отмечены увеличением числа россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом: в настоящее время среди городских жителей доля населения, занимающегося физической культурой и спортом на регулярной основе, составляет 23,5% или 24,8 млн. человек (в 2008 г., к примеру, численность занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью составляла 16,8 млн., или 16,3%). При этом, как показывают статистические данные, численность индивидов, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом, снижается по мере их взросления: так, максимальное число занимающихся отмечено в возрастной группе до 14 лет (53,6% общей численности данной возрастной группы), в следующей группе лиц от 15 до 29 лет, куда входят, в том числе, студенты высших учебных заведений, численность занимающихся физической культурой и спортом составляет уже 43,4% [6]. Несмотря на увеличение числа студентов, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом, объем двигательной активности студентов в настоящее время остается недостаточно высоким: так, недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю) соблюдают меньше половины представителей студенческой молодежи: 32,39% девушек и 38,46% юношей, причем у студентов старших курсов двигательная активность на 9-11% ниже, чем у студентов 1-2 курсов [7]. Приведенные данные позволяют говорить об отсутствии в сознании значительной части студенчества достаточной мотивации к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, наличии соответствующего ценностного отношения студентов к собственному здоровью, характеризующегося недооценкой той роли, которую физическая культура и спорт играют в формировании индивидуального здоровья [8].

В настоящее время государственными органами, осуществляющими организацию и управление физической культурой и спортом, ставятся задачи, связанные с радикальным увеличением числа граждан, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, занимающихся спортом на постоянной основе. Так, в соответствии с уже упомянутой выше Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., предполагается, что доля российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2015 г. должна составить не менее 30% от общего числа россиян, а в 2020 г. – не менее 40%, что в целом соответствует аналогичным показателям, характерным для наиболее развитых в экономическом отношении государств мира. Что касается учащихся и студентов, то здесь рассматриваемой Стратегией предусматриваются еще более значительные величины данного показателя: в 2020 г. численность учащихся школ, а также студентов высших учебных заведений, систематически занимающихся физической культурой и спортом,

должна достичь 80% от общего числа представителей указанных категорий молодежи [1]. В рамках разработанного государством комплекса мер, направленных на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта, приоритетную роль должен играть возрожденный с советских времен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Целями комплекса ГТО, как следует из положения о нем, утвержденного постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540, являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Необходимо отметить, что в числе задач данного комплекса, наряду с увеличением числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в России, и повышением уровня физической подготовленности и продолжительности жизни российских граждан, выделено формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ориентирован, в том числе, и на представителей студенческой молодежи; для студентов в упомянутом правительственном постановлении предусмотрены меры поощрения, включающие назначение повышенной академической стипендии обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО [9].

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО и другие иницилируемые государством мероприятия являются частью программы модернизации системы физического и спортивного воспитания молодежи, направленного на освоении молодыми людьми основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающих формирование здорового образа жизни, укрепление физического и нравственного здоровья, работоспособности нового поколения. На сегодняшний день остается актуальным вопрос о необходимости реализации новых подходов, форм, методов физического и спортивного воспитания молодежи, в том числе студенчества. Именно по этой причине в последнее время многими специалистами указывается на приоритетное значение инновационных технологий, направленных на корректировку учебных программ по физическому воспитанию, в которых значительное место должно быть отведено спортивной культуре. Выше мы уже писали о наметившейся негативной тенденции, связанной с ухудшением здоровья, снижением физической подготовленности студенческой молодежи, что подтверждается ежегодным мониторингом, проводимым преподавателями кафедры физического воспитания, спорта и туризма среди первокурсников Ростовского государственного экономического университета «РИНХ». Решением этой проблемы может быть инновационное применение традиционных и нетрадиционных форм и средств физической культуры, реализуемых на основе образовательных и здоровьесберегающих

технологий, которые ориентированы на укрепление состояния здоровья, повышение функционального состояния студентов средствами физической культуры и спорта. Поиск новых нестандартных видов и форм занятий, отвечающих современным потребностям, условиям и тенденциям развития нашей страны позволяет наиболее эффективно, решать поставленные задачи по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

Процесс обучения студентов в современных учебных заведениях высшего профессионального образования связан с интенсивной умственной деятельностью, переработкой больших объемов информации и длительным нервно-эмоциональным напряжением, что имеет неизбежным следствием значительное сокращение двигательной активности студентов. Последнее, в свою очередь, приводит к ухудшению состояния здоровья представителей студенческой молодежи, и, в частности, к нарушениям функциональных способностей организма, способствует возникновению опасности нарушения работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, работы опорно-двигательного аппарата, и, в конечном итоге, заболеванию этих систем. В этой связи необходимо отметить, что в качестве одной из важнейших задач физической культуры в высшем учебном заведении наряду с формированием и совершенствованием физических качеств, двигательных навыков является укрепление здоровья студента. Одной из эффективных современных методик, направленных на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, являются рекреационные мероприятия, большой опыт проведения которых имеется на кафедре физического воспитания, спорта и туризма РГЭУ «РИНХ». Необходимо отметить, что к рекреации современными исследователями принято относить активный отдых для восстановления жизненных сил, снятия физических, психоэмоциональных переутомлений, нейтрализации негативных последствий, вызванных интенсивной учебной деятельностью. С этими целями была разработана и реализована программа «Рекреационный комплекс» на спортивно-оздоровительной базе РГЭУ «РИНХ» «Сосновый берег», расположенной в п. Архыз [10].

Программа «Рекреационный комплекс» была основана на методике, позволяющей быстро и эффективно восстановить физические и эмоциональные силы, посредством так называемой натуротерапии (двигательная активность, вода, температурный режим, дыхательная гимнастика). Программа «Рекреационный комплекс» состояла из нескольких элементов, функционально соединенных между собой и включающих походы по горным маршрутам, специально разработанных таким образом, чтобы на пути маршрутов находились водные объекты, что позволяло проводить водные процедуры и закаливание. В свободные от походов дни со студентами проводились занятия по дыхательной гимнастике по методу А. Стрельниковой. В целом, применение рассматриваемой программы способствовало значительному улучшению функционального состояния как двигательного аппарата, так и кардиореспираторной системы организма студентов. Практика показывает целесообразность применения комплексного

подхода к улучшению состояния здоровья молодых людей, формированию устойчивых моделей здорового и активного образа жизни, основанного на насыщенном режиме двигательной активности с освоением новых видов спорта в комплексе с рациональным использованием природных факторов. Предусмотренные программой «Рекреационный комплекс» различные виды двигательной деятельности, наряду с развитием физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, могут быть использованы в целях подготовки к выполнению испытаний (тестов) и нормативов, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). В перспективе для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности представителей студенческой молодежи на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений комплекса ГТО на базе программы «Рекреационный комплекс» может быть создан центр тестирования по выполнению различных видов испытаний (тестов) и нормативов. Это позволит реализовать основополагающие цели государства в сфере укрепления здоровья современной российской молодежи, формированию здорового образа жизни, будет способствовать вовлечению студентов в систематические занятия физической культурой и спортом.

Литература:

- 1) *Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.sportspravka.com*
- 2) *Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности. Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. № 2.*
- 3) *Самыгин П.С. Девiantное поведение молодежи. Ростов н/Д. Феникс, 2006.*
- 4) *Павлов В.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2011. № 4.*
- 4) *Ключкина Г.О. Здоровьеукрепляющие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура». Инновационные системы, экономика, управление трудом и производством. Ученые записки Ростовского государственного экономического университета «РИНХ», Выпуск 15, 2013.*
- 5) *Бахтин Ю.К., Сухоруков Д.В., Сорокина Л.А. Распространённость употребления алкоголя и курения табака среди студентов педагогического университета. Молодой ученый. 2014. №14.*
- 6) *Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Март 2014 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.sportteacher.ru*
- 7) *Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи //Физическое воспитание студентов. 2013. N. 3.*

8) *Самыгин С.И., Самыгин П.С., Попов М.Ю. Здоровье в системе ценностных установок современной российской молодежи. Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. № 12.*

9) *Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Российская газета. Федеральный выпуск № 6405. 18 июня 2014 г.*

10) *Ключкина Г.О. Использование природных факторов как средства формирования здорового образа жизни студента. Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма. Материалы XVII Международной научно-практической конгресс-конференции. Новомихайловка. 2014.*

Literature:

1) *Strategy of development of physical culture and sport for the period till 2020 [An electronic resource]. Access mode: www.sportspravka.com*

2) *Bukin V.P., Egorov A.N. A healthy lifestyle of student's youth in the context of sports and improving activity//News of higher educational institutions. Volga region region. Social sciences. 2011. No. 2.*

3) *Samygin P. S. Deviant behavior of youth / P. S. Samygin. Rostov N / D.: Phoenix, 2006.*

4) *Pavlov V. I. Healthy lifestyle of student's youth//Scientific-theoretical magazine "Scientific notes of university of name Item F. Lesgafta". 2011. No. 4.*

4) *Klyuchkina G. O. Zdorovyeukreplyayushchiye of technology in educational process on discipline "Physical culture"//Innovative systems, economy, management of work and production. Scientific notes of the Rostov state economic university "RINH", Release 15, 2013.*

5) *Bakhtin YU.K., Sukhorukov D. V., Sorokina L.A. Rasprostranyonnost of alcohol intake and smoking of tobacco among students of pedagogical university//the Young scientist. 2014. No. 14.*

6) *Report on development of mass sport and physical training of the population. Council at the President of the Russian Federation for development of physical culture and sport. March, 2014 [An electronic resource]. Access mode: www.sportteacher.ru*

7) *Futoryny S. M. Problema of deficiency of physical activity of student's youth//Physical training of students. 2013. N. 3.*

8) *Samygin S. I., Samygin P.S., Popov M. Yu. Zdorovye in system of valuable installations of modern Russian youth//Humanitarian, social and economic and social sciences. 2014. No. 12.*

9) *The resolution of the government of the Russian Federation of June 11, 2014 N 540. "About the adoption of Provision on the All-Russian sports and sports complex "It Is Ready to Work and Defense" (GTO)"//the Russian newspaper. Federal release No. 6405. June 18, 2014.*

10) *Klyuchkina G. O. Use of natural factors as means of formation of a healthy lifestyle of the student//Innovative transformations in the sphere of physical*

culture, sport and tourism. Materials XVII of the International scientific and practical congress conference. Novomikhaylovka. 2014.