

Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

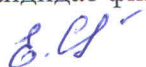
Факультет психологии

Кафедра общей и педагогической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

кандидат филос. наук, доцент

 Е.Г. Сырямкина

«4»  2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА
ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

по основной образовательной программе подготовки бакалавров

направление подготовки

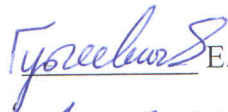
39.03.03 – Организация работы с молодежью

Ковалева Мария Сергеевна

Руководитель ВКР

доктор медицинских наук,

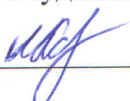
профессор

 Е. В. Гуткевич

«1»  2018 г.

Автор работы

Студентка группы №20410

 М.С. Ковалева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Теоретические основы здорового образа жизни	7
1.1 Здоровый образ жизни как определяющий фактор здоровья	7
1.2 Уровни и показатели здоровья	12
2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации форм физической активности студенческой молодежи	21
2.1 Анализ основных форм реализации физической активности студенческой молодежи	21
2.2 Программа «Кардиотеннис» – как одна из эффективных форм реализации физической активности студенческой молодежи	36
Заключение	52
Список использованной литературы	54
Приложение А	59
Приложение Б	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы физической активности связана с тем, что в современном информационном обществе человек уделяет все меньше времени собственному здоровью. Экологические проблемы, загрязненность окружающей среды, быстрый ритм жизни, нервные перенапряжения, вредные привычки, несбалансированное питание приводят к ослаблению организма, а в дальнейшем – к различным заболеваниям. Многие люди ассоциируют понятие здоровье с такими определениями, как медицина и здравоохранение, а ведь одним из главных составляющих здоровья является здоровый образ жизни. По данным итогового отчета Правительства РФ в сфере здравоохранения за 2017 г. лишь 36 % населения страны привержены к ведению здорового образа жизни, что говорит о недостаточном внимании к данной проблеме. [12]

Одной из главных задач государства и общества является укрепление и сохранение здоровья населения. Согласно указу Президента РФ В.В. Путина от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из главных задач является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Также необходимо формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. Еще одной из главных задач, согласно указу, является создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и массовым спортом. [34]

Рассмотрев Государственную программу развития здравоохранения до 2020 года, разработанную Минздравом России, можно отметить, что основными направлениями являются укрепление здоровья населения путем внедрения инновационных технологий в систему здравоохранения и

распространение здорового образа жизни, что подтверждает актуальность исследования. [9]

В Томской области реализуется ведомственная целевая программа «Развитие и реализация потенциала молодежи в интересах общества до 2020 года». Одной из главных задач программы является обеспечение развития физической культуры и спорта и проведение эффективной молодежной политики в Томской области. [6]

Таким образом, именно ведение здорового образа жизни будет способствовать поддержанию здоровья населения, что влечет за собой успешное развитие человеческого потенциала. Ведь согласно данным ООН за 2015 год, Россия занимает лишь 50-е место в мире по индексу развития человеческого потенциала. [37]

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) стремится к поддержке молодежи во всех ее проявлениях. Одним из актуальных направлений его деятельности является вовлечение молодёжи в здоровый образ жизни и популяризация культуры безопасности в молодёжной среде. Росмолодежь выделяет гранты на различные проекты в этой области, что дает возможность молодежи дополнительно реализовать себя. [28]

Степень научной разработанности проблемы. Проблема осмысления образа жизни была выделена еще античными философами, такими как Аристотель, Сократ, Демокрит. Но Гиппократ, врач и философ, в своем трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает данный феномен более подробно.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимались отечественные ученые: П.А. Сорокин, Ю.П. Лисицын, И.В. Бестужев-Лада, М.В. Ломоносов, И.М. Амосов, Б. И. Новиков, И.А. Гундаров, В.А. Полесский.

Изучение проблем здоровья давно находятся в центре внимания различных наук. Основы социологии здоровья были заложены в трудах Э. Дюркгейма и М. Вебера. Также изучение данной проблемы продолжили К. Эрцлиш, А. Дутард, С. Вильямсом. Первые исследования в России проблемы

здоровья населения были проведены В.М. Бехтеревым, П.И. Куркиным, П.Ф. Лилиенфельдом-Тоалем, Е.А. Осиповым, М.В. Птухой, Н.А. Семашко, З.П. Соловьевым, С.А. Томилиным. Но на сегодняшний день проблема коммуникации в отношении здоровья остается практически неисследованной в отечественных науках.

Исследованиями проблем здоровья студенческой молодежи занимались такие исследователи, как О.В. Шиняева, А.А. Ковалева, Э.А. Сидельник, А.Ю. Шевякова.

Изучению молодежной проблематики были посвящены труды К. Мангейма, И.С. Кона, В.Т. Лисовского, А. Левинсона, И.В. Бестужева-Лада, Е. Омельченко, В.А. Лукова, В.И. Чупрова.

Но, несмотря на все вышеперечисленные исследования, далеко не весь спектр проблемы ведения здорового образа жизни именно в студенческой среде остается изученным. Возникает **противоречие** между стремлением к сохранению здоровья и отсутствием возможности самостоятельно поддерживать физическую активность и придерживаться здорового образа жизни.

Проблемой исследования является изучение возможных форм реализации физической активности как фактора здорового образа жизни студенческой молодежи

Объект исследования – физическая активность как фактор здорового образа жизни

Предмет исследования – формы реализации физической активности студенческой молодежи

Цель: изучить формы реализации физической активности студенческой молодежи как фактора здорового образа жизни

Гипотеза исследования – формирование здорового образа жизни студенческой молодежи будет эффективным, если программа оздоровительной работы будет включать разнообразные формы реализации физической активности.

Для реализации поставленной цели необходимо осуществить следующие **задачи**:

- 1) Исследовать сущностные характеристики здорового образа жизни
- 2) Рассмотреть уровни и показатели здоровья
- 3) Изучить формы реализации физической активности студенческой молодежи
- 4) Апробировать и выявить эффективность реализации программы «Кардиотеннис» на базе ТГОО ФСК «Энергия»

Методы исследования: анализ и синтез научной литературы, анализ документов, анкетный опрос, сравнение, методы математической статистики.

Структура работы: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

1 Теоретические основы здорового образа жизни

1.1 Здоровый образ жизни как определяющий фактор здоровья

Здоровый человек показывает оптимальную работоспособность и ведет активный образ жизни, что является необходимым для нормальной жизнедеятельности. Здоровье человека – это сложный феномен и длительный процесс, к сохранению и укреплению которого стремятся в течение всей жизни.

Эксперты Всемирной организации Здравоохранения определили основные факторы, определяющие здоровье человека: таким образом, генетические факторы составляют 15-20%, состояние окружающей среды – 20-25%, медицинское обеспечение – 10-15%, а здоровый образ жизни людей целых 50-55%. Для того, чтобы разобраться с понятием здорового образа жизни, дадим характеристику образу жизни в целом. [39]

Образ жизни представляет собой широкую категорию, включающую определенное поведение человека, уровень активности и возможность к самореализации. Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения. Также образ жизни можно рассматривать как интегральный способ существования человека во внутреннем и внешнем мире, то есть как систему взаимоотношений человека с самим собой и с факторами внешней среды. [40]

Образ жизни можно рассмотреть, как синтез трех категорий: экономической (уровень жизни), социально-психологической (стиль жизни) и социологической (качество жизни). Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей. Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается личность (социально-психологическая

категория). Качество жизни характеризуется комфортом в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).

Существует четыре ценностных аспекта качества жизни: [36]

- физический: мобильность, здоровье, соматический комфорт, функциональный параметры;
- психический: удовлетворенность, покой, радость;
- социальный: семейные, культурные, рабочие, экономические отношения;
- духовный: смысл жизни, цели, ценности, религиозные отношения

Исходя из вышесказанного, образ жизни можно определить, как систему наиболее существенных, типичных характеристик способа деятельности, активности людей, в единстве их количественных и качественных сторон, являющихся отражением уровня развития общества.

Академик Российской Академии Наук Ю.П. Лисицын определяет понятие «образ жизни» как деятельность индивида, протекающая в конкретных условиях жизни и зависящая от них. Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство своего жилища. [32] Отсюда, можно сделать вывод о том, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Рассмотрим понятие «здоровый образ жизни».

Представления о здоровом образе жизни встречаются еще в античной философии. Мыслители античного периода пытаются выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает данный феномен как гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. [7] Он акцентирует внимание в основном на физическом

здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой состояние равновесия и хорошего внутреннего самочувствия, при котором тело человека находится в покое и не подвержено никаким переживаниям. [3]

Именно в античный период начинается становление принципов управления процессом формирования здорового образа жизни человека. Решение проблемы формирования здоровья ученые видели в основном в контексте физического воспитания, путем систематического выполнения физических упражнений. Авиценна в работах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» впервые поставил вопрос об эффективности использования физических упражнений оздоровительного и профилактического характера. Воспитание физически здоровой личности имело культовый характер и рассматривалось как условие формирования гармоничной личности в целом. [41]

Великий педагог-реформатор Ян Коменский тоже высказывал свои взгляды на проблему физического воспитания и укрепления здоровья. Он считал, что молодежь должна учиться всему тому, что человека делает человеком, основания для этого содержатся в самом человеке, нужно только позаботиться об их развитии, а в процессе воспитания необходимо обращать особое внимание на тело и на его укрепление. Таким образом, необходимо реализовывать на практике главный постулат: «В здоровом теле – здоровый дух». [42]

Во второй половине XX века Робертом Кроуфордом был предложен термин «новое понимание здоровья». Данная теория предполагала регулярный контроль индивида за собственным организмом. В то же время здоровье начинает восприниматься как некий образ жизни, а не атрибут. Если старая парадигма была выстроена вокруг заболеваний, то новая сконцентрирована на здоровье и усилиях, предпринимаемых для его поддержания. Реализация данной теории возможна только при условии наблюдения за собственным

организмом, а также с помощью методов вовлечения в практики, отвечающие представлениям о здоровом образе жизни. [8]

Академик Российской академии медицинских наук Н. М. Амосов считал здоровый образ жизни основополагающим элементом для развития общества. Под его руководством была выпущена книга «Моя система здоровья», где он описал различные аспекты здорового образа жизни. На основе проведенных исследований, он сформулировал парадигму здоровья: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». [2] Данное высказывание подтверждает выводы о том, что здоровье не складывается само по себе, а зависит напрямую от образа жизни человека.

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. При этом важно учитывать, что образ жизни человека не складывается сам по себе, а постоянно формируется в течение всей жизни.

По мнению О. А. Катцина, здоровый образ жизни включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию [19]. Образ жизни можно назвать здоровым лишь в том случае, когда человек сам осознает, что несет ответственность за свое здоровье и определяет для себя аспекты, которые будут мотивировать его к ведению именно здорового образа жизни. Если будут мотивы, то будет и соответствующее поведение. Мотивация здорового образа жизни формируется на базе двух принципов – возрастного, согласно которому необходимо приучать ребенка к ведению здорового образа жизни с самого детства, и деятельностного, по которому мотивация осуществляется через самостоятельную оздоровительную деятельность. Создать установку на здоровый образ жизни недостаточно. Главное – реализовать ее.

Другой подход к понятию здорового образа жизни рассматривали А. Гундаров и В.А. Полесский. Они считают, что здоровый образ жизни – это стиль поведения, который приводит к требуемому качеству жизни [11]. Здоровый образ жизни складывается на основе внутренних убеждений и ценностей, поэтому любое поведение следует оценивать, как здоровое, если оно ведет к удовлетворению потребностей и достижению желаемого оздоровительного результата.

В настоящее время в понятие «здоровый образ жизни» вкладывают мотивированное поведение человека, направленное на обеспечение, укрепление и сохранение здоровья. Но при этом не учитывается, что свобода выбора поведения (образа жизни), в современных условиях, часто зависит не только от конкретного человека, но и от социальных условий. Отсюда выведем рабочее определение, что здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья в реальных условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. [10]

Рассматривая проблему здорового образа жизни, не стоит забывать и о факторах риска, воздействию которых подвержен человек. В отличие от непосредственных причин заболеваний факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней. К основным факторам риска относят вредные привычки, стресс, нервные перенапряжения, плохие материально-бытовые условия, генетический риск, неблагоприятное состояние окружающей среды, низкое качество медицинской помощи. В большинстве случаев подверженность влиянию факторам риска вызвана деятельностью самого человека. [4]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что решить проблему сохранения здоровья можно путем улучшения качества жизни населения – это и будет способствовать повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

1.2 Уровни и показатели здоровья

Здоровье населения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, необходимым ресурсом для обеспечения стабильности государства. По уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы.

Благополучие людей находится в прямой зависимости от их здоровья, уровень которого предопределяет роль каждого человека в жизни и развитии общества. Функциональное состояние здоровья и качество жизни следует за человеком на протяжении всей жизни, поэтому важным является результативность здравоохранительных мер в отношении всего населения. Согласно Стратегии охраны здоровья населения Российской Федерации до 2020 года, одним из приоритетных направлений является увеличение объемов и улучшение механизмов финансирования системы здравоохранения. Рассмотрев Государственную программу развития здравоохранения до 2020 года, разработанную Министерством здравоохранения России, можно отметить, что основными направлениями являются укрепление здоровья населения путем внедрения инновационных технологий в систему здравоохранения и распространение здорового образа жизни. [9]

Забота о сохранении и укреплении здоровья населения осуществляется на четырех уровнях: общественное, региональное, групповое и индивидуальное здоровье. Рассмотрим более подробно каждый из них.

Общественное здоровье – это здоровье населения, обусловленное комплексным влиянием разнообразных факторов окружающей природной и антропогенной среды и уровнем развития медицинской помощи. [30]

Существует специальная наука, изучающая общественное здоровье – наука об общественном здоровье и здравоохранении – это медико-социальная наука и медицинская специальность о закономерностях формирования общественного здоровья населения и деятельности здравоохранения, по

разработке методов обеспечения высокого потенциала общественного здоровья как решающего фактора национального развития. Данная наука исследует состояние здоровья населения в связи с условиями и факторами жизни и качеством медицинской помощи, а также разрабатывает рекомендации по устранению вредного влияния факторов и совершенствованию медицинской помощи.

Изначально причиной возникновения науки об общественном здоровье стало появление потребности научно обоснованного объяснения природы, здоровья и болезней не только отдельного человека, но и всего населения и применения полученных при изучении здоровья знаний в его охране и улучшении, эффективной организации медицинской помощи. Наиболее массовыми заболеваниями вплоть до XIX столетия были, а в развивающихся странах остаются до сих пор, инфекционные и паразитарные болезни, а также травмы, повреждения, несчастные случаи. Они привлекли главное внимание при попытках организованно воздействовать на здоровье населения. Борьба с инфекционными заболеваниями была основой государственных мер или социальной политики в области медицины. Вся история врачевания, начиная с рабовладельческой эпохи, вся история цивилизованной медицины свидетельствует о неустанных попытках предотвращения массовых инфекционных, паразитарных, прежде всего, особо опасных эпидемических заболеваний. Таким образом, требовалась определенная, достаточно сильная государственная структура, способная управлять общественным здоровьем (массовыми заболеваниями и повреждениями), опирающаяся на научные данные.

Создание науки об общественном здоровье и здравоохранении стало свидетельством того, что медицина в своем первоначальном классическом предназначении, как устранение патологических физиологических проявлений и нарушений биологического функционирования организма, перестает соответствовать новым проблемам социального общественного порядка. [22]

Существует несколько показателей, по которым определяется общественное здоровье:

1. **Демографические процессы** – разделяются на показатели естественного движения населения (рождаемость, смертность, естественный прирост населения) и показатели механического движения населения (миграция населения: эмиграция, иммиграция). Показатель (коэффициент) рождаемости – число рождений в год, приходящихся на 1000 человек. Показатель (коэффициент) общей смертности – число умерших в год на 1000 человек. Естественный прирост населения – разность между рождаемостью и смертностью населения из расчета на 1000 человек населения. Механическое движение населения оказывает большое влияние на санитарное состояние общества. Вследствие передвижения значительных масс людей создается возможность распространения инфекций.

2. **Заболеваемость** – вновь возникшее заболевание в данном году, а распространенность заболевания (болезненность) – заболевания, вновь возникшие в данном году и перешедшие из предыдущего года на данный момент. Данный показатель имеет важнейшее значение в изучении состояния здоровья населения. Заболеваемость населения показывает уровень, частоту, распространенность всех болезней среди населения. Заболеваемость изучается на основании анализа медицинской документации амбулаторно-поликлинических и стационарных учреждений: листков нетрудоспособности, карт больных, выбывших из стационара, статистических талонов для регистрации уточненных диагнозов, экстренных извещений об инфекционных заболеваниях, свидетельств о смерти. Изучение заболеваемости включает в себя также количественную (уровень заболеваемости), качественную (структура заболеваемости) и индивидуальную (кратность перенесенных заболеваний) оценку.

3. **Инвалидность** – нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, врожденными дефектами,

последствиями травм, приводящих к ограничению жизнедеятельности. Показатели инвалидности выявляются путем регистрации данных медико-социальной экспертизы.

4. **Физическое развитие** – показатель роста и формирования организма, который зависит не только от наследственности, но и от социальных условий. Уровень физического развития обследуемых выявляется путем изменения роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышечной силы, отложений жира, жизненной емкости легких. На основании полученных данных устанавливают стандарты физического развития для каждой возрастно-половой группы. Стандарты служат для индивидуальной оценки физического развития, которая проводится на медицинских осмотрах. Массовые, из года в год повторяющиеся медицинские наблюдения, позволяют судить об изменениях уровня физического развития, а также и об изменениях здоровья населения. [24] Отсюда, показатель физического развития является одним из ключевых.

Общественное здоровье, как самостоятельная медицинская дисциплина, изучает воздействие социальных условий и факторов внешней среды на здоровье населения с целью разработки комплекса лечебно-профилактических мероприятий. Правильно собранные и хорошо проанализированные статистические данные об общественном здоровье служат основой для планирования мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения на региональном и муниципальном уровне, разработки современных форм и методов работы организаций здравоохранения, контроля эффективности их деятельности.

Государственная политика в области общественного здоровья руководствуется Всеобщей Декларацией прав человека, принятой Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 году. В ней отмечается, что «каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание,

который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи». [18]

С целью укрепления, поддержания и защиты общественного здоровья людей Всемирной организацией здравоохранения в 1998 году была разработана Глобальная стратегия «Здоровье для всех в 21 веке». Одной из задач данной стратегии является здоровье молодежи. В рамках этой задачи молодежь к 2020 году должна быть более здоровой и лучше подготовлена к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Стратегия здоровья молодежи предполагает, что молодые люди должны обладать лучшими жизненными навыками и возможность делать здоровый выбор. [13]

На сегодняшний день в г. Томске создан первый в России международный центр общественного здоровья (Public Health Center). Его основной функцией станет комплексное изучение проблем здоровья, исследование инноваций в медицине, использование СМИ для адекватного восприятия новых методов лечения. Было подписано соглашение трех вузов: СибГМУ, ТГУ и университет Маастрихт. Ученые этих вузов займутся комплексным изучением проблем здоровья, новых инструментов диагностики, применения мобильных устройств для поддержания здорового образа жизни, использования СМИ для улучшения психологического климата и другими вопросами. Центр объединит биомедицину, социальные науки и философию для разработки эффективных подходов к улучшению здоровья населения. [38]

Региональный уровень здоровья – здоровье населения отдельных административных территорий. [30] В каждом регионе существует региональная система здравоохранения, которая имеет свои цели и стремится к укреплению и сохранению регионального уровня здоровья.

В условиях экономического развития возникает необходимость в формировании нового механизма по улучшению здоровья населения. Основным способом данного механизма является подход по созданию нового образа жизни. Сущность подхода заключается в разработке органами

управления на различных уровнях системы мероприятий, по улучшению уровня жизни населения.

Региональная система здравоохранения получает различные виды ресурсов: финансовые, трудовые, производственные и использует их для построения сбалансированной модели социально-экономического развития. [17]

На систему регионального здравоохранения оказывают влияние различные факторы:

- уровень здравоохранения в стране
- условия труда
- реальный образ жизни
- жилищные условия
- генетические факторы
- качество окружающей среды
- развитость инфраструктуры региона
- доступность в приобретении товаров и услуг

Для российского здравоохранения главной целью является создание устойчивой системы, в которой различные механизмы будут способствовать развитию здорового потенциала страны, где государство выступает гарантом здоровья граждан и стремится обеспечить доступность и качество медицинской помощи для широких слоёв населения. Отсюда можно выделить следующие особенности системы регионального здравоохранения:

1. Региональное здравоохранение стремится удовлетворить потребности с использованием имеющегося потенциала и ограниченности ресурсов

2. Региональное здравоохранением – это особая система, всегда стремящаяся к совершенству, как в рамках других систем, так и сама по себе, энергия, которая всегда направлена на достижение социально-экономического баланса

3. Уровень развития регионального здравоохранения является залогом достижения высоких социально-экономических показателей

4. Построение региональной концепции развития здравоохранения является действенным способом при решении региональных проблем

5. Развитие регионального здравоохранения способствует расширению возможностей в познании социально-экономических процессов [1]

Согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ «Об организации деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан России, включая сокращение потребления алкоголя и табака» от 19.08.2009 № 597н в регионах РФ функционируют Центры здоровья, созданные на базе региональных учреждений здравоохранения. Основная цель деятельности Центров здоровья - сохранение здоровья, повышение уровня знаний, информированности и практических навыков по ведению здорового образа жизни у населения. [25]

Конкурентным преимуществом системы здравоохранения Томской области является наличие на территории региона старейшего в России Сибирского государственного медицинского университета и восьми научно-исследовательских институтов медицинского профиля. Департамент здравоохранения Томской области ведет работу по укреплению и наращиванию кадрового потенциала в здравоохранении: в регионе успешно реализуется проект «Земский доктор», «Здоровье», «За здоровый образ жизни», «Маршрут здоровья» и многие другие, которые способствуют поддержанию здоровья населения в регионе. [15]

Групповое здоровье является частью регионального здоровья – это здоровье отдельных сообществ людей: возрастных, профессиональных, социальных.

Групповое здоровье формируется под влиянием различных факторов и определяется спецификой и особенностями существующих в обществе социальных групп. Изучение здоровья отдельных групп позволяет выделять

контингенты и определять конкретные виды медицинской и социальной помощи и поддержки.

В целях поддержания группового здоровья на базе Томского государственного университета действует санаторий-профилакторий, одним из ключевых принципов работы которого является ориентация не на болезнь, а на здоровье. Санаторий-профилакторий является учреждением санаторно-курортного типа и предоставляет различные виды лечения с использованием современных технологий.

Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека. Большую роль в состоянии индивидуального здоровья населения играет индивидуальный образ жизни каждого конкретного человека, который формируется в процессе воспитания (семья, школа, окружение), но далеко не все способны вести здоровый образ жизни. [30]

Одной из наиболее острых проблем на индивидуальном уровне здоровья выступает здоровье студентов. Тенденции в этой сфере за последние десятилетия свидетельствуют не просто о снижении некоторых показателей, а о системном ухудшении, связанном как с организацией охраны здоровья студентов, так и с изменениями в их образе жизни. В то же время социально-экономические и культурные преобразования в России привели и к некоторым совершенно новым тенденциям в отношении к собственному здоровью у молодежи.

Вместе с тем в последнее время тема студенческого здоровья приобретает особую актуальность. Современная молодежь живет и развивается в эпоху социально-экономических перемен и кризисных условий XXI века. Неблагополучное экономическое состояние нашей страны и ее политическая нестабильность спровоцировали рост асоциальных явлений в студенческой среде, таких как наркомания, курение, чрезмерное употребление алкоголя, заболеваемость СПИДом. Результаты исследований также показывают, что еще до поступления в вуз здоровье молодых людей ослаблено

воздействием различных неблагоприятных факторов, а у 60-70% имеются хронические заболевания. [16]

На сегодняшний день существует достаточно обширная сеть лечебно-профилактических учреждений, где студенческая молодежь может получить медицинскую помощь. Однако в таких структурах не в полной мере учитывается специфика студенческого контингента, поэтому лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия, осуществляемые там, не всегда достигают поставленных целей. [14]

Таким образом, здоровье человека можно рассматривать на нескольких уровнях: общественное, региональное, групповое, индивидуальное. В определенной степени, это воздействие можно рассматривать, как двухсторонний процесс воздействия. С одной стороны, субъектом воздействия выступает общество и государство, а с другой – сам человек, ведь именно он, в первую очередь должен иметь установки на сохранение здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

2 Опытнo-экспериментальная работа по реализации форм физической активности студенческой молодежи

2.1 Анализ основных форм реализации физической активности как фактора здорового образа жизни студенческой молодежи

Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья людей. Она способствует снижению риска многих инфекционных болезней, а также приносит значительную общественную пользу, стимулируя социальные взаимодействия и вовлечение сообществ. Однако в современных условиях, в XXI веке, повседневная жизнь дает меньше возможностей для физической активности, распространение в связи с этим малоподвижного образа жизни влечет серьезные последствия для здоровья населения. [20]

Создание условий, способствующих физически активному образу жизни, – это задача всего общества. В XXI веке стимулирование физической активности должно трактоваться не как роскошь, а как необходимость. Для этого нужно вводить комплексный подход, который включал бы в себя широкий спектр форм реализации физической активности в совокупности с равным доступом к нему различных слоев населения.

Малоактивный образ жизни включает в себя три детерминанты. К первому из них относят индивидуальные факторы, позволяющие дать индивиду субъективную оценку в отношении собственной физической активности, а также в способности вести активный образ жизни. Вторым детерминантом выступает микросреда, которая включает в себя реальные условия проживания и труда, способствующие ведению активного образа жизни. Также важным выступает поддержка со стороны местного сообщества, так как молодежь всегда стремится быть в тренде. Отсюда появляется дополнительная мотивация не отставать от своих сверстников. Третий

детерминант – макросреда. К нему относят общее состояние окружающей среды: социально-экономические, культурные и экологические условия). [23]

На сегодняшний день широко используется термин оздоровительная (оздоровляющая) физическая активность. Он подчеркивает связь физической активности со здоровьем и обозначает «любую форму физической активности, способствующей укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей, но не наносящей вреда и не связанной с неоправданным риском». [21]

Физическая активность имеет тенденцию ассоциироваться с другими элементами здорового образа жизни, такими как рациональное питание, отказ от курения, и поэтому может использоваться для стимулирования других позитивных поведенческих изменений. [31] Таким образом, следует отметить, что физическая активность – это важная характеристика образа жизни, с таким мощным потенциалом для улучшения здоровья населения, что этому вопросу необходимо уделять особое значение.

В 2016 году в Томском государственном университете было проведено исследование среди студентов второго курса Факультета психологии, в котором приняло участие 103 студента. Респондентам был предложен опросник «Оценка здорового поведения», автор В.А. Ананьев. Результаты показали, что большинство студентов второго курса оценивают свое отношение к здоровью как хорошее (31%). 29% опрошенных определяют свое отношение к собственному здоровью как среднее. 22% считают, что они просто отлично относятся к своему здоровью. 12% имеют посредственное отношение к своему здоровью и 6% пренебрежительно относятся к своему здоровью.

Рисунок 1 - Оценка здорового поведения



Для выявления зависимости между признаками, влияющими на оценку здорового поведения был проведен корреляционный и регрессионный анализ. Была взята выборка объемом 25 человек. Необходимо выяснить, связана ли оценка общего уровня здоровья с количеством выкуренных сигарет и количеством часов сна.

Исследовать имеющиеся связи между тремя признаками.

Таблица 1 – Значение признаков

<i>№ испытуемого</i>	<i>Уровень здоровья</i>	<i>Сон 1</i>	<i>Сон 2</i>	<i>Курение</i>
1	68,00	8,00	6,00	5,00
2	67,00	10,00	5,00	5,00
3	65,00	9,00	6,00	4,00
4	61,00	6,00	3,00	4,00
5	60,00	7,50	4,00	5,00
6	59,00	7,00	4,00	3,00
7	58,00	10,00	5,00	4,00
8	57,00	7,50	4,00	5,00
9	57,00	8,00	6,00	3,00

Продолжение таблицы 1

10	56,00	4,50	2,00	3,00
11	54,00	7,00	4,00	2,00
12	53,00	10,00	5,00	5,00
13	52,00	7,00	4,00	4,00
14	52,00	9,00	6,00	2,00
15	50,00	10,00	5,00	5,00
16	48,00	5,00	2,00	4,00
17	47,00	7,00	4,00	5,00
18	44,00	5,50	3,00	4,00
19	42,00	6,50	5,00	4,00
20	38,00	6,00	3,00	3,00
21	35,00	4,50	2,00	1,00
22	32,00	4,00	1,00	2,00
23	29,00	6,50	6,00	3,00
24	29,00	4,00	2,00	2,00
25	28,00	3,00	3,00	1,00

Как измеряли переменные:

Таблица 2 – Измерение переменных «Сон» и «Курение»

Сон	Курение
6 – спит по 8-9 часов	5 – не курит
5 – спит по 10 часов	4 – курит редко по праздникам
4 – спит 7-8 часов	3 – курит 2-3 сигареты ежедневно
3 – спит 5-6 часов	2 – курит по 5-10 сигарет
2 – спит от 4-5 часов	1 – курит по пачке в день
1 – спит менее 4 часов	

Сон 1 – значение переменной в интервальной шкале для регрессионного анализа (указано конкретное количество часов сна).

Сон 2 – значение переменной в порядковой шкале для корреляционного анализа (измерена в порядковой шкале, которая прилагается: Сон).

Регрессионный анализ: смотрим регрессию уровня здоровья на количество часов сна.

Корреляционный анализ: смотрим корреляцию уровня здоровья и сна; уровня здоровья и количества выкуренных сигарет. Корреляцию количества выкуренных сигарет и часов сна нет смысла смотреть.

Результаты были получены с помощью программы **SPSS**:

Таблица 3 – Описательные статистики

	<i>Мин</i>	<i>Макс</i>	<i>Среднее</i>	<i>Стд. отклон.</i>	<i>Дисперсия</i>	<i>Асимметрия</i>		<i>Эксцесс</i>	
	<i>Стат.</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стд. ошибка</i>	<i>Стат.</i>	<i>Стд. ошибка</i>
<i>Уровень здоровья</i>	28,00	68,00	49,6400	12,14455	147,490	-,464	,464	-,815	,902
<i>Сон 1</i>	3,00	10,00	6,9000	2,05649	4,229	-,032	,464	-,815	,902

Выборочные данные двух признаков получены в интервальной шкале, поэтому находим дисперсию, стандартное отклонение и среднее значение, так как для метрических данных эти характеристики имеют смысл.

По полученным значениям асимметрии и эксцесса можно утверждать, что выборочные данные по исследуемым признакам: уровень здоровья и количество часов сна (Сон 1) распределены нормально, поэтому можем использовать корреляцию Пирсона в корреляционном анализе и провести процедуру регрессионного анализа для этих двух переменных.

Регрессионный анализ:

Рассмотрим зависимость между общим уровнем здоровья и количеством часов сна, где уровень здоровья является результирующей переменной, а количество часов сна – факторной. Мы рассматриваем два признака, поэтому модель будет однофакторной и будет иметь вид: $y=f(x)+\varepsilon$, где $f(x)$ – детерминированная составляющая, определяемая фактором переменной «количество часов сна», а ε – случайная составляющая, определяемая другими

факторами, неучтенными в нашей модели или ошибками измерения. Найдем уравнение регрессии и построим линию регрессии.

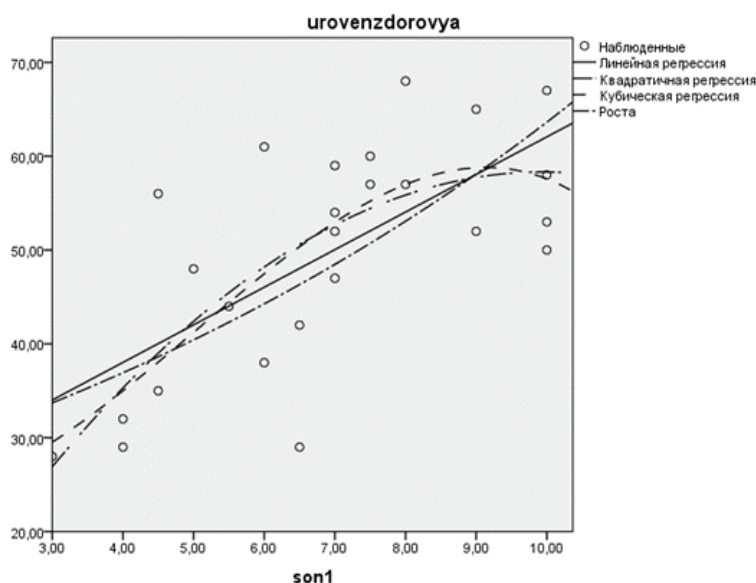
Подгонка кривых:

Таблица 4 – Сводка модели и оценки параметров

Сводка для модели					Оценки параметра
R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа
,460	19,604	1	23	,000	21,999
,515	11,671	2	22	,000	-6,083
,521	7,605	3	21	,001	25,173
,471	20,444	1	23	,000	3,246

Зависимой переменной является «Уровень здоровья», а независимой – «Сон1». Рассмотрим коэффициент детерминации (R-квадрат), который показывает насколько приближены два признака, и обратим внимание на уровень значимости. При кубической функции R-квадрат равен 0,521 на уровне значимости 0,001, следовательно, данная связь будет описана кубической функцией.

Рисунок 2 – Линии регрессии



Коэффициент детерминации равен 0,521, следовательно, из полученных результатов можно заключить, что на 52% общий уровень здоровья определяется сном.

Наше уравнение регрессии примет вид: $f(x) = a_0 * a_1^x$

Окончательное уравнение регрессии: $f(x) = 25,173 * (-3,053^x)$

Вывод: проделав регрессионный анализ между общим уровнем здоровья и количеством часов сна можно сделать вывод, что на 52% общий уровень здоровья определяется сном.

Рассмотрим корреляционный анализ.

Сформулируем гипотезы для двух случаев:

Нулевая гипотеза 1: корреляция между курением и уровнем здоровья не отличается от нуля.

Альтернативная гипотеза 1: корреляция между курением и уровнем здоровья достоверно отличается от нуля.

Нулевая гипотеза 2: корреляция между количеством сна и уровнем здоровья не отличается от нуля.

Альтернативная гипотеза 2: корреляция между количеством сна и уровнем здоровья значимо отличается от нуля.

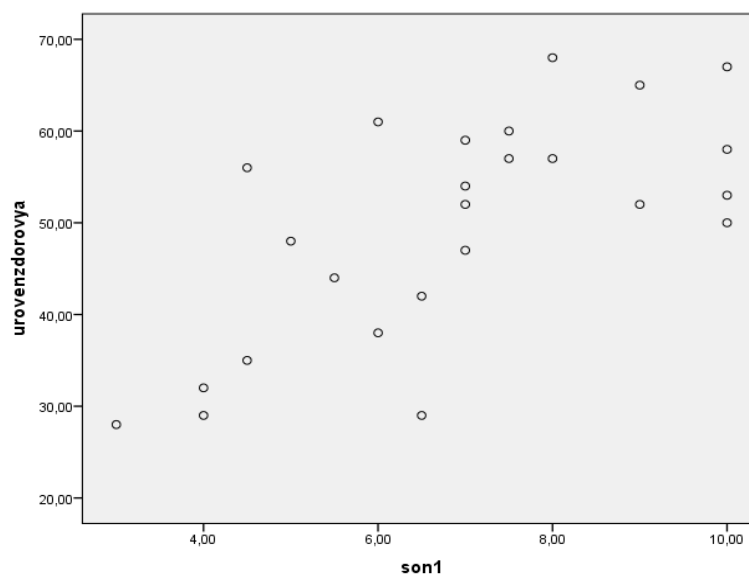
Для имеющихся данных можно найти такие коэффициенты корреляции:

1. Найти коэффициент корреляции Пирсона между переменными «Сон 1» и «Уровень здоровья»;
2. Найти коэффициенты корреляции Спирмена и Кендалла между переменными «Сон 2» и «Уровень здоровья»; «Курение» и «Уровень здоровья».

Корреляции для метрических переменных «Сон 1» и «Уровень здоровья»:

Данные исследования изобразим в виде корреляционного поля, которое нам покажет зависимость между переменными.

Рисунок 3 – Корреляционное поле



Проверим зависимость, используя коэффициенты Пирсона, Спирмена и Кендалла:

Таблица 5 – Корреляция для метрических переменных «Сон 1» и «Уровень здоровья» по критерию Пирсона

		Уровень здоровья	Сон 1
Уровень здоровья	Корреляция Пирсона	1	,678**
	Знач. (2-сторон)		,000
	N	25	25
Сон 1	Корреляция Пирсона	,678**	1
	Знач. (2-сторон)	,000	
	N	25	25
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.)			

Таблица 6 – Корреляции для метрических переменных «Сон 1» и «Уровень здоровья» по критериям Кендалла и Спирмена

			Уровень здоровья	Сон 1
Критерий Кендалла	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,505**
		Знач. (2-сторон)		,001
		N	25	25
	Сон 1	Коэффициент корреляции	,505**	1,000
		Знач. (2-сторон)	,001	
		N	25	25
Критерий Спирмена	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,658**
		Знач. (2-сторон)		,000
		N	25	25
	Сон 1	Коэффициент корреляции	,658**	1,000
		Знач. (2-сторон)	,000	
		N	25	25
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)				

Рассмотрев таблицу корреляций всех трех коэффициентов можно сделать вывод, что общий переменные «Уровень здоровья» и «Сон 1» коррелируют между собой. Коэффициент Пирсона показал самый высокий коэффициент корреляции на уровне значимости 0,01, отсюда можно сделать вывод, что корреляция между общим уровнем здоровья и количеством часов сна положительная, заметная и высокосignификантная.

Корреляции для порядковых переменных «Сон 2» и «Уровень здоровья»:

Проверим зависимость, используя коэффициенты Спирмена и Кендалла.

Таблица 7 – Корреляции для порядковых переменных «Сон 2» и «Уровень здоровья» по критериям Кендалла и Спирмена

			Уровень здоровья	Сон 2
Критерий Кендалла	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,505**
		Знач. (2-сторон)		,001
		N	25	25
	Сон 2	Коэффициент корреляции	,441**	1,000
		Знач. (2-сторон)	,004	
		N	25	25
Критерий Спирмена	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,547**
		Знач. (2-сторон)		,005
		N	25	25
	Сон 2	Коэффициент корреляции	,547**	1,000
		Знач. (2-сторон)	,005	
		N	25	25
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)				

Рассмотрим таблицы корреляций Кендалла и Спирмена. Коэффициент Спирмена показал самый высокий коэффициент корреляции на уровне значимости 0,05, отсюда можно сделать вывод, что корреляция между общим уровнем здоровья и сном положительная, умеренная и статистически значимая.

Корреляции для порядковых переменных «Курение» и «Уровень здоровья»:

Проверим зависимость, используя коэффициенты Спирмена и Кендалла:

Таблица 8 – Корреляции для порядковых переменных «Курение» и «Уровень здоровья» по критериям Кендалла и Спирмена

			Уровень здоровья	Курение
Критерий Кендалла	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,336*
		Знач. (2-сторон)		,028
		N	25	25
	Курение	Коэффициент корреляции	,336*	1,000
		Знач. (2-сторон)	,028	
		N	25	25
Критерий Спирмена	Уровень здоровья	Коэффициент корреляции	1,000	,547**
		Знач. (2-сторон)		,027
		N	25	25
	Курение	Коэффициент корреляции	,441*	1,000
		Знач. (2-сторон)	,027	
		N	25	25
**. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя)				

Рассмотрим таблицы корреляций Кендалла и Спирмена. Коэффициент Спирмена показал самый высокий коэффициент корреляции на уровне значимости 0,01, отсюда можно сделать вывод, что корреляция между общим уровнем здоровья и курением положительная, заметная и высокосignимая.

Вывод: Мы проделали регрессионный и корреляционный анализ. Были выявлены зависимости между общим уровнем здоровья и сном, и общим уровнем здоровья и курением. По поставленным в начале гипотезам мы отклоняем нулевую и принимаем альтернативную, что говорит нам о наличии зависимости между признаками. Подводя итог, можно сделать вывод, что количество часов сна и курение определенно влияет на оценку здоровья студентов второго курса ТГУ. По приведенным результатам на 52% общий уровень здоровья определяется сном.

Результаты исследования подтверждают мнение о том, что молодежь сама должна заботиться о своем здоровье и стремиться к его сохранению. Образ жизни можно назвать здоровым лишь в том случае, когда человек сам осознает, что несет ответственность за свое здоровье и определяет для себя аспекты, которые будут мотивировать его к ведению именно здорового образа жизни. Таким образом, необходимо обеспечить популяризацию здорового образа жизни через привлечение студенческой молодежи в различные формы реализации физической активности.

На сегодняшний день в г. Томске проводится множество программ, проектов и акций, направленных на привлечение молодежи к ведению здорового образа жизни.

С 1985 года Томский государственный университет проводит легкоатлетический пробег «Миля мира», посвященный Победе в Великой Отечественной войне. «Миля Мира» организовывается ежегодно с целью развития легкой атлетики на территории города, а также пропаганды здорового образа жизни. Еще одним из важнейших пунктов служит привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В ТГУ была реализована программа «Будь здоров». Задача программы «Будь здоров» – сделать спорт доступнее для студентов университета. В рамках программы реализована возможность бесплатно посещать различные секции и заниматься в спортзалах ТГУ по специальному расписанию – в часы, свободные от учебного процесса. Также в рамках этой программы участникам были выданы фитнес-браслеты с возможностью отслеживать количество шагов, время движения, пульс, режим сна. Чтобы принять участие в программе, необходимо было подать заявки: среди студентов оказалось 312 желающих. Было отобрано 50 участников. В рамках программы запланировано четыре контрольных среза – через месяц, три месяца, шесть месяцев и один год. По итогам каждого этапа университет поощрит самых активных участников различными бонусами, среди которых – услуги

индивидуального тренера, абонементы в спортивные залы и бассейн, оплата проезда до места проведения конференции.

Различные структуры университета, такие как Волонтерская организация «Инициатива», Центр социально-профессионального волонтерства «UNIVOL» проводят множество акций, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Одними из самых известных стали акция «Здоровый студент – успешный студент», где студенты рисовали образ здорового человека, участвовали в викторине и обменивали сигареты на фрукты, а также акция «Танцующий Томск». На протяжении месяца различные танцевальные студии г. Томска проводили открытые уроки танцев для студентов по различным направлениям, где любой желающий смог принять участие. Цель акции: повысить физическую активность студенческой молодежи. В акции приняли участие: танцевальная школа «Dancehall», «9 ЖИЗНЕЙ», «36 красное», «SKILLZ», «FINGERS», САЛЬСА-КЛУБ, «Атмосфера», «Your Studio». На своих площадках каждая из школ подготовила свои мастер-классы по различным танцевальным направлениям: hip-hop, dancehall, locking, jazz funk, twerk и многие другие.

С 2015 года в Томске успешно реализуется спортивно-мотивационный проект «Тренер-друг». Идея проекта заключается в создании площадки, которая объединит спортсменов, новичков в споте, спортивные сообщества и организации в единое пространство свободного общения и обмена опытом. За каждым участником проекта «Тренер-друг» закрепляется наставник, задача которого обеспечивать эмоциональный комфорт новичка в спортивной среде, а также быть личным примером, наставником. Всего проект охватывает 12 спортивных направлений: общая физическая подготовка, единоборства, волейбол, современная хореография, аэробика, hot iron, йога, пауэрлифтинг, бодибилдинг, легкая атлетика и плавание.

Основная цель проекта: создание площадки взаимодействия, направленной на повышение стремления молодёжи к занятию физической культурой, спортом и к соблюдению основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Объединить спортсменов, спортивные организации, сообщества и молодёжь в единое спортивно-мотивационное пространство Томской области;
2. Наладить диалог между представителями спортивных молодёжных сообществ, НКО, власти и бизнеса, направленный на поиск новых путей повышения значимости занятий физической культурой и спортом для молодёжи;
3. Содействовать вовлечению молодёжи в спорт, усилению пропаганды здорового образа жизни и волонтёрской деятельности;
4. Создать условия для самореализации и профориентации начинающих спортсменов, спортивных инструкторов и тренеров.

Также в рамках этого проекта запущен мотивационный онлайн-квест #знайчтоесть. Каждый участник за 7 дней:

- сконцентрирует свое внимание на том, как и чем он питается;
- установит режим питания, минимизирует пропуски приемов пищи;
- нормализует баланс БЖУ в своем рационе;
- получит новые знания и опыт самостоятельного поиска информации;
- поймет принцип составления рациона питания и сможет воспроизвести его по окончании квеста самостоятельно.

Томский политехнический университет позиционирует себя как вуз здорового образа жизни, так как неоднократно становился лауреатом и победителем всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни». Каждую весну в вузе проходят «Дни здоровья», в рамках которых студенты могут бесплатно пройти комплексное медицинское обследование, получить персональную консультацию врача узкой специализации и поучаствовать в волонтерских акциях, посвященных здоровому образу жизни.

Ежегодно Профсоюзная организация студентов ТПУ совместно с волонтерами проводит пять декад, посвященных здоровому образу жизни и

профилактике вредных привычек: организуются конкурсы на знание основных принципов ЗОЖ, акции, круглые столы и семинары. Одной из популярных является акция «Витаминная переменка», в рамках которой студентам рассказывают о пользе и назначении различных витаминов и раздают аскорбиновую кислоту.

С 2004 года в НИ ТПУ функционирует молодежная волонтерская организация студентов «Стиль жизни», занимающаяся формированием позитивного отношения к здоровому образу жизни через творческую и просветительскую деятельность. В 2015 г. была проведена масштабная акция «Томичи за здоровый образ жизни», направленная на пропаганду здорового образа жизни и борьбу с курением. Мероприятие было приурочено к Всемирному дню без табака. Организатором акции выступил Департамент здравоохранения Томской области при поддержке Центра медицинской профилактики, Фонда «Сибирь-СПИД-Помощь», а также волонтерская организация студентов «Стиль жизни». В рамках акции «Томичи за здоровый образ жизни» была организована работа мобильного Центра здоровья, где около 200 человек смогли убедиться во вреде курения, узнав биологический возраст своих легких. Консультанты по отказу от курения консультировали курящих, предлагали им наиболее приемлемые методы отказа от курения и вручали приглашение на бесплатное комплексное обследование в городские Центры здоровья. Студенты обменивали у представителей Волонтерской организации НИ ТПУ «Стиль жизни» сигареты на полезные продукты: соки, йогурты, биомороженое. Финалом мероприятия стало символическое уничтожение всех собранных за время акции табачных изделий.

7 апреля 1948 года был утвержден Всемирный день здоровья в честь создания Всемирной организации здравоохранения. Каждый год в Томске проходит серия мероприятий, посвященных этому дню.

В 2016 году для студентов г. Томска был проведен квест «Здоровое поколение», приуроченный к Всемирному Дню здоровья. В квесте приняли участие 58 студентов вузов города. По итогам квеста было проведено

анкетирование участников и выявлено, что данная форма является популярной среди молодежи и 53 человека из 58 заявили о том, что еще обязательно бы приняли участие в подобном мероприятии.

В 2018 году Томская область присоединилась к Всероссийской акции «Будь здоров», цель которой – формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни. Представители различных волонтерских организаций города проводили «Уроки здоровья» в общеобразовательных учреждениях города, рассказывая школьникам о правильном питании, пользе зарядки и влиянии вредных привычек. По итогам лекций была составлена общая карта здоровья. Помимо этого, в социальных сетях проходил марафон лайфхаков, где любой желающий мог поделиться своим опытом о том, как вести здоровый образ жизни и сохранять здоровье. Также в рамках акции состоялась интеллектуальная игра брейн-ринг, посвященная вопросам здорового образа жизни.

Результаты анализа показали, что на сегодняшний день реализуется множество проектов, акций и программ по формированию здорового образа жизни и повышению физической активности. Сложным остается оценка эффективности данных мероприятий, так как они рассчитаны в большей степени на массовый охват и не имеют комплексного характера.

2.2 Программа «Кардиотеннис» – как одна из эффективных форм реализации физической активности студенческой молодежи

Первичным социальным институтом, способствующим ведению здорового образа жизни студентов, выступает учебное заведение, в частности вуз. [27] Помимо учебной дисциплины «Физическая культура» вуз предоставляет обучающимся широкий спектр физкультурно-спортивных

занятий по интересующим направлениям: танцы, бассейн, стретчинг, аэробика или просто посещение спортивного зала в оздоровительных целях.

В Томском государственном университете создана спортивно-массовая комиссия, организующая и проводящая спортивно-оздоровительные мероприятия для студентов. Комиссия активно сотрудничает с Первичной профсоюзной организацией студентов ТГУ и со Спортивным клубом ТГУ, проводя совместные мероприятия, соревнования и межфакультетские спартакиады. Также ТГУ ежегодно организует выезды студентов в летний период на базы отдыха, где проводятся развлекательно-познавательные и спортивно-оздоровительные программы.

Также большую популярность на сегодняшний день набирают фитнес-клубы, включающие в себя групповые и индивидуальные занятия. Посещение фитнес-клуба способствует улучшению самочувствия, нормализации сердечно-сосудистой системы и улучшению физической активности в целом. Фитнес клуб делает акцент на желание клиентов (похудение или набор мышечной массы), предлагая им составление индивидуальной программы упражнений и рациона здорового питания.

Фитнес-упражнения можно разделить на пять основных групп. [35]
Рассмотрим каждую из них.

1. Силовые программы – оказывают положительное воздействие на мышечную систему. Такие упражнения способствуют не только развитию выносливости и силы, но и улучшению фигуры.

2. Кардио-программы – предназначены для улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Кроме того, с их помощью у человека активно развивается аэробная выносливость. Такие упражнения оказывают положительное воздействие на сердце и пополняют кровь необходимым количеством кислорода, который поступает в организм в результате физической активности.

3. Упражнения, развивающие гибкость. На сегодняшний день самыми популярными программами для развития гибкости считаются

стретчинг и йога. Они способствуют расширению мышц, в результате чего движения человека становятся пластичными, легкими и свободными. Большой плюс таких занятий в том, что они сводят к минимуму получение как бытовых, так и спортивных травм.

4. Программы, способствующие развитию баланса и координации движений. С их помощью происходит активизация тех групп мышц, которые располагаются глубоко и никакого участия в ежедневной деятельности не принимают. Они способны развить растяжку и улучшить устойчивость тела. Неоспоримым преимуществом этих занятий является то, что они не оказывают нагрузки на позвоночник и суставы, а снимают нервно-мышечное напряжение. Более того, регулярное выполнение упражнений корректирует и исправляет фигуру.

5. Программы, способствующие развитию скоростных и взрывных качеств. Одним из главных плюсов данной программы является возможность развить качества, которые необходимы для выполнения реальных жизненных задач. К ним относится ходьба по скользкой дороге, прогулки по усложненному маршруту, катание на роликах или коньках и тому подобное.

Таким образом, фитнес-клуб представляет широкий спектр возможностей и направлений, но не всегда результат удается ощутить сразу. Следовательно, многие клиенты начинают терять мотивацию и интерес. Этому может способствовать отсутствие азарта, так как в основном занятия в фитнес-клубе носят рутинный характер, достигая в большей степени краткосрочных результатов.

Еще одной формой реализации физической активности могут выступать игровые виды спорта. По сравнению с фитнес-клубами игровые виды спорта способны привлечь участников и сохранить их мотивацию путем образования сплоченной команды, общей цели и наличием соревновательного духа.

На сегодняшний день существует достаточно обширная категория молодых людей, которая проявляет интерес к игровым видам спорта, в

частности, к теннису. Но очень сложно совмещать фитнес и игру, сохраняя интерес к занятиям, если ты не владеешь специальными навыками. Программа «Кардиотеннис» позволяет успешно решить эту проблему.

Кардиотеннис – это динамичные музыкальные тренировки на теннисном корте, которые соединяют энергичные аэробные упражнения с элементами теннисной игры. Занятия носят физкультурно-оздоровительный и обучающий характер и предназначены для людей разных возрастов и уровней спортивной подготовки. Тренировки проводятся на теннисном корте с 8-10 участниками и тренером. Занятие длится 60 минут и состоит из разминки, комбинации теннисных и физических упражнений, а также заключительного этапа восстановления. Занятия проходят в игровой форме с активным включением элементов теннисной игры. Участники программы отмечают, что они гораздо увлекательней и интересней привычных занятий фитнесом.

В основе кардиотенниса лежит непрерывное движение всех участников тренировки, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы и повышает общую выносливость организма. При этом во время занятия сжигается больше калорий, чем во многих других видах фитнес-тренировок. Одним из ключевых компонентов программы является постоянный мониторинг частоты сердечного ритма. Измерение пульса не только позволяет проводить тренировки с требуемым темпом, но и обеспечивает безопасность и максимальную эффективность тренировок для каждого участника с учетом его возраста, пола, веса и уровня физической подготовки. Кардиотеннис можно рассматривать, как начальный этап освоения тенниса для отработки отдельных элементов игры и общего улучшения состояния организма. Данная программа позволяет совмещать фитнес и обучение игре в теннис, которое кардиотеннис реализует в увлекательной форме. [26]

Данная программа была создана в 2005 году в США и получила затем широкое распространение более чем в тридцати странах мира. Участие в этой программе выросло до 1,82 миллионов игроков в 2015 году, что является на 119% больше чем измеренное участие в программе в 2008 г. и на 12,6% больше

по сравнению с 2014г. В России кардиотеннис еще только начинает набирать популярность: совсем небольшое количество теннисных клубов применяют ее на практике. [33]

Сибирский теннисный центр (СТЦ) – единственный клуб в Сибири, который реализует эту программу с 2014 года. На базе СТЦ и проходило наше опытно-экспериментальное исследование. С целью повышения уровня физической активности студентов была запущена экспериментальная программа «Теннисный бум». Была набрана студенческая группа в составе 10 человек (4 юноши и 6 девушек), которая не занималась никаким спортом, помимо дисциплины «Физическая культура» в вузе. Возраст участников составил от 19 – 21 года. Студенты являлись представителями таким вузов, как ТГУ (Томский государственный университет), ТПУ (Томский политехнический университет) и ТУСУР (Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники).

Программа «Теннисный бум» включала в себя тренировки по кардиотеннису два раза в неделю продолжительностью два месяца. Как уже было сказано ранее, одним из важных показателей в тренировочном процессе являлся пульс. Перед каждой тренировкой замерялось значение пульса за 1 минуту и заполнялась таблица со следующими показателями:

- Максимальное значение пульса – данный показатель зависит от возраста человека и высчитывается по формуле: $220 - \text{возраст человека}$. Данная формула была выведена Хаскель-Фоксом (1970) и за счет своей простоты и удобства пользуется популярностью. [5]
- Пульс в покое – измерение пульса (в течение 1 минуты) перед началом каждой тренировки
- Здоровый коридор – это аэробные границы пульса, то есть интервал, в котором сердце бьется с такой частотой, чтобы обеспечить эффективную доставку кислорода в ткани. Здоровый коридор составляет 60-80% от максимального значения пульса, следовательно, данный интервал высчитывается по формуле:

$(220 - \text{возраст}) \times 0,6$ – нижняя граница здорового коридора

$(220 - \text{возраст}) \times 0,8$ – верхняя граница здорового коридора

Исходя из полученного интервала, мы записываем в таблицу среднее значение.

- Частота пульса восстановления – это разница между частотой пульса при выполнении основной части упражнений и частотой пульса через две минуты покоя или после заключительной части. [23]

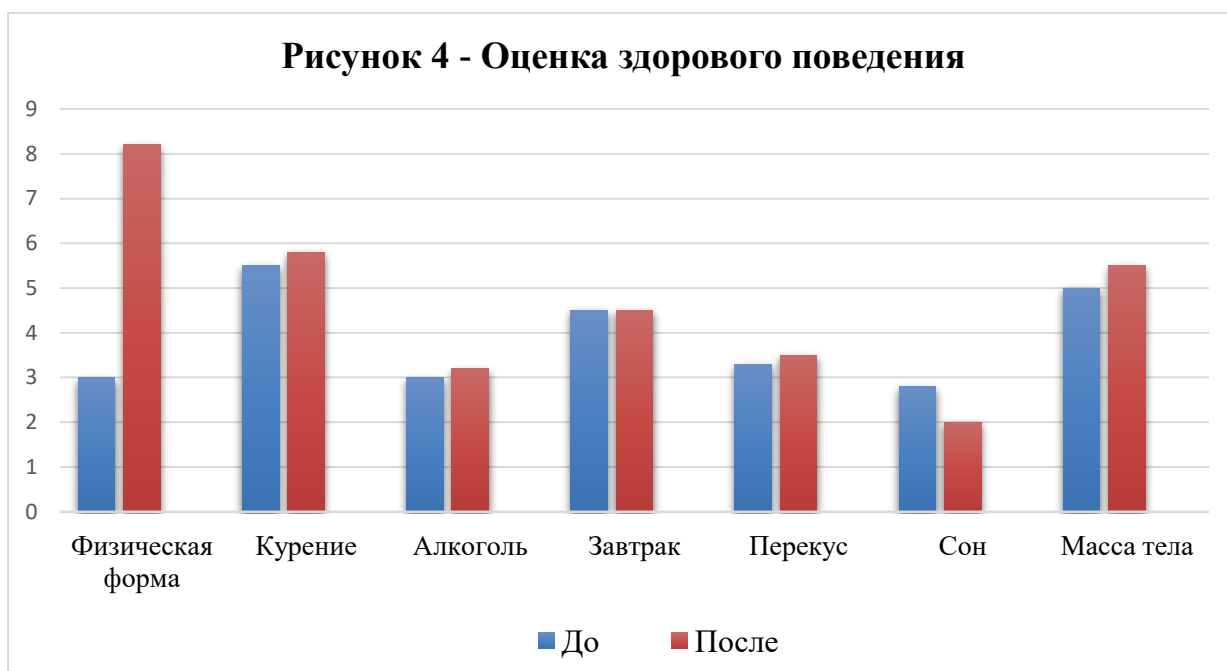
Таблица 9 – Пример таблицы пульса

Имя	Мах знач. пульса	Пульс в покое	После разминки	После основной части	Пульс восстановления	Зеленая зона
Андрей	200	74	102	150	55	140
Саша	201	72	98	148	57	140
Ирина	200	68	95	125	45	140
Катя	199	65	100	130	35	140
Антон	201	70	108	152	42	140
Егор	199	74	96	135	35	140
Арина	200	78	110	148	48	140
Юлия	201	60	93	122	29	140
Елена	199	63	92	128	58	140
Яна	200	70	105	155	30	140

На каждой последующей тренировке проводилось сравнение значений частоты пульса восстановления. В результате была замечена положительная динамика, что говорит о постепенном привыкании организма к постоянным физическим нагрузкам и развитию выносливости.

Также на начальном и конечном этапе был проведен опрос студентов с помощью методики В.А. Ананьева «Оценка здорового поведения» с целью измерения собственной оценки здорового поведения. Рассмотрим результаты

исследования, представленные в сравнительных диаграммах «до» и «после» по каждому блоку.

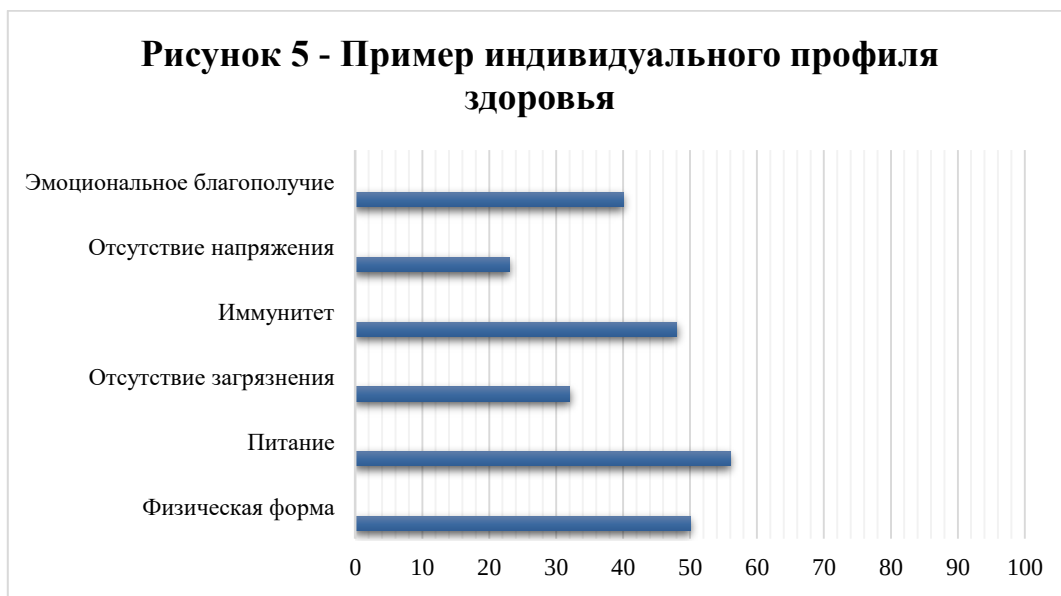


На рисунке 4 представлены средние результаты оценки студенческой группы собственного здорового поведения до прохождения программы «Теннисный бум» и после. Особенно выделяется параметр «физическая форма», что говорит о положительном влиянии программы и эффективности ее прохождения. Также стоит отметить параметр «Масса тела», так как его значение стремится к положительной динамике, что говорит о правильной физической нагрузке и приведении организма в тонус. Что касается остальных показателей, то в них тоже прослеживается положительная динамика, но выводы неоднозначны, так как программа «Теннисный бум» делала акцент в большей степени на физическую форму. Следовательно, изменения других показателей могут являться следствием воздействия других внешних факторов. Исходя из полученных данных было принято решение о внесении дополнений в программу и ее вторичном запуске.

Весной была запущена вторая волна программы «Теннисный бум NEW», которая совершенно отличалась от экспериментальной. Она включала в себя тренировки по кардиотеннису два раза в неделю, лекции о здоровом

питании, правильном питьевом режиме, а также более детальное сопровождение экспериментальной группы в режиме онлайн.

На вторую волну была также набрана группа студентов в составе 10 человек. Перед началом программы состоялась общая встреча, на которой каждый участник составил индивидуальный профиль здоровья по методике отечественных физиологов В.А. Лищук и Е.В. Мостковой.



После анализа профилей здоровья были выявлены слабые показатели у большинства участников: напряжение, загрязнение организма, питание и физическая форма. Исходя из этого были подобраны лекции по темам: «Очищение организма и правильный питьевой режим», «Сбалансированное питание», а также выбраны программы тренировок. Что касается тренировок на теннисном корте, то они сохранили свой функционал. Перед запуском проекта был создан онлайн-чат, куда отправлялись мотивационные письма о готовности к старту. Длительность второй волны проекта также составляла два месяца.

Тренировки на корте проходили два раза в неделю, четная неделя была посвящена игровым навыкам, а нечетная неделя – техническим.

План тренировки на четную неделю (игровая):

- 1) Построение, приветствие

2) Измерение пульса (в течение 1 минуты), высчитывание показателей, заполнение таблицы

3) Разминка

- Быстрая ходьба, переходящая в бег на месте
- Выполнение махов с ракеткой в движении на месте
- Упражнения на частую работу ног (передвижение по корту на чуть согнутых ногах и резкая смена направлений)

Разминка продолжается 5-7 минут и включает в себя физическую нагрузку начальной интенсивности: ходьба, легкий бег, вращательные и маховые движения руками и ногами, правильное дыхание). Цель разминки - размять и разогреть мышцы, то есть подготовить опорно-двигательный аппарат к основной нагрузке и активизировать работу сердечно-сосудистой и легочной систем.

- Измерение пульса после разминки (в течение 1 минуты)

4) Основная часть – способствует развитию резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительность основной части составляет 30 минут.

- Подбивание мяча в движении (различные виды набивания: вверх, вниз, со сменой плоскостей)
- Игра через сетку по заданному тренером направлению (длинный – короткий – длинный), после – прохождение полосы препятствий
- Игра «Вертушка» – смена игрока после одного удара ракеткой по мячу, постоянное движение и концентрация внимания
- Игра «Колбаса» – перемещение с одной половины корта на другую половину после удара ракеткой по мячу

Последние две игры подразумевают развитие выносливости, концентрации, внимания и чувства мяча на ракетке.

- Измерение пульса после основной части (в течение 1 минуты)

5) Заключительная часть – обязательна во время каждой тренировки. Она включает в себя нагрузку низкой интенсивности. Сюда относятся различные упражнения на гибкость, пластичность, а также дыхательные упражнения для снижения сосудистого тонуса и расслабления. Заклучительная часть проходит под медленную музыку. Продолжительность заключительной части 5-7 минут. Переход от основной части к заключительной должен быть плавным, с постепенным снижением частоты сердечных сокращений, чтобы не допустить быстрого падения давления.

- Восстановление дыхания
- Растяжка
- Измерение пульса (через две минуты после завершения основной части)

План тренировки на нечетную неделю (техническая):

- 1) Построение, приветствие
- 2) Измерение пульса (в течение 1 минуты), высчитывание показателей, заполнение таблицы

3) Разминка

- Быстрая ходьба, переходящая в бег на месте
- Выполнение махов с ракеткой в движении на месте
- Имитация ударов, переступая через полосы (постоянно в движении)

- Измерение пульса после разминки (в течение 1 минуты)

4) Основная часть

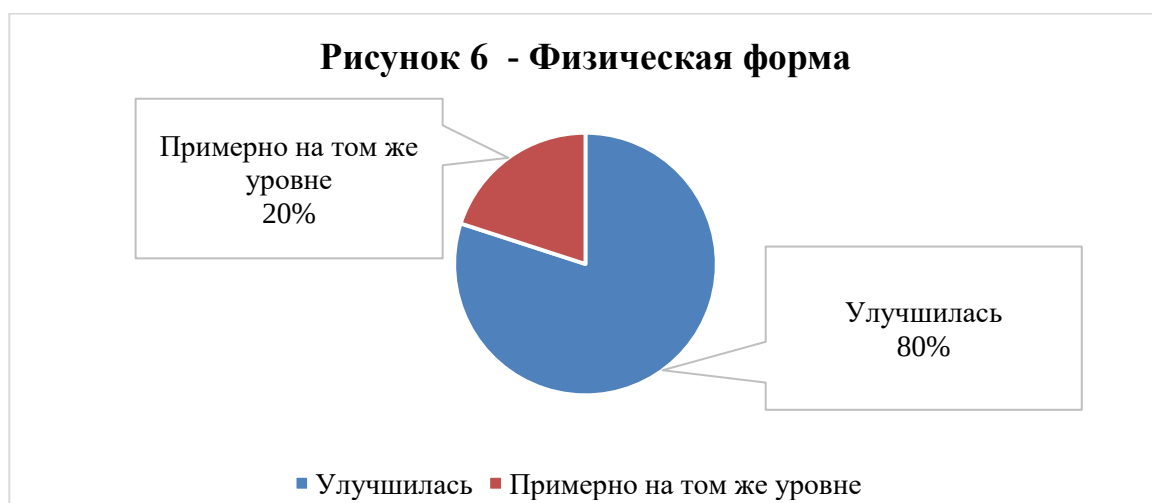
- Отработка ударов справа и слева с подброса тренера
- Игра на заданным тренером направлениям (на попадание в мишени)
- Игра через сетку с передачей ракетки другому игроку
- Прохождение полосы препятствий
- Измерение пульса после основной части (в течение 1 минуты)

- 5) Заключительная часть
- Восстановление дыхания
 - Упражнения на гибкость и растяжку
 - Измерение пульса (через две минуты после завершения основной части)

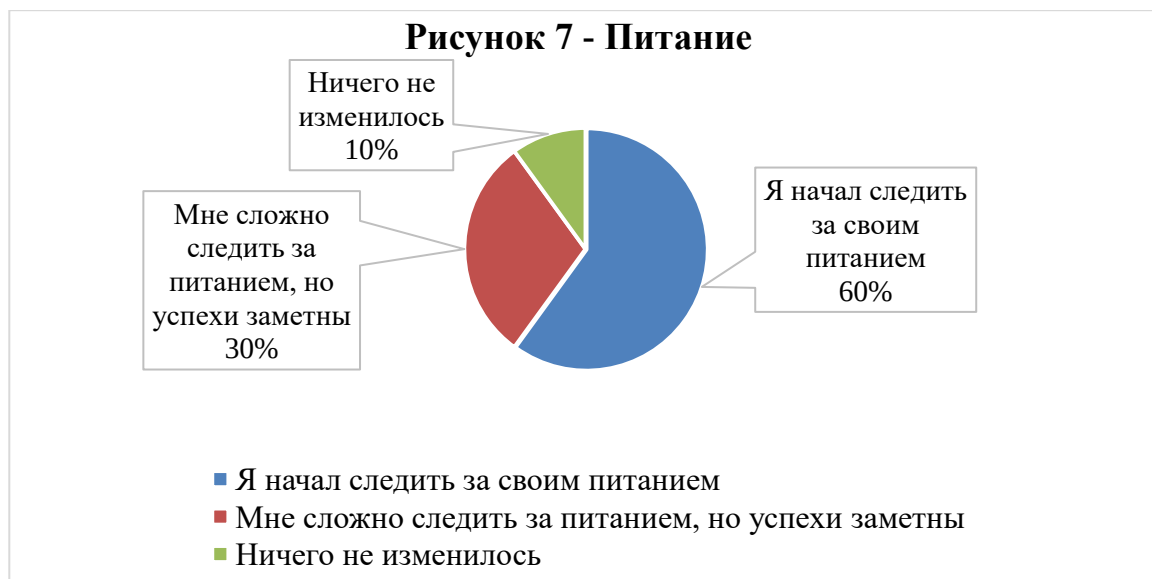
В целом тренировки включали в себя различных функционал упражнений, адаптированных к конкретной группе. Структура тренировки включала в себя строгое соблюдение последовательности ее частей и обязательное измерение пульса.

За время действия программы было проведено две лекции по темам: «Правильное питание» и «Питьевой режим». Первая лекция (Приложение А) содержала в себе информацию о правильном режиме питания, о правильных продуктах и о необходимых витаминах. Лекция по питьевому режиму (Приложение Б) включала в себя объемы суточного потребления воды и вопросы необходимости очищения организма. Также было проведено два тренинга на снятие эмоционального напряжения по методике Н.А. Сакович. [29]

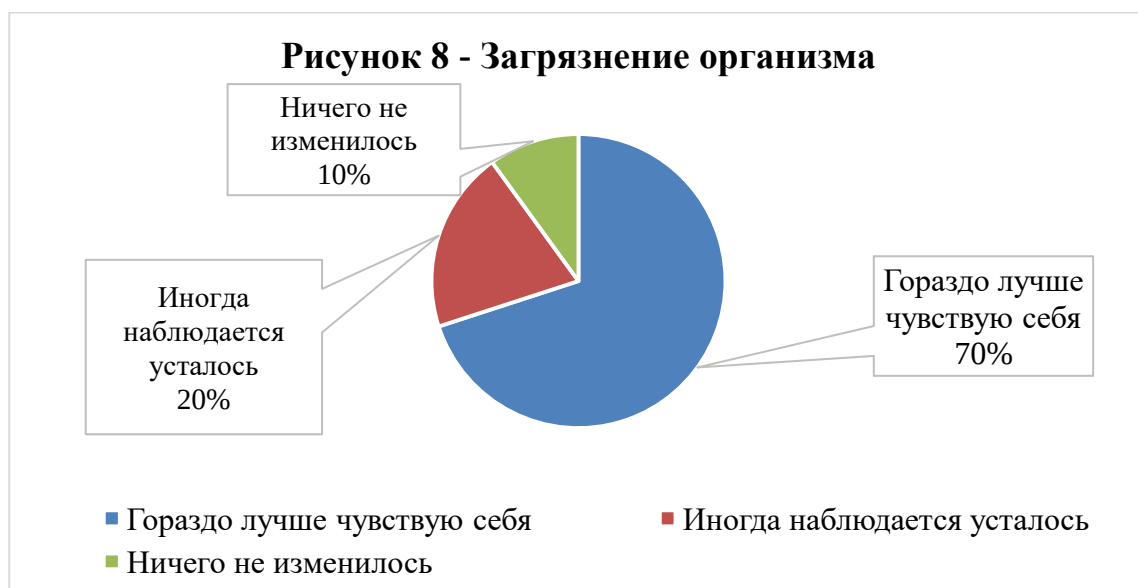
Спустя два месяца программы бы составлен заключительный профиль здоровья каждого участника и проведено сравнение с начальным профилем. Детальное сравнение происходило по таким параметрам, как «Физическая форма», «Питание», «Загрязнение организма» и «Отсутствие напряжения». Рассмотрим полученные результаты.



Оценка параметра «Физическая форма» складывается из значения пульса. Хорошее восстановление пульса и приспособленность организма к физическим нагрузкам подтверждают данные значений пульса восстановления, фиксируемых во время тренировочного процесса. Также улучшение параметра «Физическая форма» подтверждают данные заключительных профилей здоровья, в которых 80% участников программы отмечают положительную динамику.



Исходя из полученных данных, параметр «Питание» тоже имеет положительные изменения. 60 % отметили, что активно начали следить за своим питанием, после прослушивания лекции. 30% отмечают, что имеют некоторые сложности в процессе соблюдения рациона, но стремятся к этому.



Данные по параметру «Загрязнение организма» позволяют делать вывод о том, что участники программы «Теннисный бум NEW» гораздо «лучше начали чувствовать свой организм и прислушиваться к нему». 70% отмечают о приведении организма в тонус и наличии хорошего самочувствия. 20% иногда ощущают усталость организма. Это можно объяснить индивидуальной переносимостью организма физических нагрузок. У каждого человека разные физические способности, соответственно реакция организма на увеличение физических нагрузок может быть разнообразной, в том числе повышенная усталость.



По полученным данным 30% участников программы перестали чувствовать постоянное напряжение. 60% чувствуют напряжение только в экстренных ситуациях. Также эти 60% отмечают, что игра в теннис способствует эмоциональной разрядке и выплеску отрицательных эмоций.

По итогам проведения тренингов на снятие напряжения была получена обратная связь, где 6 из 10 участников отметили такие качества, как легкость и спокойствие.

Параллельно с экспериментальной группой в исследовании принимала участие контрольная группа, которая приходила на обычные тренировки по теннису, не включаясь в программу «Теннисный бум NEW». В состав контрольной группы входили студенты вузов г. Томска от 19-21 года, никогда не занимающиеся спортом, помимо учебной дисциплины «Физическая культура». Контрольная группа тренировалась также два раза в неделю и не

имела другого сопровождения. На начальном и конечном этапе был также составлен индивидуальный профиль здоровья каждого студента. После сравнения результатов не было выявлено значительных изменений в параметрах участников контрольной группы, в отличие от экспериментальной группы.



Параметр «Физическая форма» у контрольной группы остался практически на том же уровне (80%), что говорит об отсутствии приспособления организма к физическим нагрузкам. Слабое восстановление пульса подтверждает слабую выносливость организма.

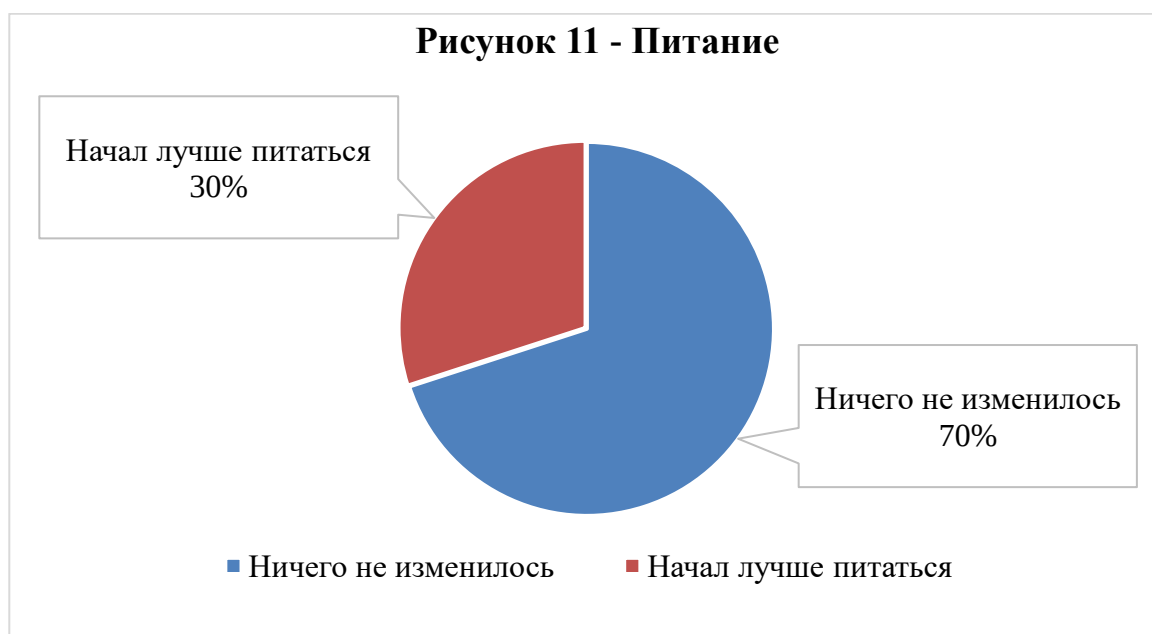


Рисунок 12 - Загрязнение организма

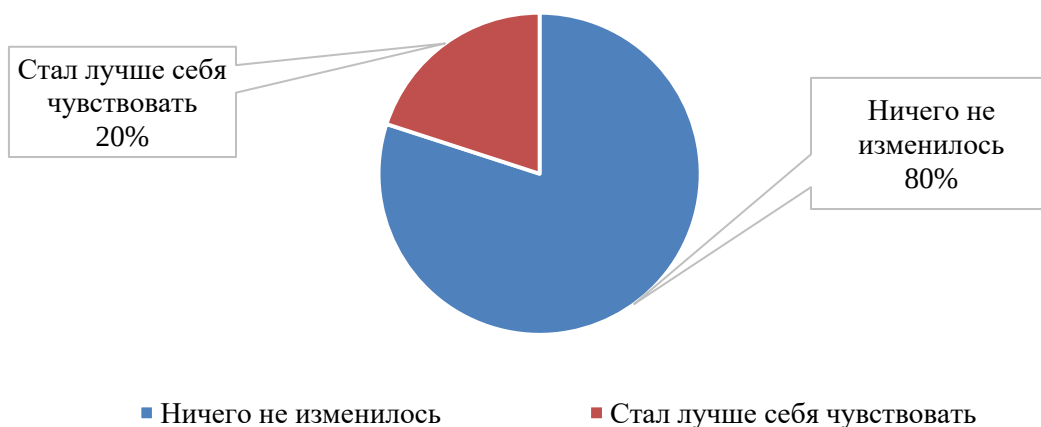
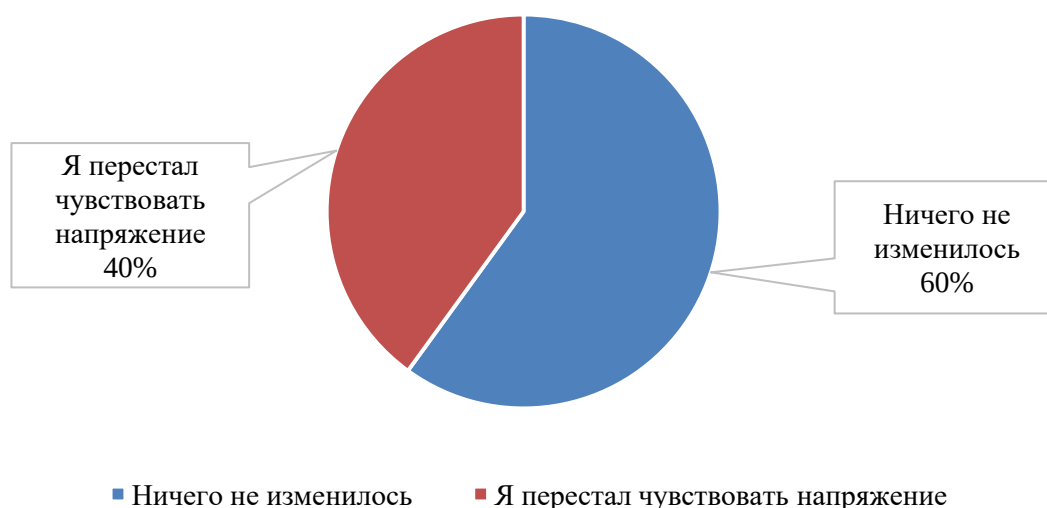


Рисунок 13 - Отсутствие напряжения



Параметры «Питание», «Загрязнение организма» не показали никакой динамики, что говорит об отсутствии влияния на них. Что касается параметра «Отсутствие напряжения», то 40% студентов перестали чувствовать напряжение. Это можно объяснить положительным влиянием занятий теннисом на эмоциональное состояние, так как они обеспечивают эмоциональный всплеск.

Таким образом, в процессе сравнения данных контрольной и экспериментальной группы была выявлена эффективность программы «Теннисный бум NEW» по следующим показателям:

- повышенный интерес у студентов к программе на этапе ее анонсирования;
- высокий уровень посещаемости занятий, подтверждающий высокую мотивацию участников;
- улучшение субъективных показателей здоровья, таких как: физическая форма, питание, отсутствие напряжения и загрязнения организма по средствам проведения тренировок по кардиотеннису, лекций по правильному питанию, питьевому режиму и тренингов на снятие напряжения;
- комплексный характер воздействия на участников через процесс сопровождения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени, а главное, здоровья ради достижения собственных целей. Современная медицина достигла существенных успехов в лечении различных заболеваний, но человек должен сам осознавать важность сохранения собственного здоровья и придерживаться здорового образа жизни, так как он является одним из важных составляющих здоровья в целом.

Ведение активного образа жизни может реализовываться через различные формы физической активности. Отсюда, целью нашей работы являлось изучение форм реализации физической активности студенческой молодежи как фактора здорового образа жизни.

Анализ литературных источников по заданной проблеме показал, что проблема здоровья и здорового образа жизни волновала различных деятелей еще с древних времен. На сегодняшний день данная проблема не теряет свою актуальность, что подтверждает изучение различных государственных документов в сфере молодежной политики и здравоохранения, где приоритетным направлением выступает выдвижение задач, направленных на формирование здорового образа жизни, развитие физической активности и привлечение к массовому спорту различных категорий населения, в особенности молодежь. Так как именно молодые люди составляют будущее нашей страны.

Важную роль в период молодости играет студенчество, ведь именно оно оказывает мощное воспитательное воздействие на молодежь во всех сферах деятельности. Студенты принимают активное участие в жизни общества и имеют возможность его преобразования.

В период студенчества одной из главных проблем, оказывающих влияние на учебный процесс является здоровье молодежи. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в

ряде случаев ухудшается. Многие авторы считают, что сами студенты практически не предпринимают никаких мер по укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

Таким образом, способствовать решению данной проблемы необходимо комплексно, путем включения студенческой молодежи в различные проекты и программы, направленные на формирование здорового образа жизни и реализацию физической активности.

На территории нашей страны действует огромное количество молодежных организаций, деятельность которых направлена на популяризацию здорового образа жизни. Однако становится сложным отследить результаты по работе со студенческой молодежью в сфере здорового образа жизни. Стоит отметить, что многие из них имеют разовый выхлоп в конкретном регионе, что не дает возможность их тиражирования.

Анализ форм реализации физической активности студенческой молодежи Томской области показал, что спектр мероприятий достаточно обширный и имеет поддержку со стороны Администрации. Но проблемой выступает отсутствие комплексного характера воздействия, а также использование однообразных форм проведения. Ведь студенческая молодежь является динамичной социальной группой, идущей в ногу со временем и приверженной к новым веяниям в мировом сообществе.

В качестве эмпирической основы исследования была внедрена новая форма реализации физической активности. Результаты проведенного эксперимента показали ее эффективность, а также комплексный характер воздействия на студенческую молодежь г. Томска. На сегодняшний день программа успешно реализуется и включена в список приоритетных программ базы нашего исследования.

Поставленные задачи достигнуты, гипотеза эмпирически обоснована, цель работы успешно достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.С., Шиленко Ю.В., Юрьева Т.В. Индустрия здоровья: экономика и управление. Москва: Дрофа, 2003. – 448с.
2. Амосов Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. – № 5. – С.53–60.
3. Асмус В.Ф. Демокрит. М., 1960.
4. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. – 2012. – №5. – С.397–400.
5. Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76с.
6. Ведомственная целевая программа «Развитие и реализация потенциала молодежи в интересах общества на период до 2020 года»: [Электронный ресурс]. URL: <https://dmpfs.tomsk.gov.ru/vedomstvennye-tselevyeprogrammy> (Дата обращения: 25.05.18).
7. Гиппократ. Избранные книги. Перевод с греч. В.И. Руднева. Москва - Ленинград: Биомедгиз, 1936.
8. Гольман Е.А. Новое понимание здоровья в политике и повседневности: истоки, актуальные направления проблематизации / Е.А. Гольман // Журнал исследований социальной политики. – 2014. – №5. – С. 509–522.
9. Государственная программа развития здравоохранения до 2020 года: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/documents> (Дата обращения: 22.05.18).
10. Грезе Е.В. Здоровый образ жизни как ценность студентов-психологов на разных этапах обучения / Е.В. Грезе // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – №1. – С. 153–157.

- 11.Гундаров И.А., Полесский В.А. Актуальные вопросы практической валеологии // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб: Наука, 1993. – 296с.
- 12.Здоровый образ жизни. Некоторые показатели 2017 года: [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/info/32011> (Дата обращения: 20.05.18).
- 13.Здоровье - 1: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: 1998. – 314с.
- 14.Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; 346 Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.
- 15.Здравоохранение в Томской области: [Электронный ресурс]. URL: <https://tomsk.gov.ru/health-care>. (Дата обращения: 05.05.17).
- 16.Кобяков Ю. П. Физическая культура, основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 252с.
- 17.Кулькина И.В. Актуальные вопросы государственного регулирования системы здравоохранения на федеральном и региональных уровнях / И.В. Кулькина // Гуманитарные и юридические исследования. – 2016. – №3. – С. 170–174.
- 18.Михайлова С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9–1. – С. 184–186.
- 19.Московченко О.Н., Катцин О.А. Модель ориентирования студента ВУЗа на формирование здорового образа жизни // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 4 (56) том 3. – С. 90–94.
- 20.Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека [Текст]: учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры / А.А. Николаев. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. – 93с.

21. Николаев В.С., Щанкин А.А. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Текст]: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. Москва: Директ-медиа, 2015. – 80с.
22. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Лисицын Ю.П. – 2-е изд. – 2010. – 512с.
23. Поздняков Ю.М. Физическая активность. Москва. 2016. – 46с.
24. Показатели здоровья: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru/college/medicina/pokazateli-zdorovya.html>. (Дата обращения: 03.05.18).
25. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ «Об организации деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан России, включая сокращение потребления алкоголя и табака» от 19.08.2009 № 597н: [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12169847> (Дата обращения: 24.05.18).
26. Пыжьянов А.В. Кардиотеннис: [Электронный ресурс]. URL: <http://stennis.ru/147-kardiotennis.html> (Дата обращения: 19.05.18).
27. Редлих А.А. Роль педагога в формировании культуры здоровья // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 20 апреля 2017 г. Томск: STT, 2017. С. 81–85.
28. Росмолодежь: [Электронный ресурс]. URL: <https://fadm.gov.ru>. (Дата обращения: 15.04.18).
29. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. – СПб, 2005. – 42с.
30. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А. М. Прохоров. – 4 – изд. – М.: Сов. Энциклопедия, 1988. – 1600с.
31. Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / В.П. Соснин. Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – 51с.

32. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учеб. руководство / Под ред. Ю. П. Лисицына. М., 1998.
33. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого: [Электронный ресурс]. URL: <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/vokrug-i-okolo-tennisa/kardio-tennis.html> (Дата обращения: 19.05.18).
34. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027/page/1> (Дата обращения: 10.05.18).
35. Усманова С.Ф., Утегенова Н.Р., Закирова Н.М., Серазетдинова Л.И. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе [Текст]: учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова – Казань: Казанский федеральный университет, 2015. – 38 с.
36. Федосеева Н.А. Анализ ключевых категорий образа жизни // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 5. – С. 93-95.
37. Цели развития тысячелетия. Доклад ООН за 2015 год: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.un.org/ru/millenniumgoals/mdgreport2015> (Дата обращения: 01.05.18).
38. Центр общественного здоровья: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tsu.ru/news/v-tomske-sozdadut-pervyy-v-rossii-tsentr-obshchest>. (Дата обращения: 30.05.18).
39. Чумаков Б.Н. Валеология [Текст]: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
40. Шулаева М.А. Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи / М.А. Шулаева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 224–226.

- 41.Щекина Н.Б. Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни / Н.Б. Щекина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №1. – С. 125–128.
- 42.Щекина Н. Б. Формирование культуры здоровья студентов / Н. Б. Щекина, А. В. Юшко / / Настоящее и будущее фармации: тезисы Всеукраинского конгресса / Изд-во НФаУ. – Харьков, 2008. – С. 230–238.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Лекция на тему «Здоровое питание»

Сегодня темой нашей лекции будет здоровое и правильное питание. Уже нет сомнения в том, что состояние здоровья непосредственно зависит от питания. Как говорится в известной пословице: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе как ты себя чувствуешь».

Рассмотрим главные принципы здорового питания.

Система правильного питания – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;

- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания.

С чего начать правильное питание:

Особых секретов в том, как перейти на правильное питание нет. А главное – здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие – достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.

Начнем с того, что длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользы в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась. Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка.

Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы (от зелени и фруктов до бобов и масел). Процентное соотношение их может обуславливаться вашими вкусовыми предпочтениями и особенностями организмов членов семьи, но разнообразие и охват всего спектра – требование, неременное для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами.

Регулярность и точность по времени в приемах пищи – залог четкой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты – ко всему этому

привыкнуть проще, чем вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.

Перекусы в правильном питании тоже подвергнутся изменению. Во-первых, лучше забыть о частом употреблении булочек, пирожных и прочих мучных, сладких изделий. Согласно правильному питанию завтрак лучше провести с кашей, бананом, кефиром и пр., а булочку, пирожное отложить в сторону.

На поздний ужин правильное питание советует готовить мясо и зеленый салат. Мясной белок остается одним из самых полезных и почти незаменимых ингредиентов, а углеводы можно получить не только из макарон, риса и гречки, но и из овощей. К тому же овощи содержат клетчатку, которая улучшит работу ЖКТ.

Главный закон здорового питания:

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

Как пример – нейтральные и включаемые в большинство диет яблоки. Пару-тройку дней на яблоках для организма весьма полезно, неделю – уже вред, поскольку человек перестает получать жиры и другие компоненты, отсутствующие в яблоках. Второй пример – ароматное сливочное масло. Жир в чистом виде. Неумное его потребление – это не просто ожирение, но и проблемы с печенью. А тонкий слой на утреннем тосте – заряд энергии и сил, нужный для начала продуктивного дня. Здоровое питание - здоровая жизнь!

Калории должны расходоваться:

Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов. Польза правильного питания всегда будет неполноценной без нормальной физической активности.

Разнообразие в пище должно быть!

В начале своего пути к здоровому образу жизни многие интересуются списком продуктов для правильного питания. Это не совсем верный шаг. Проще будет узнать перечень вредных продуктов и



исключить их полностью или частично. Большинство профессиональных спортсменов питаются точно теми же продуктами, что и все остальные люди. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приемов пищи, и методах приготовления.

Не говорите, что вы что-то не любите – просто попробуйте приготовить этот продукт по-другому! Невкусная фасоль? Не варите ее в борще, а приготовьте в пароварке с восточными специями: куркумой, смесью перцев, россыпью трав. Прочитайте, один из наших рецептов и Вам сразу станет ясно - это вкусно!

В рационе обязаны присутствовать все продуктовые группы. Каши из круп. Свежая зелень. Мясо и рыба, а не куриные крылышки из ближайшего «фаст-фуда». Не любите отварное или паровое? Запекайте в духовке! Овощи, фрукты, свежие и несоленые орешки (не те, что «к пиву»), растительные масла и животные жиры (но не спреды!). Яйца, в том числе и перепелиные. Молочный спектр – и непременно кисломолочные продукты (кефир или ряженка, сметана в меру).

А вот майонезы и прочие магазинные соусы, кетчупы и пакетики «быстрых» супов – это не разнообразие, а медленная «порча» организма. Сначала для желудка и других органов, потом – для нервной системы и работоспособности.

Правильное питание – залог здоровья!

Баланс белков, жиров и углеводов:

Правильный баланс и является главным правилом здорового питания. Энергетики-жиры дают силу, строители-белки запускают внутренние обменные и прочие процессы, умницы-углеводы питают не только мозг, но и выносливость организма в целом. И только сбалансированные в единую пищевую систему, они способны сделать человека энергичным, здоровым и жизнерадостным.

Примерное меню правильного питания на неделю:

Стоит отметить, что резкое изменение рациона в сторону здорового питания может стать серьезным стрессом для организма. К тому же нужно помнить о физических нагрузках, которые позволяют сжигать лишние калории, накопленные за день и не позволяют организму застаиваться, способствуют улучшению кровообращения, работы ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

Соблюдать и планировать правильный режим питания не неделю достаточно проблематично, но вот план на день составлять точно необходимо! А если вы справитесь с задачей на день, то и в рамках недели не возникнет никаких проблем.

Примерный рацион здорового питания на день или схема правильного питания:

1. Завтрак – с утра надо съесть что-нибудь легкое, но калорийное, чтобы энергии хватило до обеда. Для этого отлично подойдет, например, овсяная или другая каша, мюсли, сыр, фрукты. Старайтесь делать завтрак разнообразным, каждый день одно и тоже употреблять будет проблематично
2. Перекус – несладкие фрукты (бананы, овощи, кефир)
3. Обед – на обед обязательно нужно съесть что-то мясное: рыба, свинина, говядина, курица и пр. И не забудьте добавить гарнир по вкусу
4. Полдник – через час-два после обеда вам обязательно захочется что-нибудь перекусить и тут нас спасут кефир, нежирный йогурт, орехи, сухофрукты или бананы

5. **Ужин** – этот прием пищи не должен быть тяжелым. Лучше всего, если вы приготовите немного мяса и овощной летний салат к нему. Овощи вообще лучше есть каждый день, т. к. они способствуют лучшему пищеварению, богаты клетчаткой и витаминами.
6. **Перед сном** – лучше всего выпить стакан кефира, ряженки, съесть нежирного творога, овощной салат с оливковым маслом тоже отлично подойдет.

Источник:

Поздняков Ю.М. Здоровое питание. Москва. 2016. – 46с.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Лекция на тему «Питьевой режим»

«Вода!.. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – сама жизнь...»

Антуан де Сент-Экзюпери

Несмотря на то, что вода не имеет питательной ценности, она является обязательной частью всего живого и составляет 55-60% веса тела человека. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки, что способствует поддержанию формы и структуры тканей, органов и всего тела. Также вода способствует очищению организма и избавлению от вредных или не нужных веществ.

Вода выполняет следующие функции:

- растворяет и стабилизирует растворённые питательные вещества, доставляет их к органам и тканям;
- участвует в правильном пищеварении;
- регулирует тепловой баланс организма (сохраняет тепло ввиду своей теплоемкости, распределяет по всему организму, отдает тепло при перегревании за счёт потоотделения);
- поддерживает давление внутри клеток организма;
- увлажняет ткани;
- участвует в синтезе и распаде веществ в организме;
- вымывает из организма токсичные вещества;
- участвует в правильной работе мышц;

При нарушении водного баланса клетки как будто иссушаются вплоть до гибели. Это называется обезвоживанием. Даже при небольшом обезвоживании человек может ощущать, что он неважно себя чувствует.

Вода уходит из нашего организма через дыхание, потоотделение, мочевыделение и дефекацию. Чтобы не допустить обезвоживание ежедневно необходимо восполнять потери воды.

Количество воды, которое ежедневно необходимо потреблять каждому человеку, напрямую зависит от того, сколько он весит. Рассмотрим таблицу соотношения веса человека и количества литров воды.



Теперь разберем, какую же воду нужно пить.

1) Талая вода – получить ее просто: вода замораживается и размораживается, происходит обнуление воды, то есть восстановление ее изначальных структур. И такая вода становится биологически активной, то есть схожей с водой, содержащейся в клетках организма. И соответственно лучше всего и быстрее усваивается организмом.

2) Фильтрованная вода – является по сути водопроводной водой прошедшей очистку фильтра. Вреда такая вода не несет, но и пользы мало, кроме как восполнения в организме. И плюс простота в использовании.

3) К газированной воде нужно отнестись повнимательнее, так как многие попадают на обычную фильтрованную воду и добавления углекислого газа, а он нам в период тренировок совсем не нужен.

4) Артезианская вода. Кладезь полезных элементов для восполнения водно-солевого баланса, но как я уже говорила найти натуральную очень тяжело. Поэтому я бы отдала предпочтение обычной фильтрованной воде, в которую можно добавить дольку лимона или яблочка и получить при этом не просто воду, а своего рода оздоровительный напиток.

Выделим принципы организации питьевого режима во время тренировки:

1. Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды.
2. Следует «запасаться» водой, то есть перед тренировкой за 30 минут стакан воды.
3. Во время тренировки необходимо принимать небольшие порции (один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 минут.
4. После тренировки выпить 2 стакана воды, но не сразу, а в течении 20 минут.
5. Стараться не допускать появления жажды, ведь жажда – это один из главных признаков нарушения баланса между поступлением и потерей воды.

К чему ведет нарушение этого баланса:

- Вялость
- Быстрая утомляемость
- Заторможенность двигательной реакции
- Заторможенность мозговой активности
- Колоссальная нагрузка на сердечную мышцу

(Раздача памяток о нормах потребления воды)

Источник:

Нарыков В.И., Лизунов Ю.В., Бокарев М.А. Гигиена водоснабжения [Текст]: учебное пособие / В.И. Нарыков, Ю.В. Лизунов, М.А. Бокарев. Москва. 2017. 93с.

Поиск заимствований в научных текстах^β

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

2018 ▼

Выберите коллекции

Все

Рефераты

Авторефераты

Иностранные конференции

PubMed

Википедия

Российские конференции

Иностранные журналы

Российские журналы

Энциклопедии

Англоязычная википедия

Анализировать

Обработан файл:

ВКР_Ковалева.docx.

Год публикации: 2018.

Оценка оригинальности документа - 94.94%

Процент условно корректных заимствований - 0.0%

Процент некорректных заимствований - 5.06%

Время выполнения: 30 с.

Документы из базы

Источники заимствования

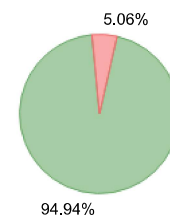
1. Дипломная работа: Формирование здорового образа жизни младших школьников (<http://www.bestreferat.ru/files/40/bestreferat-383740.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/40/bestreferat-383740.docx><http://www.bestreferat.ru/files/40/bestreferat-383740.docx>[Показать заимствования \(12\)](#)

2. Дипломная работа: Формирование здорового образа жизни средствами ПР ГУЗ РКДЦ МЗ УР (<http://www.bestreferat.ru/files/73/bestreferat-228673.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/73/bestreferat-228673.docx><http://www.bestreferat.ru/files/73/bestreferat-228673.docx>[Показать заимствования \(11\)](#)

В списке литературы Источники
Заимствования



2.06%



1.91%

3. Здоровый образ жизни и психология (http://limej.ru/index.php/home/123-stat/47631-Zdorovi_obraz_gizni_i_psihologiya.html)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

http://limej.ru/index.php/home/123-stat/47631-Zdorovi_obraz_gizni_i_psihologiya.html
http://limej.ru/index.php/home/123-stat/47631-Zdorovi_obraz_gizni_i_psihologiya.html

[Показать заимствования \(8\)](#)

1.45%

4. Реферат: Здоровый образ жизни молодежи 2 (<http://www.bestreferat.ru/files/25/bestreferat-252425.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/25/bestreferat-252425.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/25/bestreferat-252425.docx>

[Показать заимствования \(8\)](#)

1.45%

5. Реферат: Понятие здоровья (<http://www.bestreferat.ru/files/82/bestreferat-244082.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/82/bestreferat-244082.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/82/bestreferat-244082.docx>

[Показать заимствования \(8\)](#)

1.45%

6. Реферат: Здоровый образ жизни и психология (<http://www.bestreferat.ru/files/37/bestreferat-91837.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/37/bestreferat-91837.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/37/bestreferat-91837.docx>

[Показать заимствования \(8\)](#)

1.45%

7. Курсовая работа: Здоровый образ жизни как научная проблема (<http://www.bestreferat.ru/files/06/bestreferat-190006.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/06/bestreferat-190006.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/06/bestreferat-190006.docx>

[Показать заимствования \(7\)](#)

1.35%

8. Реферат: Методические рекомендации по написанию программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни кзбжж в рамках фгос «Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности» (<http://www.bestreferat.ru/files/11/bestreferat-397911.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/11/bestreferat-397911.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/11/bestreferat-397911.docx>

[Показать заимствования \(8\)](#)

1.3%

9. Курсовая работа: Значение здоровья и здорового образа жизни (<http://www.bestreferat.ru/files/28/bestreferat-272628.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/28/bestreferat-272628.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/28/bestreferat-272628.docx>

[Показать заимствования \(7\)](#)

1.28%

10. Курсовая работа: Представления и факторы формирования здорового образа жизни в студенческой среде на примере УО (<http://www.bestreferat.ru/files/63/bestreferat-244663.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/63/bestreferat-244663.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/63/bestreferat-244663.docx>

[Показать заимствования \(9\)](#)

1.26%

11. Курсовая работа: Психологические особенности здорового образа жизни (<http://www.bestreferat.ru/files/27/bestreferat-1327.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/27/bestreferat-1327.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/27/bestreferat-1327.docx>

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.19%

12. Психологические особенности здорового образа жизни
(http://limej.ru/index.php/home/142-stat/3793-Psihologicheskie_osobennosti_zdorovogo_obraza_gizni.html)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

[http://limej.ru/index.php/home/142-stat/3793-](http://limej.ru/index.php/home/142-stat/3793-Psihologicheskie_osobennosti_zdorovogo_obraza_gizni.html)

[Psihologicheskie_osobennosti_zdorovogo_obraza_gizni.html \(http://limej.ru/index.php/home/142-stat/3793-Psihologicheskie_osobennosti_zdorovogo_obraza_gizni.html\)](http://limej.ru/index.php/home/142-stat/3793-Psihologicheskie_osobennosti_zdorovogo_obraza_gizni.html)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.19%

13. Реферат: Основа здорового образа жизни студента
(<http://www.bestreferat.ru/files/08/bestreferat-95708.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/08/bestreferat-95708.docx>

[\(http://www.bestreferat.ru/files/08/bestreferat-95708.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/08/bestreferat-95708.docx)

[Показать заимствования \(7\)](#)

1.18%

14. Дипломная работа: Формирование потребностно-мотивационной сферы личности для построения личной стратегии здоровотворчества
(<http://www.bestreferat.ru/files/88/bestreferat-202988.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/88/bestreferat-202988.docx>

[\(http://www.bestreferat.ru/files/88/bestreferat-202988.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/88/bestreferat-202988.docx)

[Показать заимствования \(7\)](#)

1.12%

15. Курсовая работа: Особенности формирования представлений о здоровье у детей младшего школьного возраста
(<http://www.bestreferat.ru/files/84/bestreferat-189584.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/84/bestreferat-189584.docx>

[\(http://www.bestreferat.ru/files/84/bestreferat-189584.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/84/bestreferat-189584.docx)

[Показать заимствования \(7\)](#)

1.1%

16. Основа здорового образа жизни студента
(http://mobiro.org/downloads/fizkulbtura_i_sport/153032.zip)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

http://mobiro.org/downloads/fizkulbtura_i_sport/153032.zip

[\(http://mobiro.org/downloads/fizkulbtura_i_sport/153032.zip\)](http://mobiro.org/downloads/fizkulbtura_i_sport/153032.zip)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.1%

17. Реферат: Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаим
(<http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-311478.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-311478.docx>

[\(http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-311478.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-311478.docx)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.01%

18. Реферат: Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни среди учащихся Амгинской педагогической гимназии
(<http://www.bestreferat.ru/files/33/bestreferat-50733.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/33/bestreferat-50733.docx>

[\(http://www.bestreferat.ru/files/33/bestreferat-50733.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/33/bestreferat-50733.docx)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.01%

19. Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни среди учащихся Амгинской педагогической гимназии
(<http://mobiro.org/downloads/pedagogika/111794.zip>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://mobiro.org/downloads/pedagogika/111794.zip>

[\(http://mobiro.org/downloads/pedagogika/111794.zip\)](http://mobiro.org/downloads/pedagogika/111794.zip)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.01%

20. Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни среди учащихся Амгинской педагогической гимназии
(http://limej.ru/index.php/home/129-stat/44927-Sotsial_no-pedagogicheskaya_deyatel_nost_po_formirova.html)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

[http://limej.ru/index.php/home/129-stat/44927-Sotsial_no-](http://limej.ru/index.php/home/129-stat/44927-Sotsial_no-pedagogicheskaya_deyatel_nost_po_formirova.html)

[pedagogicheskaya_deyatel_nost_po_formirova.html \(http://limej.ru/index.php/home/129-stat/44927-Sotsial_no-pedagogicheskaya_deyatel_nost_po_formirova.html\)](http://limej.ru/index.php/home/129-stat/44927-Sotsial_no-pedagogicheskaya_deyatel_nost_po_formirova.html)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.01%

21. Дипломная работа: Здоровьесберегающая среда как средство успешной социализации ребенка**(<http://www.bestreferat.ru/files/35/bestreferat-138335.docx>)**

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/35/bestreferat-138335.docx>[\(http://www.bestreferat.ru/files/35/bestreferat-138335.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/35/bestreferat-138335.docx)[Показать заимствования \(6\)](#)

0.96%

22. Личностно-ориентированный подход к формированию культуры здоровья у старшеклассников (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461602?get=pdf>)

Авторы: Гаджиметов, Вагиф Эмирметович.

Год публикации: 2009. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461602?get=pdf> ([http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461602?](http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461602?get=pdf)[get=pdf](#))[Показать заимствования \(6\)](#)

0.87%

23. Контрольная работа: Основы здорового образа жизни студента**(<http://www.bestreferat.ru/files/44/bestreferat-179244.docx>)**

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/44/bestreferat-179244.docx>[\(http://www.bestreferat.ru/files/44/bestreferat-179244.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/44/bestreferat-179244.docx)[Показать заимствования \(5\)](#)

0.83%

24. Курсовая работа: Состояние здоровья учащихся 5-7 кл**(<http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-124292.docx>)**

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-124292.docx>[\(http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-124292.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-124292.docx)[Показать заимствования \(5\)](#)

0.81%

[Дополнительно](#)[Значимые оригинальные фрагменты](#)[Библиографические ссылки](#)[Искать в Интернете](#)