

Концепция программы «Университет здорового образа жизни»

И.В. Манжелей

Тюменский государственный университет

В документах Лиги «Здоровье нации», созданной в 2004 году при активной поддержке администрации Президента РФ, отмечается, что «здоровье нации должно стать сферой взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и личности, где *интересы и ответственность личности* имеют решающее значение».

В тоже время по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ в последние годы в России наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья населения. Кроме того, увеличивается объем негативных медико-социальных последствий: резко возросшая смертность, снижение продолжительности жизни, увеличение в десятки раз суицидальных попыток, сопутствующих этим маниям болезней, в первую очередь ВИЧ-инфекции, венерических болезней, инфекционных гепатитов, туберкулеза. Постоянно возрастает число россиян, попавших под физиологическую и психологическую зависимость от психоактивных веществ (ПАВ) (в т.ч. и от наркотиков), компьютеров,

интернета, игровых автоматов и пр., что стало для значительной части молодёжи социально приемлемой формой поведения, превратилось в массовое и обыденное явление.

Сегодня общество с большим трудом начинает понимать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция главным образом воспитания, а не лечения (Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов), поскольку известно, что даже соматический компонент здоровья зависит от состояния медицины и здравоохранения лишь на 10-15%.

Опыт таких стран как Швеция, Япония, Норвегия, население которых имеет высокий уровень здоровья, среднюю продолжительность жизни более 80 лет (в РФ у мужчин она составляет 57-59 лет), многочисленные научные исследования показали, что кратчайший, наиболее эффективный и самый экономичный путь к физическому, психическому и душевному благополучию – это здоровый образ жизни (ЗОЖ). К настоящему времени доказано, что здоровье зависит на 50-70% от условий и образа жизни.

Образ (точнее стиль) жизни человека как индивидуально опосредованный способ жизнедеятельности, детерминированный его мировоззрением (отношением к себе, окружающему миру и людям), его жизненная позиция, а также самосохранительное поведение и личностно значимая физкультурно-оздоровительная деятельность определяют сегодня уровень здоровья, работоспособности, конкурентноспособности и в итоге жизнеспособности человека.

В основу разработки концепции Программы нами положены идеи программно-целевого, личностно-деятельностного и средового подходов.

В своей работе мы опираемся на следующие концептуальные положения:

Образ (стиль) жизни как интегрированный способ взаимодействия субъекта с миром проявляется во всех сферах деятельности, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство, детерминированное ценностными ориентациями личности.

Здоровый стиль жизни складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от субъективного жизненного выбора, представляя собой способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности,

реализующийся с учетом ее биосоциопсихического потенциала и возможностей социокультурной среды.

Становление здорового образа (стиля) жизни предполагает взаимосвязанные и взаимообусловленные процессы формирования, саморазвития и самовыражения личности, детерминированные ее субъектной активностью и возможностями среды образовательного учреждения, района, города и т.д. и в целом социокультурной среды.

Приобщение студентов к здоровому образу жизни происходит в результате успешного протекания пяти взаимосвязанных процессов: присвоения как интериоризации ценностей ЗОЖ (*хочу*); освоения знаний (*знаю*); овладения умениями и навыками (*умею*); развития личностных качеств (*могу*); обогащения субъектного опыта (*имею и буду*).

Реализация данной программы основана на освоении позитивных социальных и психологических знаний и навыков самосохранительного поведения и здорового образа жизни как мировоззрения. Мировая практика показала, что в плане профилактики зависимости наиболее приближенной по своим характеристикам к предъявляемым современностью требованиям является модель факторов риска и защиты. Таким образом, в самых общих чертах вся работа по формированию ценностного отношения к здоровью основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

В основе реализации Программы лежит установка на изменение отношения к своему здоровью, принципам здорового образа жизни и проведению, на формирование ценностного и ответственного отношения к индивидуальному здоровью и здоровью окружающих людей. Работая над изменением поведения, человек неизбежно приходит к так называемой «ситуационной обусловленности» – поведение является «откликом» на сложившуюся ситуацию. При изменении отношения к той или иной проблеме индивиду предоставляется возможность осознанно формировать ситуации и организовывать собственное жизненное пространство, являясь в этом процессе *активным субъектом*. Этот путь может осуществляться через самоуправляемый процесс преодоления, который состоит из осмысления, понимания и оценки требований среды. После когнитивной переоценки ситуации происходит выбор наиболее оптимальной и

эффективной формы поведения, его реализация и закрепление в форме жизненного поведенческого стиля.

При такой трактовке становится понятным, что поведение (умение действовать) как таковое является индикатором, указывающим на отношение. Поэтому главная задача – формировать отношение к здоровью таким образом, чтобы даже при широких возможностях «навредить» ему у большинства людей не возникло бы желания ими воспользоваться.

Целью Программы является создание и реализация в образовательном пространстве университета системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление профессионально компетентной, социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

Для достижения цели Программы необходимо решение следующих **задач**:

- Развитие научно-исследовательской, научно-методической, образовательной, производственной и просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья.
- Освоение современных механизмов формирования у субъектов образовательного пространства университета осознанного и *ответственного* отношения к индивидуальному и общественному здоровью, установки на здоровый образ жизни.
- Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных оздоровительных и образовательных технологий, ориентирующих студентов на самосохранительное поведение, духовное и физическое самосовершенствование.
- Разработка и реализация комплекса мероприятий по духовно-нравственному воспитанию, психологической поддержке и сопровождению студентов.
- Развитие в университете традиций массовой физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы с учетом потребностей и состояния здоровья субъектов образовательного пространства.
- Привлечение студентов и студенческих организаций в качестве организаторов работы по противодействию злоупотребления ПАВ и популяризации здорового образа жизни.

- Создание благоприятных для физического и психического здоровья условий обучения, труда, отдыха, быта студентов, преподавателей и сотрудников университета, а также предоставление им возможностей для оздоровления и лечения.
- Управление реализацией Программы на основе мониторинговых исследований для оперативного реагирования на изменения образовательного пространства университета и потребностей его субъектов.

Основными направлениями реализации Программы являются:

- осуществление научно-образовательной миссии университета через распространение идей, знаний, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения;
- создание и обогащение среды, способствующей формированию ценностного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ресурсное обеспечение системы сохранения и укрепления здоровья, психологической поддержки и социальной защиты преподавателей, сотрудников, студентов.

Программа определяет основные направления деятельности, способствующие становлению комплексной системы формирования здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников университета. В тоже время, особая миссия университета заключается в том, что опосредованно через формирование ЗОЖ среди студентов, преподавателей и сотрудников ТюмГУ, крупнейшего вуза региона, а также через распространение идей и технологий осуществляется формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью у всего регионального сообщества. Расширяются параметры «территории здоровья» через интеграцию здоровьесберегающей среды университета в социокультурную среду города и региона. Университет выступает индикатором здоровья и инициатором координации усилий муниципального сообщества по решению социальных проблем и утверждению в городской среде высоких духовно-нравственных и эстетических идеалов на фоне противостоянию наркомании, пьянству, бездуховности.

Практика подтвердила целесообразность программно-целевого развития Тюменского государственного университета как университета здорового образа жизни, стратегически ориентированного на гуманистические общечеловеческие ценности и отечественные традиции образования, воспитания и здравоохранения в весьма сложной, противоречивой и даже кризисной социальной ситуации.

Мы убеждены, что смысл программы, ее инновационный потенциал заключается в том, чтобы обеспечить реализацию научно-образовательной миссии университета, его опережающее развитие, как субъекта образовательного пространства России, несущего ответственность за подготовку социально и профессионально компетентных, мобильных и толерантных, физически и нравственно здоровых граждан.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.