



*Социологические науки*

**УДК 379.83/.84**

**Ю.Н. Аверкиева**

**Аверкиева Юлия Николаевна**, бакалавр 2 курса кафедры социально-культурной деятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [uaverkieva5@gmail.com](mailto:uaverkieva5@gmail.com)

Научный руководитель: **Павлова Ольга Александровна**, доктор филологических наук, доцент кафедры социально-культурной деятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [lexfati72@mail.com](mailto:lexfati72@mail.com)

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ЗОЖ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СКД**

Воспитание культуры здорового образа жизни – актуальная тема на сегодняшний день. У большинства населения нашей страны недостаточно сформировано положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, слабо привиты навыки ведения здорового образа жизни. Все это требует целенаправленного проведения профилактических мероприятий, к важнейшим из которых относится просветительская деятельность с целью формирования здорового образа жизни у населения. Данная статья посвящена рассмотрению роли социально-культурной деятельности в процессе формирования здорового образа жизни человека, а также продвижению ЗОЖ средствами социально-культурной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, социально-культурная деятельность, культурно-досуговые учреждения, рекреативно-оздоровительная функция.

**Yu.N. Averkieva**

**Averkieva Yuliya Nikolaevna**, 2 year bachelor of department of social and cultural activities of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st, Krasnodar), e-mail: uaverkieva5@gmail.com

Research supervisor: **Pavlova Olga Alexandrovna**, doctor of philology, associate professor of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st, Krasnodar), e-mail: lexfati72@mail.com

## **PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES AS THE IMPLEMENTATION OF THE RECREATIONAL HEALTH-IMPROVING FUNCTION OF SOCIAL AND CULTURAL ACTIVITY**

Fostering a culture of a healthy lifestyle is a hot topic today. The majority of the population of our country has insufficiently formed a positive attitude towards health and a healthy lifestyle, and the skills of healthy lifestyle are poorly instilled. All this requires purposeful implementation of preventive measures, the most important of which is educational activities in order to form a healthy lifestyle among the population. This article is devoted to the consideration of the role of socio-cultural activity in the process of forming a healthy lifestyle of a person, as well as promoting a healthy lifestyle by means of social and cultural activity.

**Key words:** healthy lifestyle, health, social and cultural activity, cultural and leisure institutions, recreational and health-improving function.

Здоровье – это состояние человека, оказывающее воздействие на формирование его активной и гармоничной жизнедеятельности. Когда

здоров человек, здорова семья, из здоровой семьи складывается здоровое общество и, следовательно, здоровое, сильное государство. Сохранение и развитие гармонично развитой личности является одним из важнейших компонентов, составляющих здоровый образ жизни. Таким образом, здоровье подразумевает гармоничную взаимосвязь психофизиологического, психофизического, социально-адаптивного и экзистенциального благополучия человека.

За последние десятилетия в России наметилась тенденция к ухудшению здоровья населения: наблюдается рост заболеваемости и смертности, а средняя продолжительность жизни человека заметно сокращается. Согласно данным ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от генетики и наследственности, 20% – от условий окружающего мира, 10% – от качества деятельности системы здравоохранения, 50% – в зависимости от образа и распорядка жизни, который ведет индивид. [2, с 13]. Итак, понятие, которое несет в себе термин «здоровье», тесно коррелирует с понятием «здоровый образ жизни». Образ жизни, осуществляемый человеком, определяется как целостный комплекс сознательно и несознательно приобретенных привычек и принципов, направленных на укрепление и развитие иммунитета, а также профилактику потенциальной заболеваемости. Данный комплекс привычек обычно формируется при помощи конкретных социокультурных особенностей условий проживания, с которыми человек находится в постоянном контакте. Именно поэтому государство проводит социальную политику, направленную на создание благоприятных условий жизни своих граждан и пропагандирует здоровый образ жизни.

Пропаганда, осуществляемая в сфере ЗОЖ, подразумевает широкую систему методов и технологий социально-культурной деятельности, направленных на усвоение людьми принципов ответственного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих.

В научно-исследовательской, информационно-просветительской и практико-ориентированной деятельности, направленной на решение проблем

формирования здорового образа жизни населения России, значительную роль играют культурно-досуговые учреждения: клубы, дома и дворцы культуры, культурно-развлекательные и культурно-оздоровительные центры, парки культуры и отдыха и др. Социально-культурные учреждения создают различные программы, которые мотивируют население к здоровому образу жизни, чтобы каждый человек открыл для себя путь к счастливой и здоровой жизни. Тем самым социально-культурная деятельность выполняет рекреативно-оздоровительную функцию. Эта функция способствует физическому и духовному восстановлению населения. Рекреативно-оздоровительная функция ориентирована на активный и пассивный досуг. Рекреация есть восстановление сил, расслабление, отдых, а рекреационная деятельность направлена на реализацию рекреационных потребностей, восстановление и развитие физических и духовных сил человека [9]. Культурно-досуговые организации формируют в обществе особую комфортную среду для регулярного общения молодежи в форме игровой деятельности и занятий любительских объединений и клубов. Вся деятельность СКД направлена на укрепление и формирование сознания и поведения людей, на самовыражение, самоутверждение и саморазвитие личности через занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью.

Формирование культуры ЗОЖ современной молодежи требует особого внимания и стимулирования мотивации к ведению здорового образа жизни, сознательного отказа и осознания негативного воздействия вредных привычек и зависимостей, которые ослабляют иммунитет, делают организм незащищенным перед болезнями, стимулируют развитие различных заболеваний. Систематизация и обобщение знаний о здоровом образе жизни, формирование активной жизненной позиции – ключевые направления в развитии молодежи. По нашему мнению, в городской среде приобщение молодежи к правильному образу жизни проходит проще, так как инфраструктура города более развита и населению предложено больше секций, спортивных площадок, тренажерных залов. В сельской местности

для молодежи нет возможности развиваться во всех спортивных направлениях, и приобщение к здоровому образу жизни идет сложнее. Также не каждый спортивный тренер согласится на работу в сельской местности, так как нет достойной зарплаты, необходимого количества и качества спортивного инвентаря, оборудования и инфраструктуры для развития определенных видов спорта, а также нет спонсирования извне. Анкетирование молодежи показало, что 56% респондентов обладают довольно высоким уровнем знаний на тему формирования личной ЗОЖ-культуры, у 32% сформирован достаточный уровень знаний на тему культуры ЗОЖ, а 12% имеют низкий уровень знаний. То есть сегодня проблема формирования в молодежной среде культуры здорового образа жизни особенно актуальна. Формирование у молодежи нового типа личности, нравственности, развития интеллекта образованного человека с обостренным чувством совести и долга – основная цель проводимых мероприятий в культурно-досуговых учреждениях и организациях.

Главной задачей подобных мероприятий антинаркотической направленности является привлечение как можно большего количества представителей молодого поколения в различные кружки, в клубы по интересам, в секции, а также организация встреч сверстников для интересного времяпрепровождения. Клубы по интересам ментально объединяют людей самых разных профессий, возрастов, образовательного уровня, способствуют развитию творчества и инициативы, раскрытию и самоутверждению личности и в то же время повышают культуру межличностных отношений. [4, с. 36]. Мы полагаем, что подрастающему поколению важно привить чувство добра и уважения к людям, окружающим нас, основной целью которых является формирование у подрастающего поколения основных нравственных правил и идеалов норм общения, развитие толерантности, культурных потребностей, раскрытие творческих способностей детей, развитие художественного (эстетического) потенциала личности [6, с. 12]. Активную работу по формированию ЗОЖ ведут

волонтеры, которые агитируют ЗОЖ и привлекают в свои ряды население. С участием волонтеров появляются свежие идеи, разрабатываются новые сценарии мероприятий, плакаты, брошюры, видеоролики. Очень широк спектр деятельности волонтеров и волонтерских движений, где каждый молодой человек может выбрать для себя деятельность, отвечающую его потребностям и интересам, для реализации собственных стремлений и удовлетворения вторичных потребностей личности. Занятия, проводимые сверстниками учащихся, могут оказаться весьма полезными. В данных условиях дети имеют возможность говорить на общем молодежном сленге, иметь общие интересы и взгляды на жизнь, при этом на занятии, проводимом сверстником, может быть оказана поддержка, которая бывает необходимой некоторым детям. Способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы. Перспективным инструментом воспитания человека в процессе усвоения им какой-либо информации является метод привлечения его к воспитанию окружающих. Участие добровольцев в разнообразных социокультурных проектах и программах позволяет им реализовать свои способности в различных сферах, способствует развитию научной, творческой, инновационной деятельности молодых граждан. Позволяет ребятам приобрести новые интересные знакомства, путешествовать, попробовать себя в различных видах деятельности [4, с. 30].

Большое внимание необходимо уделять пропаганде физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа реализуется через организацию спортивных и физкультурных площадок, разработку и реализацию спортивных, развлекательных, оздоровительных программ для подростков [8, с. 21]. Например, в Ильинском сельском поселении проводится большая работа по продвижению ЗОЖ среди подрастающего поколения. Благодаря краевым программам были установлены 9 спортивных площадок с тренажерами. С помощью

тренажеров население привлекается к круглогодичным занятиям спортом и физкультурой. Это способствует повышению двигательной активности и укреплению здоровья людей. Также был благоустроен парк имени Мезенцева со скейт-площадкой, где собирается молодежь станицы и проводит соревнования на скейтбордах [3].

В Ильинском доме культуры организованы спортивные клубные любительские объединения, деятельность которых основана на индивидуальном подходе к каждому подростку и вовлечению детей к физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности [7].

Для воспитания чувства патриотизма, формирования у подрастающего поколения верности Родине, готовности служению Отечеству было организовано клубное любительское объединение «Юнармия». Движение юнармейцев образовано по инициативе министра обороны Российской Федерации Сергея Шойгу, призванное воспитать в молодежи чувство патриотизма. Целью этой федерации является привлечение интереса подрастающего поколения к изучению географии и истории России, народов, населяющих нашу страну, о героях, выдающихся людях. Движение функционирует в рамках общероссийской детско-юношеской организации «Российское движение школьников», в рамках которого ведет свою работу данная федерация, является альтернативой неблагоприятным последствиям бесконтрольного нахождения на улице, видеоиграм и интернету. Здесь юнармейцы осуществляют волонтерскую деятельность, участвуют в культурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, проходят обучения по оказанию первой медицинской помощи. К тому же движение помогает ученику приобрести важнейший опыт взаимодействия в команде. Посещая этот кружок, ребята побывали во Всероссийском детском центре «Орленок». В этом центре были проведены юнармейские игры, которые включены в оздоровительно-патриотическое направление и призваны сплотить и подружить всех участников. В течение смены с ребятами были проведены занятия по строевой, огневой, тактической, медицинской и специальной

подготовке. Также были проведены соревнования по настольному теннису, плаванию, мини-футболу, легкой атлетике, где ильинские ребята показали достойные результаты. Эти юнармейские игры были направлены на повышение уровня физической подготовки, развитие военно-прикладных навыков, обучение основам ведения здорового образа жизни, формирование активности, целеустремленности и лидерских качеств. Находясь в ВДЦ «Орленок», ребята присоединились к туристскому братству и совершили двухдневный поход в горы. Предварительно все прошли курс обучения, где научились ставить палатку, переправляться через рвы по веревочной лестнице в туристском снаряжении и многому другому. Ребята справились с поставленной задачей и в итоге получили заслуженное 1-е место.

Также ребята побывали в ВДЦ «Смена», где выступили достойно и показали свои интеллектуальные, творческие и спортивные навыки, а также знания начальной военной подготовки. Лучшие участники получили медали, грамоты и подарки. Будущие защитники Родины провели время, наполненное увлекательными мастер-классами, конкурсами и встречами, которые помогли им приобрести новые знания, обнаружить и развить в детях творческое начало и найти новых друзей. Например, ребята участвовали в конкурсе «визиток», где юнармейцы в творческой форме должны были представить свои взводы. Основной задачей являлось ярко, красочно показать, чем выделяется каждый взвод, его отличительная особенность. Сменовцы подготовили творческие и танцевальные номера, театрализованные представления, продемонстрировали свои навыки в военной подготовке и игре на музыкальных инструментах. В своих визитках ребята не просто представляли весь взвод. Каждое выступление – выражение индивидуальности и уникальная история. Строгое, но компетентное жюри, оценивало все выступления. Баллы начислялись не только за то, как будущие защитники Родины держались на сцене, но и за их активную поддержку в зрительном зале. Многие из участниц юнармейского отряда «Патриот» много лет занимаются хореографией в Образцовом хореографическом ансамбле

«Вдохновение», и эти навыки им очень пригодились. Также наши ребята приняли самое активное участие в составе своих взводов и добились высоких результатов, заняв первое и второе места в своих возрастных группах. За весь период пребывания в "Смене" ребята показали себя яркими, талантливыми и позитивными людьми. Вся физкультурно-оздоровительная работа в Ильинском доме культуры направлена на сохранение физического здоровья населения, приобщение к здоровому образу жизни. Эта деятельность является доступной и массовой и позволяет активно и с пользой проводить свой досуг.

Таблица 1. Анализ состояния и развития любительских объединений, клубов по интересам (КЛО):

|  | Направления деятельности          | Число КЛО |        |    | Число участников в них |        |    |
|--|-----------------------------------|-----------|--------|----|------------------------|--------|----|
|  |                                   | 2018г.    | 2019г. | \- | 2018г.                 | 2019г. | \- |
|  | Клубные любительские объединения, | 1         | 2      |    | 50                     | 53     |    |

Особенность развития клубных любительских объединений в учреждениях культуры за последние несколько лет характеризуется тем, что они стали достаточно распространенной формой организации досуга различных групп населения, так как, в отличие от самодеятельных творческих коллективов, содержание КЛО не требует больших денежных затрат и дает людям возможность заниматься любимым делом. По форме проведения мероприятий КЛО имеют много общего с привычными формами работы клубных учреждений: встречи с интересными людьми, концерты, вечера отдыха, тематические и танцевальные вечера [7].

Клубные работники уделяют максимальное внимание удовлетворению культурно-досуговых интересов и потребностей населения.

В процессе анализа деятельности различных социокультурных объединений необходимо отметить уровень их социальной значимости, которая, несомненно, растет.

Таким образом, необходимо продолжать работу по формированию ЗОЖ, стараться привить у детей и молодежи желание помогать себе и другим людям, а также заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Также необходимо привлекать как можно больше человек к ЗОЖ, отказу от вредных привычек, профилактике болезней. Благодаря совместным действиям с государственными, общественными организациями, медицинскими учреждениями мы сможем привлечь как можно больше человек к ЗОЖ, отказу от вредных привычек, профилактике болезней. От того, как будет организована работа в этом направлении, зависит как здоровье нации, так и экономический потенциал страны. Потому что, если общество нездорово, то государство не будет развиваться. Поэтому государство заинтересовано в здоровом обществе и старается делать все возможное, чтобы каждый гражданин захотел вести здоровый образ жизни. Государство может повлиять на поведение человека, на его выбор образа жизни, но все же последнее слово всегда остается за самим человеком. Только он сам может выбрать, что ему необходимо: нездоровый образ жизни, то есть саморазрушение, или полноценная, счастливая жизнь в мире с самим собой и своими близкими. Только тогда человек поймет, что его счастье находится не в руках государства, семьи или посторонних людей, а в его собственных, только тогда можно сказать: этот человек ведет здоровый образ жизни.

#### **Список используемой литературы:**

1. *Асанова И.М.* Организация культурно-досуговой деятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 92 с.

2. *Васильков В.А.* Управление процессом формирования здоровьесберегающей образовательной и социальной среды // Воспитание школьников. – 2010. – № 6. – С. 15–20.

3. *Захарова Е.А., Чистякова Н.С., Голованов П.С.* Досуг как способ профилактики асоциальных явлений в молодежной среде // Информационный сборник. – Краснодар, 2013. – 48 с.

4. *Захарова Н.А.* Здоровье как культурная норма и современная Россия // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2008. – № 5. – С. 81–83.

5. *Кривошенина И.В.* Формирование у учащейся молодежи ценностей здорового образа жизни // Среднее профессиональное образование: ежемесячный теоретический и научно-методический журнал. – 2009. – № 4. – С. 56–58.

6. Материалы из текстового отчета Ильинского Дома культуры. Ст. Ильинская, 2019. – 30 с.

7. *Панина О.В.* Анализ проблемы формирования здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 21–24.

8. *Шухатович В.Р.* Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 558 с.

9. *Ющук Н.Д., Мамаев И.В.* Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М. Практика, 2015. – 420 с.