

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Адыгейский государственный университет»

На правах рукописи

МИХАЙЛЮК Николай Александрович

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ТРУДЯЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
(на примере сотрудников правоохранительных органов)**

Специальность 5.8.4. – Физическая культура и профессиональная физическая
подготовка

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент Заболотный А.Г.

Майкоп – 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания	17
1.1. Современные задачи физического воспитания трудящейся молодежи в контексте изменений в образе и стиле жизни	17
1.2. Здоровый стиль жизни, как целевой ориентир физического воспитания трудящейся молодежи, и факторы его формирования	28
1.3. Организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания	52
Выводы по главе 1	76
Глава 2. Методы и организация исследования	78
2.1. Методы исследования	78
2.2. Организация и база исследования	87
2.3. Результаты пилотного исследования образа и стиля жизни трудящейся молодежи (на примере сотрудников правоохранительных органов)	90
Глава 3. Содержание и верификация модели формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов).....	97
3.1. Модель процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов)	97
3.2. Исходные показатели физического состояния, социально-психологического самочувствия и стиля жизни молодых сотрудников правоохранительных органов	128
3.3. Эмпирическая эффективность модели формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов)	146
Выводы по главе 3	174
Заключение	177
Практические рекомендации	182
Список литературы	185
Приложения	207

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В течение последних 20-25 лет государство перед системой физической культуры непрерывно ставит задачу по созданию и совершенствованию условий для включения в занятия физической культурой и спортом широких слоев населения. Причиной усиленного внимания к данному вопросу выступает, прежде всего, отмечаемая тенденция ухудшения физических кондиций трудоспособного населения, состояния здоровья граждан, в том числе, в силу отсутствия в нашей стране привычек и прочных установок на здоровый образ жизни, включая оптимальный двигательный режим (О.С. Афонюшкин, 2017; Е.В. Демкина, 2016 и др.).

Вышеуказанная задача последовательно отражается в ведущих нормативно-правовых актах, регулирующих функционирование и развитие отрасли: в федеральных и региональных Концепциях, Стратегиях, Программах развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. В настоящее время действующая Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указывает на ответственность государства за «формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения» и определяет ключевую роль физической культуры в данном процессе (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р).

Таким образом, социальный заказ раздвигает горизонты целевых ориентиров науки в области физической культуры до организации двигательной активности взрослого населения. Ответом на этот заказ является увеличение доли научных исследований, посвященных соответствующей проблематике (вопросам приобщения к занятиям физическими упражнениями представителей разных социально-демографических групп). Исследователи (Е.В. Густомясова, А.А. Густомясов, 2019; Т.З. Козлова, 2018; А.О.

Подоплекин, 2016 и др.) обосновывают правомерность и необходимость проведения своих изысканий теми процессами, которые происходят в обществе, экономике, на производстве, и которые так или иначе влияют на физическое развитие, психоэмоциональное состояние, здоровье населения: урбанизация и технологизация, социально-экономическая и политическая нестабильность, возрастание экологических и техногенных угроз и др. В рамках специфических изменений, влияющих на физическое и психологическое состояние человека, ученые рассматривают трансформацию характера труда во многих профессиях в сторону снижения физической, двигательной составляющей; компьютеризацию деятельности. Под влиянием этих и иных факторов ухудшаются показатели психического и физического состояния людей, в определяющей степени ухудшая и качество жизни граждан.

Те менее, работ в области полноценного использования ресурсов физической культуры для оптимизации образа жизни взрослого населения еще не достаточно, чтобы полноценно решить означенную проблему. Ключевым аспектом, аргументирующим важность физического воспитания взрослого населения, является необходимость обеспечения непрерывного поддержания здорового образа жизни, как основы активного долголетия, оптимальной трудоспособности, качества жизни (К.Г. Габриелян, М.В. Ермолаева, Б.В. Ермолаев, 2011).

В научных работах, посвященных вопросам организации двигательной активности, занятий физической культурой конкретных категорий взрослого населения, во-первых, обосновывается концептуальное, ведущее значение обеспечения здоровьесозидающего эффекта занятий, во-вторых, определяется необходимость и раскрываются способы оптимизации образа жизни, включения двигательной активности в режим труда и отдыха. Можно заключить, что для взрослого населения (с учетом физиологической и психологической специфики конкретного возрастного периода)

целесообразно рассмотрение проблематики организации двигательной активности в аспекте формирования здорового образа и стиля жизни.

Степень разработанности темы исследования. В контексте темы исследования можно отметить активную разработку проблематики содержания и организации занятий физической культурой людей пожилого возраста, граждан трудоспособного возраста: представителей разных профессиональных групп (Н.К. Байтлесова, С.С. Козлов (женщины-педагоги), Ю.А. Глебов, В.А. Семиреков (работники промышленного производства), С.А. Загайнов, О.А. Киселева (специалисты, активно использующие в работе компьютер), И.Г. Калина (педагоги дополнительного образования), А.В. Киреева (работники умственного труда), Е.А. Колиненко (работники железнодорожного транспорта), О.О. Фадина (мужчины, занятые в химическом производстве), Л.Л. Шишков (мужчины-предприниматели), М.И. Якимова (работники тепловых электростанций)); предстаавителей разных гендерных и возрастных групп населения (Н.К. Байтлесова, О.Н. Федорова (женщины второго периода зрелого возраста), В. Госн (мужчины среднего возраста), Е.В. Густомясова, И.М.Товстоног (трудящиеся 35-45 лет), И.Е. Евграфов (мужчины второго периода зрелого возраста), О.А. Иваненко (женщины молодого возраста), О.В. Ишанова (женщины 25-35 лет), И. Качмарек (граждане зрелого возраста), Т.Б. Кукоба (женщины 21-35 лет), О.Ю. Масалова, В.М. Миронова, Е.П. Самсонова (женщины зрелого возраста), А.Г. Пикурова, И.М. Силованова (женщины 30-40 (45) лет) и т.д. В то же время не снижается активность исследователей, изучающих проблемы физического воспитания, физической подготовки, формирования физического и психосоциального здоровья, становления культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи (А.Г. Алферов, А.В. Водолазский, В.С. Денисенко, А.В. Левченко, К.А. Оглоблин, Р.В. Стрельников, О.Л. Трещева, А.Г. Трушкин, Д.А. Ульянов).

Меньше внимания в исследованиях уделено изучению вышеназванных вопросов применительно трудящейся молодежи (20-30 лет), уже не

включенной в организованный педагогический процесс физического воспитания. Между тем, это – возраст начала систематической трудовой деятельности. От того, каким образом будет организовано здоровьесбережение представителей данной возрастной группы, их физическое развитие и совершенствование, включая развитие профессионально важных качеств, насколько эргономично и здовьесберегающе будет осуществлена перестройка образа жизни в соответствии с новыми профессиональными функциями, во многом зависит их текущая и перспективная эффективность труда. Однако в существующих исследованиях вопросы организации двигательной активности, обеспечения установок и навыков физкультурно-активного образа и стиля жизни и т.д. трудящейся молодежи 20-30 лет решаются если и не фрагментарно, то без учета специфики их трудовой занятости (ее формы, вида, режима и т.д.), без учета отношения современных молодых людей к труду, к его месту в жизни. А указанные характеристики определяют образ жизни человека в целом и его рекреационную, досуговую составляющую, в частности. Кроме того, не только содержание, но и режим труда серьезно влияет на состояние здоровья (физическое состояние, социально-психологическое самочувствие), следовательно, должен определять выбор содержания и форм физкультурной активности, необходимых и действенных для профилактики и преодоления негативного воздействия труда на здоровье. Пока же в научных исследованиях для данной демографической группы представлены исследования, связанные либо со спортивной подготовкой, либо с обеспечением физического развития, формирования определенных физических способностей с учетом биологического пола, либо в контексте вопросов профессионально-ориентированного физического воспитания для конкретных видов профессий.

Таким образом, к настоящему времени констатируется научное **противоречие** между объективной необходимостью в целенаправленном формировании здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания и отсутствием действенной модели данного

процесса, препятствующим удовлетворению этой потребности. Необходимость разрешения сложившегося противоречия определило формулирование **проблемы** исследования: каков компонентный состав и содержание модели формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания?

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

Объект исследования: процесс физического воспитания взрослого населения.

Предмет исследования: процесс формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

Гипотеза: процесс формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания будет эффективным и примет управляемый характер, если:

- ориентировать его на совершенствование организационно-содержательных характеристик досуга, оптимизацию показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия посредством целенаправленного применения средств физического воспитания;

- учитывать объективно сложившиеся параметры образа жизни трудящейся молодежи (включая организационно-содержательные характеристики трудовой занятости и досуга), а также индивидуальные и групповые особенности (характеристики физического состояния, состояния морально-волевой, эмоциональной, мотивационно-потребностной, ценностной, когнитивной и пр. сфер личности);

- создавать условия, обеспечивающие: систематичность и непрерывность, добровольность и сознательность физкультурной активности трудящейся молодежи; профилактику возникновения рисков ухудшения здоровья под влиянием производственных факторов и образа жизни, а также

совершенствование физических кондиций занимающихся; реальное и дистанционное сопровождение самостоятельного планирования и организации занятий физической культурой и спортом в режиме дня, недели, года;

– разработать и внедрить модель, раскрывающую средства и методы, организационные формы занятий физической культурой и спортом, демонстрирующую этапную последовательность их применения, включающую содержательно-методический инструментарий для организации занятий физической культурой и спортом по индивидуальным и дифференцированным физкультурно-оздоровительным маршрутам.

Задачи исследования:

1. Обосновать формирование здорового стиля жизни, как целевой ориентир физического воспитания трудящейся молодежи, определить критерии эффективности данного процесса.

2. Уточнить факторы проектирования процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

3. Выявить организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

4. Разработать и экспериментально обосновать модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания.

Методологические основы исследования: современные научные представления о здоровом стиле жизни, как уникальном воплощении норм и правил здорового образа жизни, и о ключевом значении средств физического воспитания в его формировании; о ценностях физической культуры и здорового образа жизни, об общественном значении и целевых ориентирах физического воспитания разных категорий населения и их специфике у взрослых граждан, о ресурсности средств физического воспитания для

оптимизации образа жизни, физического состояния, социально-психологического самочувствия личности; о важности учета индивидуальных и групповых интересов, потребностей и возможностей для обеспечения эффективности физического воспитания населения и формирования в его процессе здорового стиля жизни;

Теоретическая база исследования: идеи и концепции, раскрывающие основы определения целевых ориентиров, содержания, организационных основ физического воспитания взрослого населения (В. Госн, И.Е. Евграфов, А.Г. Трушкин и др.), соответствующие представления о содержании и факторах формирования здорового стиля жизни личности (О.Ю. Масалова, К.А. Оглоблин, Н.Д. Самоделкина и др.); современные теории формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания (О.С. Афонюшкин, В.И. Белов, О.Л. Трещева и др.), организации производственной физической культуры (Ю.А. Глебов, Е.В. Густомясова, С.А. Загайнов, О.А. Киселева, В.А. Семиреков, О.О. Фадина и др.), самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня (Н.К. Байтлесова, А.В. Киреева, Е.С. Сиротина и др.), организации физкультурно-оздоровительной, физкультурно-рекреационной деятельности трудящихся (О.В. Ишанова, И.Г. Калина, И. Качмарек, С.С. Козлов, Т.Б. Кукоба, И.М. Силованова, И.М. Товстоног и др.); теоретические положения, раскрывающие эффективные средства оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия личности (Н.Л. Баталова, Ю.А. Глебов, Е.П. Демкина, И.Е. Евграфов, М.В. Малашенкова, А.И. Суханови др.); современные подходы к обеспечению самостоятельной добровольной физической активности молодежи, детерминирующих ее факторах и условиях поддержания (М.Я. Виленский, А.В. Левченко, О.Ю. Масалова, Р.В. Стрельников, Ш.Ж. Хажмухамбетова, Е.А. Югова и др.) .

Научная новизна результатов исследования:

– впервые обосновано формирование здорового стиля жизни как ведущий целевой ориентир физического воспитания трудящейся молодежи,

достижение которого обеспечивает оптимальные показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся; раскрыты критерии и показатели эффективности данного процесса;

– уточнены основания проектирования процесса и содержания физического воспитания трудящейся молодежи на основе выявленных факторов формирования здорового стиля жизни; совокупность факторов раскрывает характеристики трудовой занятости и связанные с ними особенности жизнеобеспечения, характеристики двигательной активности, индивидуальные характеристики личности и дифференцируется на управляемые, учитываемые и комплексные;

– выявлены организационно-педагогические условия процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи, представляющие собой иерархическую систему взаимосвязанных принципов организации физического воспитания (непрерывности и систематичности, комплексности, субъектности, природосообразности и культуросообразности, индивидуально-дифференцированной ориентированности), практических способов их реализации и соответствующих правил дифференциации организационно-содержательных аспектов физкультурно-рекреационной активности;

– впервые разработана эффективная модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания, обеспечивающая организацию физкультурно-спортивной активности с учетом субъективных потребностей и объективных возможностей занимающихся.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в обогащении теории и методики физической культуры знаниями в области целевых ориентиров и критериев эффективности физического воспитания трудящейся молодежи; принципов и условий эффективного использования средств физического воспитания, обеспечивающего формирование здорового стиля жизни трудящейся молодежи и, как следствие, оптимизацию показателей физического состояния и социально-психологического

самочувствия занимающихся; востребованных и действенных двигательных средств, методов и организационных форм занятий физической культурой и спортом, соответствующих возможностям и потребностям трудящейся молодежи; этапной организации данного процесса и его инструментально-содержательного обеспечения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование его результатов, а именно, реализация разработанной модели, позволяет эффективно формировать здоровый стиль жизни представителей трудящейся молодежи средствами физического воспитания, благодаря чему достигать оптимальных показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся. Представленные в диссертации теоретические материалы с характеристикой действенных средств физического воспитания, описанные правила отбора содержания, форм, методов, средств физического воспитания для формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи, а также диагностический инструментарий оценки физического состояния и социально-психологического самочувствия трудящейся молодежи может использоваться для подготовки специалистов (инструкторов, педагогов, тренеров) по физической культуре к организации физического воспитания трудящейся молодежи и сопровождения самоорганизации данного процесса.

Методы исследования. Для проведения исследования использовался следующий комплекс методов:

– теоретические – анализ, обобщение, систематизация данных научной литературы, материалов нормативно-правового и регламентирующего характера в соответствии с темой диссертации; моделирование;

– практические – диагностические (анкетирование, тестирование, функциональные пробы, антропометрические измерения), математико-статистические (методы сравнения), экспериментальные (констатирующий и формирующий эксперименты).

Организация исследования. Теоретические и эмпирические исследования проводились в период с 2018 по 2025 г. Экспериментальной базой исследования выступило Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», организационно обеспечившее включение в экспериментальную работу молодых сотрудников правоохранительных органов г. Краснодара (учреждений юстиции, таможенной службы, налоговой службы). **На первом этапе** (2018 – 2019 гг.) осуществлялся сбор и обработка (анализ, конкретизация, уточнение, обобщение, интерпретация и пр.) теоретических данных по вопросам, сопряженным проблеме исследования. **На втором этапе** (2020 г.) проводился поисковый констатирующий эксперимент, ориентированный на получение сведений относительно реальных организационных и содержательных характеристик образа жизни различных профессионально-демографических групп трудящейся молодежи, имеющих значение для организации процесса физического воспитания; ключевых мотивов здорового образа жизни, двигательной активности, физкультурно-активного досуга трудящейся молодежи, ведущие формы его организации. **На третьем этапе** (2021 г.) осуществлялось уточнение совокупности организационно-педагогических условий и разработка модели формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания. **На четвертом этапе** (2022 – 2024 гг.) осуществлялся процесс экспериментальной апробации разработанной модели посредством внедрения в образ жизни ЭГ ее организационно-содержательных, методико-технологических элементов в процесс физического воспитания трудящейся молодежи (на примере работников правоохранительных органов). Для проверки действенности модели использовались количественные данные, полученные в рамках констатирующего и итогового исследований. **На пятом этапе** (2025 г.) осуществлялась обработка результатов эксперимента, формулирование выводов, оформление текста диссертационной работы.

Апробация и внедрение результатов исследования. Положения и основные выводы диссертационного исследования докладывались и обсуждались в публикациях по теме исследования, в выступлениях на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях (Казань, 2024; Москва, 2023; Махачкала, 2023, 2022; Краснодар, 2023, 2022, 2021; Новосибирск, 2020; Майкоп, 2025). Внедрение осуществлялось в опытно-экспериментальной работе автора как работника сферы образования в области физической культуры и спорта.

Достоверность полученных результатов обеспечивается следующим: обоснованностью базовых теоретических и методологических позиций, на которых построено исследование, и доказанностью результатов работы; соответствием использованных методов поставленным и решенным исследовательским задачам; теоретической обоснованностью и эмпирической подтвержденностью выдвинутой научной гипотезы; использованием в экспериментальной части исследования репрезентативной выборочной совокупности представителей трудящейся молодежи; непрерывностью и систематичностью проверки текущих эмпирических данных, их количественной обработкой, научным анализом и интерпретацией; корректным применением методов математической статистики; широким обсуждением результатов исследования в научных выступлениях и публикациях автора.

Положения, вынесенные на защиту:

1. Здоровый стиль жизни – это уникальный способ здоровьесозидающей организации жизнедеятельности с использованием средств физического воспитания, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности (ее организации, форм и содержания). Его формирование, в совокупности когнитивного, экзистенциального, деятельно-поведенческого и эмоционально-чувственного компонентов, выступает целевым ориентиром физического воспитания трудящейся молодежи;

обеспечивает достижение оптимальных показателей физического состояния (физическая и умственная работоспособность, оптимальное физическое развитие, оптимальное функциональное состояние) и социально-психологического самочувствия (удовлетворенность жизнью, ориентация на личностный рост и самореализацию, готовность брать на себя ответственность и справляться со сложностями, принятие собственной личности и положительное отношение к себе, самостоятельность и независимость, позитивные взаимоотношения с окружающими) личности.

2. Факторами формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания выступают: характеристики трудовой занятости и связанные с ними особенности жизнеобеспечения (величина и стабильность доходов; организация труда по показателям нормированности (четкий и стабильный график работы) и продолжительности рабочего дня, недели, года; социальный пакет, определяющий социальные гарантии и социальную защищенность работников; характер профессиональной ответственности); характеристики двигательной активности (объем и интенсивность нагрузок; содержание и формы двигательной активности; структура двигательной активности в режиме дня, недели, года); индивидуальные характеристики личности (физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные интересы и предпочтения; реальные показатели здоровья, физического состояния; общие смысло-жизненные установки, знания и ценностные ориентации в области здорового образа жизни, досуга, двигательной активности и т.п.). По степени управляемости факторы подразделяются на: управляемые (двигательная активность в режиме труда и отдыха); учитываемые (трудовая занятость, определяющая индивидуальные, объективно заданные, частично субъективно корректируемые, параметры образа жизни); комплексные - и учитываемые, и управляемые (индивидуальные и групповые физические, психологические особенности личности, корректируемые характеристики образа жизни, связанные с трудовой занятостью).

3. Организационно-педагогическими условиями формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания являются: непрерывность и систематичность физического воспитания (встроенность физкультурно-рекреационных и физкультурно-оздоровительных занятий в режим труда и отдыха; реализация опережающего образования в области здорового образа жизни и физической культуры с использованием дистанционных средств); профилактико-корректирующая ориентация содержания занятий (внедрение в содержание занятий в режиме дня упражнений для профилактики нарушений здоровья, вызванных спецификой труда и образа жизни); субъектность занимающихся (обеспечение самоорганизации, как основной формы занятий, и самодетерминации, как основного способа мотивирования занятий физическими упражнениями); культуросообразность (активное использование дистанционных форм сопровождения занятий физической культурой; коммуникативная насыщенность занятий); природосообразность (обеспечение воздействий средствами физического воспитания на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие); комплексность (разнообразие используемых средств, разнонаправленность их воздействий); индивидуально-дифференцированный подход к организации физического воспитания (создание индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов на основе стилезиженных профилей, дифференциация и индивидуализация мотивационных стимулов двигательной активности и здорового образа жизни в целом, обеспечение альтернативного выбора программ физкультурно-оздоровительной деятельности).

4. Модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания описывает данный процесс в целе-результативных, методологических, организационных и технологических характеристиках, обеспечивает эффективную организацию и сопровождение самоорганизации физкультурно-спортивной активности трудящейся молодежи в микро-, мезо-, макро-цикле, с учетом специфики образа жизни и

трудовой занятости, потребностей и возможностей, связанных с индивидуально-групповыми показателями физического состояния и социально-психологического самочувствия.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Диссертация соответствует паспорту специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка в следующих пунктах: 13. Теории и концепции физического воспитания; 17. Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения на различных предприятиях, в санаториях, профилакториях, домах отдыха, в фитнес клубах, по месту жительства, в семье и быту; 25. Средства, методы, методики и технологии двигательной активности различных социально-демографических групп населения для повышения стрессоустойчивости организма к действию различных стрессогенных факторов социальной и природной среды.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованных литературных источников, приложений. Работа изложена на 258 страницах (основной текст составляет 184 стр.), включает 55 таблиц и 4 рисунка. В список использованной литературы включено 174 источника. Приложения содержат 14 наименований, раскрывают диагностический инструментарий исследования и эмпирические данные.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Современные задачи физического воспитания трудящейся молодежи в контексте изменений в образе и стиле жизни

Актуальную проблемную область физической культуры как науки составляет теория и методология, методика и технология физического воспитания взрослого населения страны. С момента начала относительной стабилизации социально-политических аспектов жизни нашего общества (конец 20 – начало 21 вв.) государство в число значимых направлений социальной политики выносит вопросы обеспечения (научного, экономического, организационного и пр.) включения в физкультурно-спортивную активность россиян всех возрастных групп. Все с большей определенностью физическая культура обосновывается как необходимое условие становления здорового образа и стиля жизни, выступающего национальным трендом; миссией физической культуры определено «формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения» [136]. То есть на государственном, законодательном уровне признается, что физическое воспитание, в конечном счете, обеспечивает повышение качества жизни в самых разных его составляющих.

Доказано, что посредством включения человека в физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную активность можно повысить качество жизни как в физическом, так и в социально-психологическом аспектах, в частности, оптимизировать показатели субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью [155]. Это непосредственно связано с внутренними (социально-психологическими (некоторые черты личности, в том числе, оптимизм), социально-демографическими (состояние здоровья, семейное положение) и др.) и внешними (социальное окружение, социальные связи, экономику страны и др.) факторами, обуславливающими

удовлетворенность жизнью. Среди них, как наиболее значимые для россиян, Н.В. Андреевской обоснованы: близость и доброжелательность, доверительность и честность взаимоотношений, сложившихся в ближайшем окружении и в целом между людьми; уважительное отношение со стороны окружающих, их высокая оценка твоих достижений, тебя в целом; частота и качество общения (внепрофессионального, «душевного»); благоприятное физическое и социально-психологическое самочувствие, самооценка состояния здоровья и т.п. [4]. Так или иначе, физкультурно-активный образ жизни способствует достижению благоприятных показателей указанных и других факторов. Систематическая двигательная активность, участие в различных формах и видах физкультурно-спортивной деятельности оптимизирует психическое и физиологическое состояние человека: улучшает эмоциональное состояние, настроение; развивает стрессоустойчивость, снижает уровень тревожности; повышает физическую выносливость, психофизическую работоспособность, интеллектуальную и физиологическую активность и т.д. [80].

Многолетняя работа в данном направлении привела к тому, что идеи здорового образа жизни постепенно «овладевают массами». Граждане фиксируют осознанное желание более высокой продолжительности и качества жизни, для чего им, в том числе, необходима возможность заниматься физической культурой. В ответ на объективный запрос общества, личности, в Стратегии 2030 указывается, что государство ориентирует функционирование отрасли на создание «условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом» [136]. К ведущим принципам, на которых строится деятельность, отнесена «ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия» [136].

Отметим, что в аналогичных по значению государственных документах предыдущего периода заявлялись схожие целевые ориентиры, что свидетельствует как об их важности, так и о нерешенности задач их достижения. В Стратегиях, Концепциях, Программах развития физической культуры в стране преимущественно определялись ориентиры на повышение эффективности физического воспитания населения через установку ведущих принципов (обеспечение комплексного воздействия физкультурно-спортивной деятельности на психосоматическое, физическое, социально-психологическое состояние человека; непрерывность процесса образования и воспитания населения всех возрастов в области физической культуры и др.); среди ключевых направлений деятельности определено создание системы физического воспитания населения в течение всей жизни [135].

В современной Стратегии 2030 числе мер, направленных на достижение стратегических целей, названа «разработка маркетинговой и коммуникационной стратегии по продвижению спорта и здорового образа жизни, направленной на формирование потребности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе путем построения адресных коммуникаций с целевыми аудиториями с учетом их предпочтений и мотиваций к занятиям физической культурой и спортом» [136]. То есть, можно сказать, что Стратегия ориентирует на формирование здорового образа жизни граждан через полноценное использование средств физического воспитания. С точки зрения способов достижения данного ориентира, применительно к взрослому населению, можно назвать еще ряд стратегических направлений, а именно:

- «содействие развитию корпоративного спорта (в том числе за счет развития системы корпоративных соревнований и стимулирования работодателей)»;

- «повышение степени информированности и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта среди населения посредством

просветительской деятельности в организациях по месту жительства, учебы, работы и отдыха населения» [136];

- создание условий для более эффективного использования потенциала Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в физическом воспитании населения, формировании культуры здорового образа жизни и др.

Содержание указанного документа позволяет утверждать, что формирование здорового образа жизни выступает целью организации физического воспитания взрослого населения. С точки зрения концептуальных теоретических положений физической культуры, как науки и учебной дисциплины, формирование здорового образа жизни правомерно рассматривать как некий комплексный фактор, достигаемый в процессе и под воздействием средств и методов физического воспитания, и обеспечивающий решение, собственно, задач физического воспитания. Поскольку взрослое население – это трудоспособное и, преимущественно, трудящиеся люди, среди задач их физического воспитания важное место занимают те, что связаны с обеспечением возможностей эффективно трудиться: поддержание работоспособности и профилактика утомления; поддержание и укрепление здоровья и противодействие негативным производственным факторам; формирование необходимых для профессионального труда физических качеств и двигательных умений [162].

Зафиксируем точку зрения относительно значимости, роли физической культуры в жизни взрослого населения с помощью цитаты из диссертации С.Р. Галазиевой: «По мере развития общества физкультурно-спортивная деятельность приобретает все большее значение, проникая в жизнь людей, выполняя важные социальные функции. Физкультурно-спортивная деятельность является важным средством охраны и укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой организации содержательного свободного времени, средством повышения социальной активности людей» [27].

Демографические группы взрослого населения разнообразны по гендерным, возрастным, нозологическим, статусным признакам, по отношению к трудовой занятости и профессиональной принадлежности и т.д. Каждое из оснований дифференциации является и основанием для выбора или уточнения предмета научных исследований, в том числе, посвященных вопросам физического воспитания граждан. К предмету нашего исследования относится трудящаяся молодежь. В данную группу включены граждане 20-30 лет, включенные в трудовые отношения любых форм, т.е., осуществляющие трудовую деятельность. Очевидно, что данная группа не включена в группу учащейся молодежи – ее представители не обучаются в учебных заведениях СПО и ВО, по крайней мере, в очном режиме. Относительно целенаправленной организации двигательной активности этой категории населения, в соответствии с научно обоснованными потребными эффектами физического и психологического развития, здоровьесбережения, оптимизации образа и стиля жизни и пр., в теории и методике физической культуры в настоящий момент недостаточно знаний.

В имеющихся исследованиях, посвященных проблемам организации занятий физической культурой конкретных категорий взрослого населения, неуклонно обосновываются следующие тезисы:

- ключевая важность решения оздоровительных задач в данном процессе;
- насущная необходимость здоровьесберегающей организации жизнедеятельности;
- таким образом, физическое воспитание взрослого население ориентируется на поддержание здоровья путем формирования здорового стиля жизни.

Очевидно, у трудящихся жизнедеятельность протекает в рамках рабочего времени и времени отдыха, досуга. Для поддержания и укрепления здоровья физкультурно-оздоровительная активность должна присутствовать в обоих названных компонентах. В этой связи научные исследования можно

подразделить на группы, в которых разрабатываются проблемы использования средств физического воспитания людей старших возрастов: в их свободное время (большинство работ); в рамках производственной физической культуры, в режиме рабочего дня; в комплексе, в целостном образе жизни, что представляется наиболее оптимальным. В частности, здоровьесформирующее физическое воспитание работников как функцию организации раскрывают И.Г. Калина [52], моделирующая систему производственной физической культуры в образовательной организации. Вопросы обеспечения физического воспитания трудящихся в рамках оздоровительно-рекреативной физической культуры затрагивает С.С.Козлов [62], определяя в качестве ведущего содержания различные виды оздоровительного фитнеса.

В работе К.В. Густомясовой предлагается комплексная организация занятий физической культурой работающих граждан (35-45 лет) ежедневно - в течение рабочего периода (рабочей смены) и по его завершению, еженедельно – в выходные дни. Целью методики является поддержание здоровья и работоспособности; обеспечивающие ее достижение задачи связаны с направленным формированием положительной мотивации к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [34]. Аналогичной позиции придерживается А.В. Киреева, считающая необходимым организовать физкультурно-оздоровительную деятельность трудящихся в режиме рабочего дня и в режиме свободного времени [60]. Из шести критериев эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности три – прямо связаны со здоровьем и здоровым образом жизни работников (психологическое состояние; сформированность потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; сформированность потребности в ведении ЗОЖ), а экономическая эффективность занятий тоже оценивается по показателям снижения заболеваемости.

О.О. Фадина концептуально указывает на то, что эффективная организация занятий физической культурой работников производственной сферы (на примере мужчин 35-45 лет, занятых на химическом производстве) возможна только при их изначальной оздоровительной ориентации [148]. Очевидно, что для взрослого человека, в силу текущих жизненных задач, вопросы собственно физической подготовленности, физического развития становятся утилитарными, важными в той степени, в какой они обеспечивают нормальное, благоприятное физическое и психическое самочувствие, работоспособность, возможность выполнять трудовые и иные социальные функции. Указывая и на личностную значимость, и на экономическую важность организации физической активности работников, на необходимость ее организации силами предприятий (по примеру СССР), автор пишет: «на фоне роста общей культуры производства игнорирование возможностей физической культуры в режиме труда и отдыха равноценно расхищению здоровья и творческого потенциала работников» [148, С.4].

Заметим, что исследования, в которых затрагивается организация физического воспитания работников, ориентированы, в большинстве случаев, на конкретные группы специалистов, в них учитываются специфические негативные воздействия содержания и режима труда на физическое, психоэмоциональное здоровье человека [168].

С.Р. Галазиева считает необходимым формировать профессионально-физкультурную компетентность трудящихся, для чего следует организовать как деятельность по физкультурному образованию и воспитанию работников в организации, так и обеспечить их инструментарием для самостоятельной организации двигательной активности, организации собственной жизни на принципах здоровьесбережения [27]. К.А. Оглоблина обосновывает, что именно здоровьесформирующие цели, ориентированность на становление культуры здоровья с использованием для этого средств физического воспитания может стать основой устойчивого формирования необходимой мотивационно-потребностной сферы взрослых занимающихся [107].

Непрерывность решения оздоровительных задач как основа физического воспитания взрослых, в свою очередь являющегося содержательно-методической основой формирования здорового образа жизни, представляется важной идеей, на которых организации физкультурной активности трудящегося населения [55]. Обеспечить это население условиями для самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности, как естественного компонента их образа жизни, рассматривается как важная задача теории и методики физического воспитания, формального и неформального профессионального образования [11, 85].

С другой стороны, интересующий нас контингент определяется двумя ключевыми словами: трудящиеся и молодежь. Вторая характеристика требует анализа специфических для молодых людей параметров жизни, к которым, в частности, относится активное использование компьютера в жизнедеятельности, тот факт, что информационные технологии стали неотъемлемым компонентом их образа жизни. Данный аспект, в том числе, в рамках создания условий здоровьесбережения и физического воспитания, также в последние годы получил свое отражение в науке. Это происходит в двух направлениях, одинаково ценных для нашего исследования. Первое предполагает использование средств физического воспитания для профилактики и нейтрализации негативного воздействия компьютеризации на здоровье [61, 129]. Второе раскрывает основы применения данных технологий в процессе физического воспитания [59, 60, 146].

Итак, согласно сложившемуся научному знанию, физическое воспитание взрослых связывается с достижением здоровьесберегающих эффектов, включая оптимизацию показателей физического, психологического, социального самочувствия, развития двигательных качеств, поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Оно предполагает формирование установок на здоровый образ жизни, включающий, прежде всего, активное добровольное самостоятельное использование средств физического воспитания [84, 121].

Уточним: так как старшие категории граждан уже не включены в педагогический процесс физического воспитания, то неурочные формы представляются ключевыми формами занятий физическими упражнениями, а самоорганизация двигательной активности является ведущим аспектом организации занятий. Конкретные основания построения занятий физическими упражнениями следующие:

– пол, возраст – с ними связаны характеристики психофизиологического развития, ключевые социальные задачи и специфические особенности их решения, в том числе, средствами физического воспитания;

– состояние здоровья – определяет и постановку задач, и определение организационных основ, и отбор содержания двигательной активности;

– трудовой статус – а именно, включенность в организованные занятия физическими упражнениями, характер труда (физический или умственный, индивидуальный или коллективный и пр.), факторы вреда здоровью;

– образ жизни – характерные риски здоровью, имеющиеся ресурсы и возможности / желания их использовать.

Предмет нашего исследования требует уточнения следующих аспектов, характеризующих трудящуюся молодежь: возрастные физиологические / морфологические характеристики, соответствующие гендерные особенности; возрастные социально-психологические особенности, гендерные и статусные особенности; социальные характеристики – разброс форм и видов трудовой занятости.

Итак, в контексте предмета исследования трудящаяся молодежь имеет следующие социальные, физиологические, психологические характеристики (подробно раскрыты в публикациях автора, приведем их тезисно):

– достаточно высокий, по сравнению с иными категориями взрослого населения, уровень здоровья; продолжающееся физическое развитие и сохраняющийся «высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно это касается ее силовых проявлений и работоспособности» [62]; при этом не сформирована мотивация занятий физическими упражнениями в

оздоровительных целях занятий, соответственно, не создается фундамент сохранения здоровья в будущем. Поэтому актуализировано применение средств физического воспитания для решения комплекса задач: общих и профессионально-ориентированных физического развития и физической подготовки, сохранение здоровья и профилактика его ухудшения под воздействием трудовых факторов, мотивации систематических занятий физическими упражнениями;

– невключенность в педагогический процесс физического воспитания – по объективным причинам; преимущественно невключенность в процесс производственной физической культуры, в организованную двигательную активность по месту жительства – ввиду их фактического отсутствия либо формального наличия. Следовательно, востребовано формирование у трудящейся молодежи способностей и готовности к самостоятельному планированию и организации двигательной активности, отбору ее содержания и т.д.;

– высокая, по сравнению с другими категориями взрослого населения, приобщенность к дистанционным формам труда (к компьютеризации жизни в целом), что еще больше, по сравнению с типичным уровнем современного человека, снижает их двигательную активность. Одним из следствий гиподинамии становится рост массы тела (характерен для 35% граждан экономически развитых государств), существенно ухудшающий здоровье человека, а именно: к повышению уровня холестерина, показателей давления и, как следствие, возрастанию рисков сердечно-сосудистых болезней. Естественно, что болезни, обусловленные низкой двигательной активностью, в большей степени характерны для представителей интеллектуального, по крайней мере, не физического труда [62]. Однако в современном мире доля интеллектуального труда постоянно возрастает, «меняется характер труда - постоянно увеличивается его интеллектуальная составляющая, происходит тотальная компьютеризация» [26]. В силу вышеназванной включенности молодежи в основные инновационные элементы жизнедеятельности, именно

на них наиболее выражено сказываются негативные цивилизационные факторы, приводящие в конечном итоге к гиподинамии и снижению функциональных резервов организма, психоэмоциональному стрессу и неврозам, различным девиациям и социофобии и пр. [6, 26, 47]. Актуализирована необходимость формирования у трудящейся молодежи навыков рационального использования ресурсов свободного времени [156].

Двигательная активность, оптимальная по объемам и интенсивности нагрузок, составу средств – важнейший показатель здорового образа жизни [56, 90, 156]. Остальные его (ЗОЖ) характеристики не менее важны; при этом рациональная организация режима труда и отдыха как раз и предполагает включение двигательной активности, использование различных средств физического воспитания. В свою очередь, указанный показатель ЗОЖ (оптимальный двигательный режим) предполагает: систематичность занятий физическими упражнениями; адекватность нагрузок и используемых средств индивидуальным особенностям организма, а также их соответствие возрастным и гендерным характеристикам занимающихся [38, 78].

Все вышесказанное определяет специфику функций физической культуры в контексте организации здорового образа жизни трудящейся молодежи (детально обоснованы и раскрыты в публикациях автора):

– интеграция педагогической функции с развивающей и эстетической – педагогическая является среди них ведущей и включает обеспечение физического самовоспитания занимающихся; развивающая и эстетическая функции определяют целевые ориентиры данного процесса;

– интеграция рекреативной, коммуникативной и психорегулирующей – первая определяет содержательные и методические основы двигательной активности трудящейся молодежи, а остальные задают ее целевые ориентиры;

– особая ориентация социально-профилактической функции – не только на профилактику вредных привычек, но и на становление полезных привычек здорового образа жизни, двигательной активности как стилежизненной

характеристики; методически реализуется в рамках педагогической функции, а содержательно – в рамках рекреационной.

Организационно-содержательные аспекты формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи задают, на наш взгляд, особенности трудовой деятельности (форму трудового участия, режим труда, характер труда, место труда, особенности его организации и пр.). Их важность определяется существенным влиянием на образ и стиль жизни молодежи; их учет предполагает использование имеющихся организационных и иных ресурсов, преодоление негативных воздействий, профилактику рисков и т.п.

Итак, генеральной целью физического воспитания трудящейся молодежи является становление здорового, а именно, физкультурно-активного образа / стиля жизни. Результатами достижения цели станут оптимальные (применительно к уникальной личности каждого) показатели психофизического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая и умственная работоспособность) и социально-психологического самочувствия.

1.2. Здоровый стиль жизни, как целевой ориентир физического воспитания трудящейся молодежи, и факторы его формирования

Здоровый стиль жизни непосредственно связан с феноменами здоровья и здорового образа жизни. Ученые сегодня склонны рассматривать здоровье как комплексный, системный феномен. Они подчеркивают взаимозависимость физического, психологического, социального компонентов здоровья.

Так, Б.Я. Солопов понятие «здоровье» трактует как «индивидуальное психосоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [131]. «Душевный» компонент является психолого-социальным по сути и задает основы эмоционально позитивного состояния человека, его субъективного социально-психологического благополучия [9]. О.С.

Афонюшкин критерием здоровья как психосоматического феномена, включающего психосоциальное содержание, называет эмоциональное благополучие – стабильное психологическое комфортное самочувствие, базирующееся на удовлетворенных социальных и биологических потребностях [9]. Интересно, что автор солидаризируется с М.Ю. Стожаровой и собственно физическое здоровье представляет показателем эмоционального благополучия, без оговорок, что оно выступает и обязательным условием / фактором этого благополучия (на наш взгляд, это очевидно) [9, 134].

Феномен «здоровый образ жизни» объединяет, аккумулирует все аспекты, компоненты, проявления жизнедеятельности человека, которые, во-первых, не вредят здоровью, во-вторых, способствуют его укреплению [90]. Именно усилия по формированию в обществе здорового образа жизни граждан признаны во всем мире основой профилактики болезней, здоровьесбережения и здоровьескрепления. В основу соответствующих действий и мероприятий положены меры по оптимизации стиля жизни, привычек, связанных с трудом и отдыхом, с питанием, взаимодействием и общением и т.д. [90, 156].

Ведущими характеристиками образа жизни, параметры которых позволяют считать его здоровым или нездоровым, являются труд и отдых, а также основные привычки, связанные с жизнедеятельностью, типичные паттерны поведения. При этом в содержание труда включают и учебу, и бытовые заботы; в отдых, в зависимости от целевых ориентиров, включают общественно-культурную, творческую деятельность и т.п.

Особенности режима труда и отдыха задают образ жизни человека с точки зрения реализуемых основных видов жизнедеятельности, используемых способов и средств организации досуга, соответствия его содержания специфике труда (интенсивности, содержанию, продолжительности) и т.д. По большому счету жизнедеятельность человека складывается из рабочего и внерабочего компонентов, из рабочего и свободного времени. При этом в структуре свободного времени выделяются, собственно, досуг (время для отдыха) и время, отводимое на бытовые дела и заботы (не трудовое время, но

и не отдых). Очевидно, от особенностей организации труда зависит количество свободного, личного времени; а от рациональной организации быта зависит количество досугового времени, которое и можно потратить на поддержание и восстановление здоровья. Правда, это касается рекреационной организации занятий физической культурой. Но и в течение рабочего времени (условно говоря, в рамках производственной физической культуры) возможность использовать средства физического воспитания для текущего восстановления сил, поддержания работоспособности, профилактики или преодоления утомления и т.д. существенно зависит от специфики организации труда – как объективной, задаваемой производством, так и субъективной, обусловленной субъектом труда [156].

Образ жизни непосредственно следует из социально обусловленных особенностей жизнедеятельности людей, сложившихся в конкретном обществе. Соответственно, комплекс указанных характеристик может как вредить здоровью, так и способствовать его совершенствованию; при этом важным аспектом является гармоничность человеческого поведения, деятельности и окружающей его природной и социальной среды [90, 156]. Бесспорно, складывается образ жизни во многом под влиянием общества, его культурных, социально-экономических, политических установок, воздействий, ограничений и возможностей. Однако, каждый человек индивидуален, в том числе, по своим интересам, ценностным ориентациям, жизненным целям и т.д. Это объясняет тот факт, что с точки зрения содержания, типов образа жизни – следовательно, стилей жизни - можно выделить огромное количество.

Образ жизни описывается и исследуется в параметрах уровня (преимущественно, материальные возможности человека), качества (степень и уровень удовлетворения потребностей) и стиля (ее уклад, привычки, типичное содержание) жизни. Последняя категория в наибольшей степени обуславливает возможности достижения здорового образа жизни, поскольку именно она отражает менталитет, социокультурные стереотипы и т.д., в том

числе, определяет типичные для конкретного сообщества способы организации труда и проведения досуга [90, 156, 170]. Не менее важным здесь является и индивидуально-личностная обусловленность стиля жизни: характером и привычками человека, отражающими отчасти социальные стандарты; свойственными конкретному человеку / обществу типичными способами удовлетворения ключевых потребностей. Заметим, что и культурный уровень важных для личности потребностей также во многом зависит от социо-культурного уровня, исторически сложившейся специфики конкретного общества.

Раскроем аспект соотношения образа и стиля, а также уровня и качества жизни немного подробнее. Подобный анализ проведен достаточно детально социологами в различных предметных областях. Е.П. Демкина, социолог, здоровый образ жизни определяет как «совокупность сформированных в процессе социализации мотивов, установок, убеждений и их практической реализации (системы социальных практик), которые способствуют сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья» [35, с.11-12]. Перспективную значимость здорового образа жизни ученая обосновывает тем, что именно с возрастом здоровье имеет тенденцию ухудшаться, а его важность для качества жизни – увеличиваться; поэтому необходимо с молодости выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы забота о здоровье, активное его поддержание и укрепление становились привычкой.

Е.П. Демкина берет за основу классическую концепцию Дж. Гилберта и характеризует качество жизни с позиции объема и характера доступных человеку благ вкупе с удовлетворённостью этими возможностями, то есть, как единство объективного (наличие, социально-экономический срез) и субъективного (достаточность, социально-психологический срез). Уровень жизни раскрывается как более узкий феномен, отражающий возможности личности/группы приобретать объективно существующие блага, то есть, доступность этих благ (экономико-статистический срез) [2, 35]. Образ жизни

описывает сферы жизнедеятельности личности (трудовая деятельность, бытовая, общественная и политическая активность – социальный срез; отношения к здоровью, мотивы поведения (социально-психологический срез). Е.П. Демкина уточняет, что уровень жизни характеризует экономическую, а образ жизни – социальную грани качества жизни. А вот стиль жизни уже относится в большей степени к категории психологических характеристик, однако эти характеристики проявляются в рамках социальных общностей и под влиянием социальных факторов [35]. Ссылаясь на мнение Е.Ю. Горман, Е.В. Демидько, отмечает, что стиль жизни, по сравнению с образом жизни, является индивидуализированной характеристикой и служит идентификации личности с конкретной группой [30, 35].

Здоровый образ жизни предполагает, регламентирует соблюдение человеком относительно четких норм поведения, правил (организации труда и отдыха, питания, гигиенических и пр.), а также налагает ряд ограничений на поведение человека (по количеству и компонентам питания, по вредным привычкам и т.д.). Говоря, что человеку свойственен здоровый образ жизни, имеют ввиду ориентированность поведения этого человека, его действий на формирование, сохранение и укрепление здоровья: индивидуального, общественного [6, 90].

То есть, можно рассматривать соотношение образа и стиля жизни как общий маршрут и индивидуальную траекторию движения, как культура общества и индивидуальная культура человека. В нашем исследовании более целесообразно оперировать именно понятием «здоровый стиль жизни», поскольку избранный контингент отличается большим количеством индивидуальных характеристик тех показателей, которые определяюще важны для решения организационных и содержательно-методических вопросов физического воспитания. Категория «трудящаяся молодежь», по сути, объединена только возрастом и фактом трудовой занятости. В контексте предмета исследования возраст задает спектр определенных значений объемов и величин нагрузок, необходимых и допустимых для решения задач

физического воспитания данной возрастной группы. Трудовая занятость указывает на то, что существуют в принципе определенные ограничения во времени для организации занятий физическими упражнениями, связанные с графиком работы; что существует потребность в противодействии трудовым факторам риска для здоровья. Все остальные аспекты сугубо индивидуальны, (особенно интересы, склонности, возможности человека), а потому индивидуален и выбор конкретного времени и периодичности занятий, форм их организации, содержания, средств и т.д.

А.В. Левченко разводит понятия здорового образа и здорового стиля жизни. Первый понимается как компонент общей культуры личности, непрерывно и целенаправленно формирующийся в течение жизни. Чтобы правила здорового образа жизни соблюдались индивидуально приемлемым способом, важное значение имеет личностный компонент, аккумулирующий психофизиологические, социально-психологические и иные специфические черты человека, а также соответствующие им конкретные типы поведения, способы действий и пр. – это и есть стиль жизни [76]. Индивидуальными характеристиками – как детерминантами специфичности образа жизни – являются: наследственные характеристики и результаты воспитания, включая знания, цели и ценности в области здоровьесбережения; знания и умения в области самостоятельного планирования, организации двигательной активности, применения конкретных средств физического воспитания; соответственно, и содержание двигательной активности. Ввиду взаимосвязи ЗСЖ и ЗОЖ правомерно выделять в их структуре идентичные компоненты, содержание которых в ЗСЖ демонстрирует специфичность проявлений в жизнедеятельности конкретной личности общих элементов ЗОЖ [20, 76]. В качестве содержания ЗСЖ (точнее, по авторской позиции, готовности к ЗСЖ) она предлагает: мотивационно-целевой (характеризует принятие осознанных целей и значения ЗСЖ, установку на участие в физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, направленность на самооценку двигательной активности, физического и психоэмоционального состояния),

информационно-гностический (раскрывает совокупность необходимых знаний о собственной био-психо-социальной сущности, о двигательной активности в структуре ЗОЖ и т.п.), содержательно-операциональный (включает умения и навыки, связанные с организацией собственного ЗОЖ, включая отбор различных средств физического воспитания, с мониторингом состояния здоровья, самочувствия и пр.), творческо-деятельностный (описывает способности к целенаправленному использованию средств физического воспитания в целях обеспечения ЗОЖ, в том числе, в режиме дня, а также осуществление самореализации в сфере физической культуры и спорта и т.п.) [76]. Аналогичного мнения придерживаются А.К. Хашханок, С.А. Хазова и другие исследователи. Сопоставив данные характеристики с личностными структурами, они выделяют личностные компоненты здорового образа жизни, (по сути, показатели здорового стиля жизни), которые включают:

– когнитивный - знания о том, как соблюдать правила ЗОЖ, реализовать в жизни конкретный компонент ЗОЖ, а также о том, знания о том, зачем это делать, в чем положительные эффекты ЗОЖ для всех сторон личности, ее жизнедеятельности;

– мотивационно-ценностный: осознанное, личностно-ценностное отношение к соблюдению конкретного компонента ЗОЖ;

– деятельностно-поведенческий: реальное построение собственной жизни в соответствии с конкретным компонентом ЗОЖ;

– эмоциональный – хорошее настроение, являющееся скорее нормой, чем исключением из правил [156].

С точки зрения ориентации знаний, умений, ценностей, мотивации и т.д. на конкретные виды здоровья можно рассматривать и такие элементы ЗОЖ:

– физиологический, ориентированный на физическое здоровье, включающий здоровые пищевые привычки, двигательную активность необходимого объема и рационального содержания, превенцией рисков здоровью и пр.;

– психологический, обеспечивающий психическое здоровьесбережение посредством поддержания эмоционального комфорта, стрессоустойчивости, хорошего настроения, установки на оптимизм и т.п.;

– социальный, связанный, соответственно, с укреплением социального здоровья личности на базе сформированной общей культуры, и предполагающий конструктивность коммуникации, поддержку и рациональное расширение социальных связей, здоровьесберегающую организацию досуга, актуализированную самореализацию и пр.;

– экологический, фундаментом которого является личностная экологическая культура, безопасное поведение в разных сферах жизнедеятельности, ориентацию на самосохранение и пр. [35].

Определимся более четко с понятием «здоровый стиль жизни», поскольку это важно с точки зрения идеи нашего исследования. В существующих определениях данного феномена разными учеными акцентируется внимание на разных содержательных аспектах, но общим является указание на индивидуально-детерминированную природу стиля по сравнению с образом жизни.

Стиль жизни:

– В.А. Ядов – проявление частного в общем, индивидуальности личности (а именно, целеполагания, мировоззрения, способов жизнедеятельности) в общих социальных видах деятельности [101, 172];

– А.Г. Наймушина, Э.М. Бакиева – такой способ существования, который в наибольшей степени отвечает особенностям личности и позволяет реализовать ее индивидуальные потенциалы, а также полноценно адаптироваться к конкретным условиям существования [101];

– В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора – типичная для конкретной личности совокупность способов и средств (физических, ментальных), целенаправленное сознательное или стихийное использование которых осуществляется для самосовершенствования, самореализации в значимых сферах жизнедеятельности [19];

– Г.А. Гилев – тип поведения, в котором проявляются специфические черты и склонности, выделяющие личность (группу) из общей массы [27, 28];

– Л.С. Выготский, В.Г. Мерлин – деятельность личности, воплощающая индивидуальную стратегию достижения индивидуальных ценностей с помощью уникальной совокупности способов осуществления конкретных видов деятельности [25].

Здоровый стиль жизни:

– Д.Л. Беленов – инициативное и энергичное применение в жизни таких способов и навыков деятельности, поведения, коммуникации и пр. в значимых социальных сферах, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья, эффективной социализации личности [15];

– М.Я. Виленский – наличие индивидуальной системы здоровьесберегающих потребностей и реализация индивидуально-оптимальных способов удовлетворения этих потребностей; указанные потребности связаны с адаптацией к природной и социальной среде, своевременным противодействием или предупреждением, профилактикой возникновения рисков для здоровья, с развитием и поддержанием своей индивидуальности, с улучшением качества жизни посредством оптимизации своего самочувствия и сохранением окружающей среды [20];

– В.И. Бондин – индивидуально целесообразные и действенные стратегия и тактика укрепления здоровья, при которых уникальные способы и средства здоровьесбережения применяются для достижения индивидуального комплекса здоровьесберегающих целей в соответствии с индивидуальными системами ценностных ориентаций [19];

– И.В. Манжелей (*спортивный* стиль жизни) – «способ самовыражения индивидуальности человека в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, детерминированный его психофизиологическими особенностями, мировоззрением и субъективной активностью, природной и социокультурной средой и направленный на укрепление здоровья, восстановление и поддержание работоспособности,

физическое и духовное самосовершенствование, организацию культурного досуга» [83].

Последнее из всех вышеприведенных мнений представляется наиболее оптимальным определением с точки зрения необходимости и достаточно приведенных в нем признаков. На его основе можно сказать, что здоровый стиль жизни – это уникальный способ здоровьесозидающей организации жизнедеятельности с использованием средств физического воспитания, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности (ее организации, форм и содержания).

Уникальность, а именно, совокупность индивидуальных черт человека, включает физические, психические, психологические, социальные характеристики. В зависимости от типа приспособительной реакции внутренних свойств на внешние воздействия ученые выделяют агрессивный, комфортный, защитный, индивидуалистический и сопротивляющийся стили жизни. А по типу индивидуальных стратегий достижения индивидуальных целей-ценностей жизненный стиль может быть альтруистический (служение другим), индивидуалистический (самоактуализация), икарстический (творчество) [19].

Проведенный анализ позволяет нам солидаризироваться с теми учеными, которые соотносят образ и стиль жизни как общее и единичное. Так, по определению М.Я. Виленского, «стиль жизни - не составная часть образа жизни, а воплощение последнего на уровне личности, - это одна из конкретных его форм, посредством которых образ жизни доводится до реального воплощения в действительность через индивидуальность личности. Отличие образа от стиля жизни и заключается в удельном весе индивидуального в них, а разграничение понятий "здоровый образ жизни" и "здоровый стиль жизни" позволяет согласовать "норму" и "вариативность", "индивидуальность" и "заданность",...»[20].

В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора в числе базовых компонентов здорового стиля жизни называют:

– философский (экзистенциальный, ценностно-мотивационный) компонент – принятие здорового образа жизни как оптимального способа жизнедеятельности, существования в связи с его ориентацией на сохранение здоровья;

– психолого-педагогический (когнитивный) – системность комплекса научных знаний о здоровьесбережении, умений практического здоровьесбережения и здоровьесозидания;

– физиологический (поведенческий) – здоровьесберегающая организация жизнедеятельности [19].

Итак, составляющими здорового образа жизни являются такие стороны жизнедеятельности, как оптимальные характеристики питания, условий быта, режима труда и отдыха и т.д., а также оптимальный двигательный режим, двигательная активность как норма жизни [7, 8, 90]. Конкретные параметры всех характеристик ЗОЖ уникальны для каждого человека и определяют индивидуальные здоровые стили жизни.

Перейдем к критериям и показателям здорового стиля жизни как результата физического воспитания, которые разделены на две группы:

(1) факторно-содержательные критерии – соответствуют компонентам здорового стиля жизни достижения:

– когнитивный - система теоретических и методических знаний о механизмах и способах здоровьесбережения, а также умений и навыков в области практического здоровьесбережения и здоровьесозидания; о сущности, содержании, способах организации здорового образа жизни в соответствии со всеми его компонентами-признаками;

– экзистенциальный – смысложизненные ориентации и установки, ценностные ориентации и мотивы здоровьесбережения и здоровьесозидания, связанные с принятием здорового образа жизни как оптимального способа жизнедеятельности, существования;

– деятельностно-поведенческий – поведение и деятельность, отвечающая характеристикам здорового образа жизни; реальное применение способов здоровьесберегающей и здоровьесозидающей организации жизнедеятельности, прежде всего – оптимальный режим труда и отдыха, здоровьесберегающая организация труда и здоровьесозидающее содержание досуга с неприменным атрибутом – двигательной активностью;

– эмоционально-чувственный – эмоциональная позитивность, оптимизм, интерес к окружающему миру; удовольствие от соблюдения правил здорового образа жизни, удовлетворение его результатами.

(2) результирующие критерии, отражающие влияние здорового стиля жизни на личность:

– оптимальное физическое состояние;

– оптимальное социально-психологическое самочувствие.

Физическое состояние – комплекс морфологических, физических и функциональных показателей развития и состояния организма человека, его физических качеств и способностей. Оно характеризует состояние здоровья человека, комплекцию тела и конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность (В.И. Вишневский, О.К. Грачёв, Ю.Ф. Курамшин, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, А.А. Пашин, Н. В. Анисимова, О.Н. Опарина, В.В. Пономарёва). В числе параметров физического состояния разные ученые приводят различные характеристики (не противореча друг другу):

– В.И. Вишневский (с соавт.) определяет его как комплексную характеристику деятельности всех физиологических систем; включает физическое развитие (комплекс прямых росто-весовых показателей, а также: жизненная емкость легких, сила различных групп мышц, соотношение мышечной и жировой ткани, состояние осанки и связанному с ней опорно-двигательного аппарата и пр.); важной особенностью данной характеристики человека является то, что «физическое развитие определяется по внешним морфологическим характеристикам» [22]. В качестве индикатора для его

объективной оценки В.И. Вишневский называет физическую работоспособность, которая зависит от состояния и оптимальности функционирования практически всех органов и систем. [цит. По 22];

– С.А. Душанин считает ключевыми показателями физического состояния характеристики физического развития, морфологические и физиологические показатели, показатели физической подготовленности [22];

– встречается включение в состав показателей физического состояния характеристики физического здоровья, а именно, отсутствие болезней, нормальную работу органов и функциональных систем, устойчивость к вредным факторам внешней среды, энергопотенциал и т.д. [31, 64, 90, 169]. Стоит отметить, что для оценки физического состояния показатели здоровья не изучаются с медицинских позиций, а определяются на основании самооценки наличия/отсутствия физиологических дискомфорта, простудных заболеваний и пр. [82].

Таким образом, к характеристикам физического состояния относится физическое развитие, как комплекс функциональных и морфологических свойств организма, который определяет запас его физических сил, т.е. служит критерием крепости организма. Оно определяется антропометрическими показателями (росто-весомыми, осанкой и т.д.).

Следующим показателем является функциональное состояние – состояние основных функций организма; при этом изучение функций организма осуществляется по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), ручной и становой силы и др. Забегая вперед, отметим, что наиболее информативными индексами физического состояния, интегрирующими показатели физического развития и функционального состояния, являются специально разработанные индексы. В числе комплексных показателей физического состояния называют также показатели физической подготовленности, включая уровень развития основных физических качеств

(выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости); состояние здоровья, физическую работоспособность.

Перейдем к сущности и показателям *социально-психологического самочувствия*. Социально-психологическое самочувствие, отражая гармоничные взаимоотношения между интересами, желаниями личности и возможностями их реализации, является важным условием эффективности труда, нормального выполнения человеком социальных ролей и функций и, в конечном счете, становится залогом устойчивого развития личности, общества, государства [18, 127]. Указанная ресурсность связана с сущностью и компонентным составом социально-психологического самочувствия личности. При этом многоаспектность, междисциплинарность явления «социально-психологическое самочувствие», с одной стороны, общественная и личностная значимость его оптимальных характеристик у субъектов труда, с другой стороны, обусловили многообразие подходов к используемому терминологическому аппарату при описании данного феномена, а также к определению его компонентов и индикаторов, факторов оптимизации.

В настоящее время исследователи обосновывают, что в социально-психологическом самочувствии, как интегративном качестве, каждый компонент выполняет свои функции, описывает конкретную сферу личности, определяет специфику компонентного состава [18, 163]. Например, Л.Е. Петрова дифференцирует эти функции с позиции «объективно-субъективно» и считает, что социальный компонент раскрывает объективные параметры самочувствия, а психологический – субъективные, а именно, рефлексивные, мотивационные, эмоциональные свойства личности [111]. Близкой представляется позиция О.В. Коломиец, согласно которой психологический компонент раскрывается как одна из характеристик социального самочувствия [66]. Однако, в таком представлении, на наш взгляд, возникает опасность «смешения» компонентов социально-психологического самочувствия и обуславливающих его внешних факторов. Нам ближе выводы Л.В. Кашкиной, не разделяющей социальное и психологическое самочувствие,

рассматривающая психологический компонент с точки зрения психологического комфорта в контексте собственных эмоционально-оценочных суждений о происходящей социальной действительности [58]. Таким образом, мы солидарны с теми учеными, которые в интегративном качестве «социально-психологическое самочувствие» категорию «психологический» характеризуют как внутреннее «достояние» личности в виде чувств, мотивов, ценностей и пр., а через категорию «социальный» определяют область действительности, относительно которой формируются и в которой реализуются рефлексивные, мотивационно-потребностные, аффективные и пр. свойства личности, а также подчеркивают рассмотрение человека относительно его места в социуме – как зрелую личность, субъект общественных отношений [18, 127]. Компонентами социально-психологического самочувствия и соответствующими показателями его благополучия являются: общая удовлетворенность жизнью, ее отдельными сторонами; ориентация на личностный рост и самореализацию; готовность брать на себя ответственность и справляться со сложностями; принятие собственной личности и положительное отношение к себе; самостоятельность, независимость; позитивные взаимоотношения с людьми.

Обобщая вышесказанное, можно сопряженно представить составляющие ЗОЖ и ЗСЖ (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели и эффекты сформированности здорового стиля жизни

Составляющие здорового образа жизни	Личностные составляющие здорового стиля жизни
<ul style="list-style-type: none"> – правильное питание – рациональный режим труда и отдыха – оптимальный двигательный режим – отсутствие вредных привычек – поддержание эмоционального комфорта, накопление приятных впечатлений – конструктивное общение, социальные контакты – здоровьесозидающий досуг 	<p>смысложизненные ориентации и установки (ценностно-целевые ориентиры и мотивация) на принятие здорового образа жизни как оптимального способа жизнедеятельности</p> <p>эмоциональная позитивность, оптимизм, интерес к окружающему миру</p> <p>система знаний о механизмах и способах здоровьесбережения, умений и навыков в области практического здоровьесбережения и здоровьесозидания</p>

Продолжение таблицы 1

<ul style="list-style-type: none"> – здоровьесберегающая организация труда – самореализация – безопасное поведение, самосохранение 	<p>практическое поддержание и укрепление здоровья – поведение и организация жизнедеятельности в соответствии с правилами ЗОЖ</p>
эффекты здорового стиля жизни	
<p>физическое здоровье, оптимальное физическое состояние</p>	<p>физическая и умственная работоспособность, оптимальное физическое развитие, оптимальное функциональное состояние</p>
<p>психологическое и социальное здоровье, оптимальное социально-психологическое самочувствие</p>	<p>удовлетворенность разными сторонами и аспектами жизнедеятельности (труд, отдых, социальная коммуникация; материальные, интеллектуальные, духовные ресурсы; жизненные перспективы, физическая и психическая безопасность), ориентация на личностный рост и самореализацию, готовность отвечать за свою жизнь, решать проблемы и т.п., принятие собственной личности и положительное отношение к себе, самостоятельность и независимость, позитивные взаимоотношения с окружающими</p>

Часть характеристик ЗОЖ поддаются целенаправленному управлению в процессе физического воспитания. В частности, в целях рационализации режимов труда и отдыха реализуется здоровьесберегающая установка: и в период трудовой деятельности, и в период отдыха указанные установки достигаются путем направленного использования средств физического воспитания, обеспечением рациональных объемов и интенсивности двигательной активности личности. Результат – здоровьесберегающая организация труда и здоровьесозидающий досуг на основе насыщения их физической активностью.

Согласно сложившимся в науке (в частности, в акмеологии) факторы и условия различаются как внутренние, субъективные и внешние, объективные детерминанты определенных явлений. Соответственно, факторы ЗСЖ правомерно соотносить с личностными характеристиками человека, а условия формирования ЗСЖ – с жизненными обстоятельствами.

К личностным характеристикам – факторам ЗСЖ относятся: возрастные и гендерные, индивидуально-психологические и физиологические свойства, наследственные характеристики, влияющие на функционирование физиологических систем организма и т.д. [19]. В плане психологических особенностей человека в данный круг включаются также цели жизни и принятые способы их достижения, сложившиеся интересы, установки, ценности – как в области двигательной активности. так и в жизнедеятельности в целом и т.п. [53]. Факторы ЗСЖ обусловлены спецификой социализации и воспитания, реальными физическими возможностями человека к реализации тех или иных видов активности, его материальным положением, статусом, комплексом объективных и субъективных жизненных обстоятельств. То есть, факт соблюдения человеком правил здорового образа жизни, а также уникальные характеристики жизненного стиля зависят и от его социально-экономических возможностей (во многом производных от социальных и государственных факторов), от условий жизнедеятельности.

Е.П. Демкина особенно подчеркивает значимость влияния на стиль жизни социального положения, которое занимает человек, и связанных с ним социализирующих микрофакторов среды, включая образование. Автор отмечает, что образовательные условия обладают потенциалом наиболее эффективно воздействовать на когнитивные, мотивационно-ценностные, операциональные характеристики личности в контексте здоровьесбережения, то есть, детерминировать актуализацию факторов здорового стиля жизни [35]. В данной связи, применительно к учащейся молодежи, здоровьесозидающими функциями образования являются: мотивационно-стимулирующая (формирование мотивации к ведению здорового образа жизни), собственно, информационно-просветительская (формирование необходимой системы знаний и умений), организационно-деятельностная (обеспечение практического применения знаний и умений) [35]. Вероятно, что для трудящейся молодежи, находящейся вне рамок образовательной системы, вышеназванные функции должны выполняться иными структурами.

В качестве условий здорового стиля жизни, согласно позиции ряда ученых (Е.П. Демкина, Е.А. Неретина, Т.А. Салимова и М.Ш. Салимов и др.), выступают характеристики, определяющие качество жизни и удовлетворенность жизнью. А именно: «состояние здоровья, доход, жилищные условия, уровень образования, занятость, качество и доступность медицинских услуг, счастье в семье, религиозная принадлежность, независимость и свобода, статус, уважение, досуг, уверенность в будущем, безопасность, экологическая ситуация, благоустроенность места проживания, власть» [35, с.53]. И.С. Белик, Н.В. Стародубец, К.А. Выварец в аналогичном смысле называют состояние здоровья, уровень и качество образование, трудовую деятельность, социальный статус, круг общения, семейные взаимоотношения, региональную безопасность в регионе [14].

Интересны выводы отечественных социологов о специфике восприятия качества жизни, удовлетворенности ею в аспекте здоровьесбережения, сделанные с учетом эмпирических данных зарубежных исследований. В числе детерминантов ученые называют:

- уровень дохода – прямая корреляция с удовлетворенностью жизнью (отмечается, что данный факт не универсален);

- возраст – прямая корреляция с удовлетворенностью жизнью, при которой в число сопрягаемых факторов удовлетворенности не входит только состояние здоровья; хотя следует оговориться: контингент составило американское население, пенсионная система и образ жизни разных возрастных групп там существенно отличаются от российских реалий (А. Кэмпбелл, А.Р. Херцог, Дж. Вудворд, В.Л. Роджерс, Дж. Бреннан);

- семейное положение – состоящие в браке более удовлетворены качеством жизни, чем разведенные, не зависимо от пола и возраста (Р. Инглхарт, Дж. Рабьер);

- место проживания – городские жители менее удовлетворены качеством жизни, чем сельские (Р.М. Фернандес, Д.С. Кулик);

– состояние здоровья – как фактор коррелирует с удовлетворенностью жизнью опосредованно, точнее, по мере увеличения возраста; кроме того, является фактором удовлетворенности жизнью в случае наличия проблем со здоровьем; при отсутствии проблем фактором не является (А. Кэмпбелл);

– самооценка внешности – оценивая себя более привлекательным, по сравнению с другими, человек характеризуется более хорошим самочувствием, но меньшей удовлетворенностью жизнью ввиду более высоких запросов, ожиданий (А. Кэмпбелл, см. [35]);

– социальное окружение - его влияние на удовлетворенность жизнью зависит от степени подверженности конкретного человека чужим мнениям (А. Кэмпбелл, П.Е. Конверс, В.Л. Роджерс, Р.М. и М.А. Нугаев, С.П. Спиридонов) (см. [35]).

При этом из числа детерминантов по причине слабой корреляции с удовлетворенностью жизни исключаются: характер занятости (умственный / физический труд); образование (А. Кэмпбелл, П.Е. Конверс, В.Л. Роджерс); биологический пол и гендер (В. Брайант, Д. Верофф); национальность (Ф.М. Эндрюс, Р. Инглхарт).

Анализ монографического исследования Е.П. Демкиной, проведенного на отечественном материале, объективирует следующую систематизацию факторов и условий становления определенного стиля жизни человека:

– факторы находятся под прямым или косвенным влиянием условий, включают демографические и генетические характеристики; именно факторы определяют состояние здоровья и поэтому от них зависит индивидуализированный / дифференцированный отбор средств физического воспитания как элементов содержания стиля жизни;

– условия подразделяются на три уровня по степени близости к человеку и возможностям влиять на его состояние:

условия макро-уровня – действующая система здравоохранения и экологическая обстановка в регионе;

условия мезо-уровня – социально-психологическая и финансово-экономическая среда жизнедеятельности, характеризующие духовно-культурные и материальные возможности организации здоровьесберегающей организации жизни, досуга;

условия микро-уровня – реальная включенность в социальные процессы и группы; профессиональная среда и ее психосоциальные особенности; экономическое положение; следование нормам ЗОЖ и пр. [35].

Последнее из названных условий имеет наиболее непосредственное отношение к физическому воспитанию населения. Чтобы все системы организма человека нормально функционировали, необходимы каждодневные физические нагрузки. Оптимальные нормы этих нагрузок, двигательной активности заложены биологически, они складывались на заре эволюции, в совершенно иных цивилизационных условиях. В настоящий момент в повседневной жизнедеятельности у человека отсутствуют и условия, и необходимость в серьезных физических усилиях, в проявлении физической активности. Следовательно, существует объективная потребность в том, чтобы двигательная активность человека дополнялась в свободное время [1, 44].

Одним из самых явных характеристик режима двигательной активности человека, наряду с величинами нагрузок, является промежуток времени, которое человек уделяет занятиям физическими упражнениями. Несмотря на высокую вариабельность оптимальных интервалов времени в зависимости от индивидуальных характеристик личности, в среднем необходимая длительность занятий составляет для взрослых 6 -10 часов в неделю [118, 156, 162]. Этих величин сегодня мало кто из взрослого населения достигает. Данные Фонда «Общественное мнение» свидетельствуют, что даже многие из тех, кто считает себя двигательно активными, не соблюдают параметров оптимальности двигательных режимов (86 %).

Заметим, что в последней четверти двадцатого века в решении данной проблемы были замечены некоторые подвижки. В частности, в нашей стране

начали набирать популярность индивидуальные и коллективные самостоятельные занятия физическими упражнениями; постепенно население самоорганизовывалось в группы по спортивным интересам. Особенно активными в данном смысле были тогда пенсионеры [24, 118]. Однако, в период 1990-2000-х годов, с существенным ухудшением материальной составляющей жизни, взрослое население было поставлено перед острой необходимостью искать дополнительные источники финансирования, заработка. У них существенно увеличилась бытовая нагрузка, семейные заботы; подорожали спортивная одежда и обувь; все меньше оставалось мест для бюджетного, тем более, бесплатного активного отдыха.

Систематическая физическая активность необходима как людям, занимающимся умственным трудом, так и тем, кто занимается трудом физическим, даже интенсивным. В первом случае ее задачей является обеспечение работы мышц, тренировки сердечно-сосудистой системы, во втором – устранение дисбаланса в нагрузке на разные группы мышц.

Современные исследователи, помимо сказанного ранее, обосновали существующую связь между физической активностью и социально-психологическим самочувствием и здоровьем человека [170]. Доказано снижение депрессии, компенсация патологических страхов и благоприятное воздействие на умственные способности средств физкультурно-оздоровительной деятельности [37]. Систематическое включение в режим жизнедеятельности средних и малых физических нагрузок оптимизируют психические процессы (восприятие, память, мышление, устойчивость внимания); систематическая физическая тренировка увеличивает резервные возможности функциональных систем организма; двигательная активность поддерживает оптимистическое самочувствие, позитивный эмоциональный фон настроения.

Заметим, что эмоциональный аспект играет большое значение в мотивационном плане: испытываемые в процессе занятий положительные

эмоции могут в существенной степени обусловить систематичность и непрерывность этих занятий. В свою очередь, достижение указанного положительного эффекта требует такого планирования физкультурно-оздоровительных занятий, чтобы их организация не нарушала ключевые аспекты образа жизни человека, чтобы содержание и интенсивность занятий не оказались чрезмерными по нагрузке и были увлекательными по используемым средствам. В этом случае возможно вызвать положительные эмоции благодаря удовлетворению потребностей в хорошем самочувствии, поддержании здоровья; в обогащении коммуникационных связей, в обогащении содержания досуга и пр. Важно также, что систематичность и непрерывность грамотно организованных занятий оздоровительной физической культурой приводит в соответствие параметры функционирования организма и объективные требования жизни к этим параметрам.

Сегодня, несмотря на достаточную изученность вопросов, связанных с предметом нашего исследования, сохраняет актуальность проблема полноценного формирования целей, ценностей, установок здорового стиля жизни каждого человека. Очевидно, характер труда наполняет спецификой все условия становления ЗСЖ, ввиду чего у представителей разных трудовых общностей объективируются групповые и индивидуальные показатели жизнедеятельности, влияющие на возможности оптимальной организации двигательного режима. Поэтому остановимся на феномене трудового статуса в контексте его влияния на становление ЗСЖ трудящейся молодежи.

Трудовой статус – это правовой статус человека, как субъекта трудового права, раскрывающий его права и обязанности в области трудовых отношений, соответствующие свободы, ответственность, трудовые гарантии и пр. Очевидно, трудовой статус имеет отличия у субъектов с разной формой трудовой занятости [100, 143 и др.].

Трудовая занятость является важнейшим понятием экономики труда и одной из центральных характеристик определённой группы людей, населения

географического элемента, отдельно взятой семьи и самого человека. Данный феномен обладает определённой спецификой в рамках конкретного исторического периода развития, географических, климатических критериев, а также множества иных факторов. Существует несколько классификаций для определения формы занятости [100, 143 и др.].

К примеру, по графику работы выделяют полный рабочий день и частичную, или неполную занятость. Полный рабочий день основан на определённом регламенте продолжительности трудового дня (на данный момент в России соответствует 40 часам в неделю) [100, 143 и др.].

С точки зрения регулярности трудовой занятости существует постоянная, временная, сезонная и случайная работа. Регулярная, или постоянная занятость предполагает зафиксированное количество рабочих часов. Временная разделяется на командировочную и занятость на фиксированный срок, определяемый трудовым контрактом. Сезонная занятость говорит сама за себя и предполагает работу в определённый период года. Случайная включает в себя исполнение неких непродолжительных работ без заключения официального трудового договора.

С точки зрения легитимности существует формальная и неформальная занятость. В отличие от первой, неформальная предполагает отсутствие официальной регистрации в экономической сфере, источником же труда является неформальный её сектор и некоторые его формы.

По типу участия (по характеру вовлеченности) в общественном труде разделяют: занятость по найму (такой тип трудовых взаимоотношений, которые существуют между обладателями средств производства и работниками, не имеющими данных средств, продающими собственную рабочую силу в обмен на заработную плату); самостоятельная занятость (экономический, правовой тип взаимоотношений в рамках общественно-полезного труда, базирующийся на личной инициативе, личной ответственности и самостоятельности, целью которого является получение трудового дохода и самореализация) [100, 143 и др.].

В составе компонентов – факторов, определяющих социально-психологическое самочувствие личности, называют:

- автономию – психологическая независимость личности, суверенность внутреннего пространства;
- способность адаптироваться и влиять на внешние обстоятельства, среду;
- направленность на самосовершенствование, саморазвитие;
- способность выстраивать конструктивные отношения с окружающими;
- самопринятие;
- осмысленность и целевая определенность жизни и др. [42, 116, 134 и др.].

Детально обобщенная и систематизированная научная информация относительно видов и типов трудовой занятости, а также относительно влияния образа и стиля жизни на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие личности представлена в публикации автора [94]. Здесь отметим несколько важных для нашего исследования позиций:

- с точки зрения трудового участия выделяют группы предпринимателей, наемных сотрудников (как государственных служащих, так и работников коммерческих и общественных структур), самозанятых и безработных;
- значительная доля молодежи практикуют смешанные типы трудовой занятости (основная работа + подработка в разных формах), что увеличивает диспропорцию в режиме труда и отдыха, пагубно сказывается на психофизическом состоянии и по значительному числу индикаторов не соответствует характеристикам ЗОЖ и ЗСЖ;
- ЗСЖ является ключевым условием оптимального физического состояния и социально-психологического благополучия личности;
- на оптимизацию социально-психологического самочувствия влияют следующие характеристики – атрибуты либо индикаторы ЗОЖ и ЗСЖ:

благоприятная среда обитания и жизнедеятельности; здоровье; безопасность; комфортные межличностные взаимоотношения; материальное благополучие; социальный статус самореализация; насыщенный рационально организованный досуг [12, 54, 68, 103, 127, 141 и др.].

Можно видеть, что факторы социально-психологического самочувствия полностью соответствуют факторам (благоприятная среда обитания и жизнедеятельности; личная и семейная безопасность, материальное благополучие, социальный статус), показателям (благоприятные межличностные взаимоотношения, творческая самореализация, плодотворный досуг) или результатам (физическое и психологическое здоровье) здорового образа жизни. Поэтому правомерно считать, что обеспечение соблюдения правил здорового образа жизни, формирование у трудящейся молодежи здорового стиля жизни обеспечит и оптимизацию социально-психологического самочувствия [94].

В основе вышеприведенной типологизации лежит удовлетворение базовых инстинктов: самосохранения, продолжения рода и самореализации. Разумеется, существует множество иных факторов, влияющих на социально-психологическое самочувствие, однако все они существуют в рамках удовлетворения перечисленных инстинктов. Соответственно, они должны учитываться при определении и создании организационно-педагогических условий формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи.

1.3. Организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания

Проведенный теоретический анализ ключевых дефиниций позволяет зафиксировать ряд входных позиций.

(1) Здоровый стиль жизни предполагает:

– оптимальный двигательный режим; параметры оптимальности зависят от групповых и индивидуальных особенностей личности, определяющие

далее индивидуально целесообразное содержание и формы физкультурных занятий;

– рациональный режим труда и отдыха, установление и соблюдение которого требует установления объективно- и субъективно целесообразных параметров физкультурно-активного отдыха и двигательного сопровождения труда, рабочего времени;

– эмоционально-психологический комфорт, на который (теоретически) влияют уровень и стабильность дохода, определяет целесообразность стимулировать здоровый стиль жизни с позиции ценности здоровья как основы возможности трудиться.

Указанные компоненты – двигательная активность в образе жизни, количественные и содержательные аспекты рабочего и досугового времени, факторы эмоционального комфорта – требуют превентивного изучения в рамках моделирования.

(2) Образ жизни существенно зависит от особенностей трудовой занятости, в частности, от ее типа и формы. В связи с этим анализ образа жизни и влияющих на него факторов необходимо исследовать дифференцированно для разных групп трудящейся молодежи (занятые по найму – в государственном и в коммерческом секторах экономики; самозанятые; предприниматели) чтобы определить специфику интересующей нас демографической группы;

(3) Очевидными, объективными основаниями дифференциации трудящейся молодежи, в контексте определения характеристик и факторов образа жизни, являются демографические признаки, а именно: биологический пол/гендер; семейное положение; наличие детей и других родственников, требующих ухода и заботы (пожилые родственники, инвалиды и пр.). В связи с этим анализ образа жизни и влияющих на него факторов необходимо исследовать дифференцированно для разных групп трудящейся молодежи по указанным признакам.

(4) Мотивация двигательной активности, соблюдения целесообразных параметров (количественных и содержательных) ЗОЖ имеет стандартную структуру (соответствующую известным классификациям), уникальна по содержанию. Уникальность может быть как индивидуальной, так и групповой. Поэтому для моделирования необходимо исследовать данный аспект.

Дальнейшее определение методологических аспектов моделируемого процесса базируется на анализе соответствующих научных работ. В научных работах представлены исследования, связанные с физическим воспитанием, реализацией средств физического воспитания для разных групп взрослого населения; хотя контингент не вполне соответствует рассматриваемому в нашей работе, ряд идей и положений, предлагаемых авторами исследований, могут быть перспективными.

Так, Е.В. Густомясова (2011) изучает вопросы формирования у трудящихся 35-45 лет устойчивой профессиональной работоспособности и предлагает методику организации занятий производственной физической культурой на основе профессиограммы и с учетом индивидуальных показателей здоровья и физической подготовленности. Формирующим фактором при этом выступает кумулятивный эффект и взаимосвязанность форм и средств физического воспитания: «физкультурных пауз в течение рабочей смены, восстановительной гимнастики и физкультурно-оздоровительных рекреативных мероприятий выходного дня»; формирование мотивационно-ценностного, активно-созидательного отношения к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни – важная целевая составляющая авторской методики [34].

Возвращение физической культуры в организационную культуру предприятий, но на новых принципах, для обеспечения физического воспитания взрослого населения изучается многими учеными. Например, В.А. Смирнов обосновывает важность индивидуализации маршрутов здоровьесбережения средствами физического воспитания и циклический характер их реализации: в течение года – четыре организованных и четыре

самостоятельных. Разработка этих маршрутов осуществляется соответствующими службами предприятия на основе данных диагностики антропометрических показателей и показателей функционирования систем организма, а также структуры заболеваний [125].

Интерес представляют выявленные И.Е. Евграфовым педагогические условия, обеспечивающие эффективное использование средств физического воспитания для улучшения физического состояния мужчин (зрелого возраста, второго периода, 40-50 лет) в рамках физкультурно-спортивной работы организаций. Ученый разработал комплексную программу физкультурно-оздоровительных занятий, включающую подвижные игры, легкоатлетические дисциплины, лыжную подготовку, плавание, атлетическую гимнастику, и реализовал ее в следующих условиях:

- соответствие содержания занятий профессиональным / трудовым требованиям к физическому состоянию работников;
- приоритетность физкультурно-оздоровительного направления / содержания занятий;
- индивидуализация содержания занятий с учетом непрерывно обновляющихся диагностических данных;
- отсутствие длительных перерывов в занятиях (в течение недели);
- мотивация и поддержка самостоятельной двигательной активности «в дни отдыха и в свободное время, в индивидуальной или самостоятельных групповых формах» [39].

Аналогично и М.И. Якимова считает важным для поддержания оптимального физического состояния, включая работоспособность трудящихся, встраивать в режим рабочего дня занятия физическими упражнениями рекреативно-оздоровительного характера. Предлагается система таких занятий, включающая: перед началом рабочей смены – вводную гимнастику; в процессе смены - физкультурные минутки, физкультурные паузы и микропаузы активного отдыха (выбор определяется конкретными

условиями деятельности, производственной обстановкой); по окончании смены – восстановительно-профилактические занятия [173].

Более глобальным по охвату контингента и концептуализированным по разработанности подходов является исследование В.И. Белова. В нем рассматривается контингент широкого возрастного диапазона (мужчины и женщины от 17 до 90 лет) и предполагается учет всего комплекса возрастных, гендерных и индивидуальных характеристик, значимых для организации занятий физическими упражнениями. Автор предлагает подход к комплексной физической тренировке «на основе концентрированного распределения во времени нагрузок одной преимущественной направленности в зависимости от слабых звеньев в общем уровне здоровья, а не от возраста» [16]. Эмпирически доказав, что здоровье человека, независимо от его возраста и сферы профессиональной деятельности, в определяющей степени зависит от стажа физкультурной деятельности (следовательно, от систематичности, непрерывности, постоянности занятий физическими упражнениями), В.И. Белов предлагает методику ежедневных физкультурно-оздоровительных занятий комплексного содержания длительностью 40-60 минут. Очевидно, что индивидуальные программы оздоровительной физической тренировки постоянно обновляются в соответствии с новыми диагностируемыми данными состояния здоровья занимающихся. В свою очередь, состояние здоровья оценивается также комплексно: по показателям морфофункциональных индикаторов, «физической подготовленности и работоспособности, выполнения основных требований здорового образа жизни» [16].

Также на разные возрастные группы взрослого населения ориентирована работа И. Качмарик, в которой предлагаются основания отбора содержания и определения организационных основ двигательной активности. В состав оснований проектирования указанного процесса автор включает и социально-демографические признаки, связанные с привычным образом жизни граждан [57].

Одним из современных образовательных трендов является разворачивание идеи непрерывности образования, в том числе, образования в области физической культуры. Зафиксируем, что «...под образованием в области физической культуры понимаются процесс и результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического развития человека, а также развития способности передавать усвоенное окружающим, а под физическим воспитанием - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей...» [73].

В этой связи С.Р. Гилязиева обосновывает концептуальную важность для трудящегося населения (без привязки к возрасту и профессиональной группе) организации непрерывного физкультурного образования как компонента непрерывного профессионального образования, нацеленного на формирование и поддержание профессионально-физкультурной компетентности. Автор рассматривает проблему в аспекте организационного и учебно-методического обеспечения физического воспитания трудящихся. Организационный аспект раскрывается через включение физкультурного компонента в систему мер по обеспечению единства производственной и социальной сфер на предприятиях, в том числе, посредством создания нормативных, финансовых и иных стимулов для руководителей, побуждающих к эффективной организации физкультурной работы с сотрудниками. Учебно-методический аспект рассматривается с точки зрения разработки инструментария, которым могут пользоваться как педагоги системы профессиональной подготовки, переподготовки, повышения квалификации (собственно, в системе непрерывного профессионального образования), так и специалисты в области производственной физической культуры, а также сами трудящиеся для самоорганизации физической активности [28].

В схожем контексте – как компонент непрерывного профессионального образования - исследует проблему физического воспитания учащейся молодежи (студентов вузов) В.С. Денисенко. Автор аргументирует необходимость обеспечения опережающего характера физической подготовки, базирующейся на результатах «комплексного мониторинга функционального состояния организма», и приводящей к формированию у субъектов потребностей в постоянном самоанализе, самооценке физического состояния и его поддержании и совершенствовании [36]. В соответствии с авторским пониманием, в основе непрерывной физической подготовки лежат системно и опережающе освоенные знания и технологии развития физических качеств и способностей, методики поддержания физических кондиций на уровне, адекватном требованиям текущей и перспективной деятельности (в том числе, профессиональной). Примечательно, что исследуются обучающиеся системы профессионального образования в области физической культуры и спорта и, при этом, фиксируется отрицательная динамика функционального состояния организма студентов в течение обучения. То есть, даже у молодежи, включенных в сравнительно интенсивную и систематическую физкультурно-спортивную деятельность, тем не менее отмечается «несформированность ... потребности системного отношения к личностной физической подготовке и подготовленности» [36]. Трудно ожидать более позитивных результатов у молодежи, вообще не включенной в организованный процесс физического воспитания.

Идеи опережения и непрерывности образования заложена и в основу концепции подготовки педагогов по физической культуре в диссертации К.А. Оглоблина. Для нашей работы важным является акцентирование внимания на том, что данная (опережающая и непрерывная) подготовка должна быть здоровьесформирующей. Именно здоровьесформирующая ориентация задает личностно значимые цели, становящиеся факторами мотивации студентов к двигательной активности, физическому саморазвитию и т.д. [106].

Можно заключить, что непрерывность физического воспитания, физкультурного образования является важным постулатом для обеспечения физического совершенствования и здоровьесбережения человека на протяжении всей жизни. Как непрерывный, педагогический по сути процесс, оно направлено на воспитание физически культурной личности, способной и готовой на протяжении всей жизни человека развивать необходимые физические качества, двигательные умения; обогащать знания в сфере самостоятельного использования средств физической культуры для поддержания здоровья, поддерживать и укреплять здоровье [45, 55, 84].

В свою очередь, «идея непрерывного образования реализуется на основе учета индивидуальных особенностей личности, общества и социальных групп» [45]. А это объективирует индивидуальный, дифференцированный подходы как ведущие методико-технологические ориентиры проектирования содержания физического воспитания взрослого населения. Н.В. Масыгина, защищая положение о ключевой важности индивидуализации физкультурного образования студентов путем разработки индивидуальных траекторий освоения общих образовательных программ, затрагивает и вопросы послевузовского физического воспитания. Она указывает на то, что по окончании организованного и систематического, формального профессионального образования физическое воспитание должно продолжаться, поскольку его важность только увеличивается; а основой его осуществления должны стать индивидуальные программы занятий, в соответствии с которыми двигательная активность уже самостоятельно организуется субъектами [86].

Идея индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности трудящегося населения (на примере педагогов дополнительного образования) отражена в исследовании И.Г. Калиной. Индивидуализации подвергаются организационные и содержательные аспекты производственной системы физической культуры в рамках «специализированной системы содействия здоровью ...», которая не сводится лишь к традиционному медицинскому

обслуживанию, а опирается на современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, использованию новейших технологий психологической и физической тренировки» [52]. Основаниями индивидуализации служат показатели состояния здоровья и двигательные интересы; факторами повышения добровольной физкультурной активности выступают компетентность в области значения физической активности для здоровья и, соответственно, организованное просвещение в данной области; привлекательность и разнообразие содержания и форм двигательной активности и, соответственно, их обеспечение для сотрудников.

С.С. Козлов в круг исследовательского поиска включает группу женщин – педагогов в возрасте 25-35 лет. Раскрывая вопросы организации их физкультурно-рекреационной деятельности, он в качестве целей этой деятельности определяет совершенствование физических и психофизиологических показателей здоровья (включая физическую работоспособность) и повышение уровня физической подготовленности. Постановку второй из названных целей автор обосновывает физиологическими (продолжающееся морфофункциональное развитие представителей данной возрастной группы) и трудовыми (важность физической подготовленности для актуального и перспективного поддержания необходимой для плодотворного труда физической формы) аспектами. Автор аргументирует исследование, в числе прочих, теорией здорового образа жизни и считает отправной точкой мотивации двигательной активности как показателя здорового образа жизни проектирование содержания и средств физической культуры на основе индивидуальных интересов занимающихся, с учетом их мотивационных приоритетов. Средством достижения обоснованных целей определяет реализацию комплексного подхода к содержанию занятий оздоровительно-рекреационной физической культурой; в компоненты этого содержания включает различные фитнес-тренировки, основными из которых являются стэп-аэробика и аквааэробика [62].

Таковую же гендерно-возрастную категорию изучает О.В. Ишанова, причем в качестве ведущего содержания физкультурно-оздоровительных занятий также предлагает комплекс видов оздоровительной аэробики, различающихся по структуре и направленности (классической, степ и тай-бо). Выбор возрастных границ автор объясняет тем, что данный период (особенно его часть – 25-30 лет) – свое рода «водораздел» и в репродуктивном здоровье, и в функциональном состоянии, и в уровне двигательной активности личности [49]. Возрастной аспект здесь трактуется и в физиологическом, и в физическом, и в психологическом аспектах, а физическая активность характеризуется как имеющая негативную тенденцию.

Н.К. Байтлесова реализует идею о том, что организация физкультурной активности взрослого трудящегося населения (на примере женщин второго периода зрелого возраста – преподавателей вузов) должна ориентироваться на самостоятельные занятия при минимуме требований к технической оснащенности [11]. Конечно, организованные формы занятий характеризуются большей эмоциональной насыщенностью, большим разнообразием средств и содержания деятельности, большими возможностями направленного и комплексного развития физических, психофизиологических, психологических качеств и т.д. [11]. Однако объективные преимущества сталкиваются с субъективными сбивающими факторами: недостатком времени или волевых усилий, отсутствием доступной спортивной базы, финансовых возможностей или компании. В связи с этим Н.К. Байтлесова предлагает содержание, методы стимулирования и способы организации самостоятельных оздоровительных тренировок и доказывает их позитивное влияние на повышение работоспособности, улучшение соматического и психоэмоционального состояния.

Важно отметить, что ориентация на улучшение или поддержание нормального социально-психологического самочувствия взрослого населения средствами физического воспитания также нередко акцентируется в научных исследованиях. Это, преимущественно, рассматривается в рамках

здоровьесбережения, вкупе с оптимизацией физического состояния, и практически не встречается работ, непосредственно посвященных организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения с ориентацией на оптимизацию именно социально-психологических характеристик личности, показателей их благополучия.

Эффект оптимизации социально-психологического самочувствия исследователи связывают, преимущественно, с достижением иных, изначально запланированных, эффектов: повышение уровня развития физических качеств, улучшение физического состояния, коррекция фигуры, снижение массы тела и т.д. Хотя и отмечают не только косвенную, но и прямую полезность двигательной активности для эмоциональной сферы личности. Это объясняется закономерностями физиологического функционирования, привлекательностью самой физической активности, а также использованием физкультурных систем, предусматривающих указанные результаты (дыхательная гимнастика, йога и т.п.). Учитывая, что природой человека предусмотрена зависимость настроения и, следовательно, эмоционального самочувствия, и от физического состояния, и от оценки своей внешности, и т.д., важна реализация комплексного содержания физкультурно-оздоровительных занятий, интегрирующего упражнения разных по направленности воздействий [114, 123, 126, 140, 150].

По степени возрастной близости контингента испытуемых к предмету данного исследования выделяется работа О.А. Иванова (контингент – женщины 18-30 лет). Автор указывает на концептуальную важность формирования и поддержания устойчивости двигательных мотивов женщин, на важность учета в данном аспекте типичные физкультурно-спортивные интересы и предпочтения. В соответствии с этим она строит авторскую систему на преимущественном использовании разных видов аэробики [46]. Другой исследователем, работающим с аналогичной демографической группой – В.М. Миронова – подчеркивает важность использования разнообразных средств физического воспитания для обеспечения

комплексного воздействия (на разные физические качества, на разные сферы жизнедеятельности). Критериями отбора средств она называет доступность и соответствие индивидуальным интересам, ключевыми условиями работы – «располагающая обстановка, доверительное общение, наличие интереса к оздоровлению, возможность для самореализации, индивидуальная направленность в решении личностных проблем» [89].

Заметим, что для наполнения содержанием физкультурно-оздоровительных занятий женщин разных возрастов и профессиональных сфер большинство ученых предлагают использовать различные фитнес-программы, обосновывая это диагностируемыми интересами в данной области. Для мужчин, с учетом аналогичных интересов, эффективным содержанием называются занятия силовыми видами атлетики, футболом, реже – другими спортивными играми. При этом ученые признают необходимость обеспечения здоровьесохраняющего воздействия за счет применения средств ОФП.

В связи с этим, например, Госн Валид проектирует физическую подготовку мужчин среднего возраста на базе промышленного предприятия на основе использования занятий футболом, как основного средства, и с включением разнонаправленных средств общей физической подготовки, как вспомогательных. Перечисленные эффекты соответствуют мотиваторам, характерным для данного контингента, а выбор футбола объясняется не только его привлекательностью как такового, но и потребностью занимающихся в дружеской коммуникации [32].

И.Ю. Яновский считает наиболее ресурсным содержанием двигательной активности мужчин (любого возраста) атлетическую гимнастику и указывает на критерии отбора разных ее видов в зависимости от разных психофизиологических факторов. Интересным для нас является и сделанный вывод о природосообразных эффектах занятий у мужчин разных возрастных групп: 20-25 лет – совершенствование показателей физического развития и психомоторики, 26-30 – оптимизация функционального состояния [174].

Т.Б. Кукоба для организации занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 21-35 лет обосновывает важность индивидуализации целеполагания, отбора и реализации диагностических инструментов и двигательных средств. Основными критериями отбора автор называет показатели «развития морфофункциональных показателей, силовых качеств, гибкости, общей физической работоспособности, а также специфику их реакции на нагрузку изотонического характера... функционального состояния опорно-двигательного аппарата» [69, с.5]. Эффектами реализации авторской методики являются улучшение показателей физического состояния (в том числе – работоспособности и антропометрических характеристик).

А.Г. Алферов выдвигает постулаты эффективной организации физического воспитания студенческой молодежи (18-23 года), ориентированной всестороннее (физическое, социально-психологическое, духовно-нравственное и пр.), но индивидуализированное развитие личности. Основные положения работы автора следующие: фундаментальное значение теоретической части дисциплины «Физическая культура», преподаваемой с использованием деловых игр; варьирование физических нагрузок и двигательных средств сообразно актуальному физическому состоянию, физической подготовленности обучающихся; обеспечение физиологических и физических эффектов педагогического процесса за счет повышения мотивации к занятиям, интериоризации ценностей физической культуры, эмоциональной включенности в занятия, сознательности и т.д. [3].

Мнение о фундаментальной важности мотивации к занятиям для достижения необходимых результатов поддерживает и Р.В. Стрельников (контингент – студенты 18-23 лет), А.А. Ильина. Причем ученые считают наиболее мощным мотивационным фактором свободу выбора содержания занятий [48, 137]. При такой возможности у студентов появляется желание увеличить объемы времени, отводимого на двигательную активность.

В исследовании С.О. Скворцовой рассматриваются вопросы физического воспитания населения в условиях компьютеризации

жизнедеятельности; предлагаются комплексы упражнений и методических консультаций для формирования у обучающихся компетентности в области оздоровительной организации занятий физической культурой с целью профилактики компьютерного синдрома [129]. Аналогичной проблематике посвящено и исследование О.А. Киселевой, в котором определяются современные, вызванные цифровизацией риски ухудшения состояния здоровья, особенно свойственные такой группе специалистов, как операторы персональных компьютеров. Для данного контингента исследователь подчеркивает необходимость включения занятий специальными физическими упражнениями и в трудовой процесс (для снижения текущего утомления), и в период после его завершения (для послерабочего восстановления) [61]. Подобная проблематика отражена также в исследованиях А.В. Киреевой [59], С.А. Загайцнова [43] и др.

Ю.А. Глебов для повышения уровня физического состояния, профилактики заболеваний сотрудников промышленных предприятий (на примере мужчин разных возрастных групп) предлагает проектировать индивидуальные программы физической рекреации и двигательной реабилитации с использованием компьютерного моделирования. Программы автор адресует самим работникам для самостоятельного применения; индивидуализация их содержания изначально основана на показателях физического и функционального состояния, реализация осуществляется во внерабочее время [29]. Индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий рекреационной направленности представлены комплексным средством поддержания здоровья и физического состояния также в работе Е.А. Колиненко. Программы также предназначены для самостоятельной реализации, они ориентированы на работников железнодорожного транспорта и предполагают учет возраста и пола, физического состояния и работоспособности. В содержании выделяются занятия аэробной направленности (ходьба, бег, ходьба на лыжах); гимнастические упражнения; упражнения на тренажерах [65].

Еще одной специфической характеристикой социально-экономической жизни России стало появление в конце 1990-х годов 20 века предпринимательства как вида трудовой деятельности. Участие в предпринимательской деятельности несет собственные риски здоровью, прежде всего, стрессогенного характера. В связи с этим предприниматель (мужчина) как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности выделен Л.Л. Шишковым, который доказывает важность ориентации процесса физической подготовки данного контингента на совершенствование физического и психологического здоровья. Критерии отбора содержания занятий достаточно традиционны: состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности; физкультурно-спортивные интересы и потребности, двигательные предпочтения. Их показатели, специфические у демографической группы и различающиеся в возрастном диапазоне, определили выбор основных видов занятий: тренажерная подготовка, спортивные игры, плавание туризм и индивидуальные занятия по видам спорта.

Достижение здоровьесберегающих эффектов физического воспитания, как у детского, так и у взрослого населения, сопряженно с воздействиями на ценностно-мотивационную сферу, с обеспечением сознательного отношения к здоровью как физической, социальной, психологической (духовной) целостности. Н.Д. Самоделкина объективирует важность целостного же подхода к совершенствованию здоровья и использования для этого комплексного подхода к организации двигательной активности. Автор предлагает для этого разработанную методику «Фрактальная гимнастика», в которой содержание и средства оздоровительной физической культуры отбираются индивидуализированно, во-первых, и в соответствии с объективными и объективными оздоровительными потребностями личности, во-вторых [122]. К задачам методики, сочетающей физические (комплексные методы оздоровительной физической культуры) и психические упражнения (средства психологической подготовки), отнесены как физическое

совершенствование, так и развитие умений самоконтроля и саморегуляции психических состояний. Автор обосновывает, что реализация методики вносит вклад в обеспечение мотивации занимающихся к самостоятельному постоянному использованию оздоровительных средств в течение жизни.

Особенности формирования ценностей здоровья и навыков здорового образа жизни у женщин 30-летнего возраста раскрывает О.Ю. Масалова. Для данного контингента фиксируется, с одной стороны, достаточный уровень физического здоровья при недостаточном уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы и высокой психической напряженности, и с другой стороны, мотивационно-ценностная ориентированность на построение фигуры, в несколько меньшей степени – на развитие физических качеств, но не на здоровьесбережение. Система организованных занятий физической культурой (в частности, в фитнес-клубах и т.д.) также не акцентируется на формировании индивидуально-детерминированной системы ценностных ориентаций в области здоровьесбережения. Полезным для нашего исследования тезисом, высказанным автором, является определение психолого-педагогического механизма формирования ценностного отношения к здоровью: «процесс трансформации общественно значимых ценностей в личностно значимые, выступающие как реальные мотиваторы поведения и определяющие концепцию здорового образа жизни» [84].

Далее, интерпретация эмпирических данных поискового констатирующего исследования позволяет также зафиксировать конкретные положения, лежащие в основу принципов и условий организации процесса формирования ЗОЖ, физического воспитания трудящейся молодежи (результаты детально представлены в главе 2 и приложениях; данные конкретизированы относительно профессиональной группы «сотрудники правоохранительных органов»).

Так, из особенностей образа жизни групп трудящейся молодежи, дифференцированных по типу занятости, следует вот что. Проектируя процесс формирования здорового образа/стиля жизни трудящейся молодежи,

правомерно НЕ учитывать гендерные различия при определении организационных аспектов деятельности; семейный статус же имеет некоторое значение в данном аспекте, в связи с чем его необходимо учитывать либо в ресурсном плане, либо как направление коррекции образа жизни.

Специфика влияния параметров трудовой занятости на образ трудящейся молодежи, дифференцированной по типу занятости, требует следующего:

- обратить внимание на включение в содержание занятий физической культурой бесплатных или недорогих форм организации двигательной активности; в этом случае стабильность дохода позволит обеспечить систематичность и непрерывность занятий;

- проектировать кратко-, средне- и долгосрочные программы занятий физической культурой, организации физкультурно-активного образа жизни, что позволяет рассчитывать на возможность формирования привычек к занятиям физическими упражнениями путем встраивания занятий в режим дня, недели, года;

- целесообразно рассмотреть вопрос о включении в состав социальных пакетов организационное и/или финансовое обеспечение занятий физической культурой.

В данном аспекте непосредственно для сотрудников правоохранительных органов важно:

- учет стоимости предлагаемых форм жизнедеятельности в рамках организации ЗОЖ работников правоохранительных органов; объективируется важность особого внимания к финансовой составляющей организации здоровьесберегающей жизнедеятельности для респондентов, ответственных за семьи;

- предусмотреть особые организационные режимы занятий физической культурой, рекреационно-оздоровительной физической культурой и т.п. для респондентов, имеющих семьи: наличие/отсутствие семьи в данном аспекте

является основанием для дифференциации организационных аспектов моделируемой деятельности;

– уделять особенное внимание обеспечению снижения психоэмоционального напряжения от профессиональной ответственности для респондентов, не имеющих семей.

Результаты анализа оценки индивидуальных индикаторов здорового образа жизни трудящейся молодежи, дифференцированной по типу занятости позволяют зафиксировать ряд педагогически значимых выводов:

– необходимо организовать систематический здоровьесберегающий / здоровьесозидающий отдых в течение рабочего дня; отдых в течение недели и года необходимо, вероятно, оптимизировать содержательно, а не в количественном плане;

– требуется существенно повышать эмоциональную и физкультурную насыщенность досуга;

– важно обеспечить восстановительно-релаксационно-рекреационную направленность физкультурно-активного досуга в конце дня, недели.

Интерпретация результатов оценки параметров трудовой занятости как фактора образа жизни государственных служащих, демографически дифференцированных на подгруппы, ориентирует на следующие педагогические выводы:

- при проектировании процесса формирования ЗСЖ трудящейся молодежи средствами физического воспитания важно предусмотреть работу по обучению участников оптимальной организации жизнедеятельности, рациональной организации свободного времени; кроме этого, вероятно, необходимо обеспечить возможности дифференциации организационных параметров моделируемого процесса для демографических подгрупп;

- оптимизация режима труда и отдыха в течение дня, включение различных форм и видов физкультурной активности в распорядок рабочего и свободного времени в рамках каждодневной жизнедеятельности трудящейся

молодежи является одним из ведущих, важных направлений моделируемой деятельности;

- очевидно, специальных дополнительных мер требует организация физкультурно-активного отдыха: в выходные дни (в конце рабочей недели) – женщин и семейных участников, в период отпусков – мужчин и бессемейных участников.

Особенности структуры и содержания досуга трудящейся молодежи (на примере работников правоохранительных органов) подтверждают ключевую важность насыщения образа жизни трудящейся молодежи физкультурно-активными формами организации жизнедеятельности, причем необходимо предусмотреть эмоциональную привлекательность содержания этих форм.

Из результатов констатирующего исследования мотивационных факторов ЗСЖ, двигательной активности трудящейся молодежи (а именно - сотрудников правоохранительных органов) необходимо заключить следующее. В качестве психологических стимулов рационально использовать возможность позитивного влияния двигательной активности, ЗОЖ в целом на психологические, антропометрические, иные физические характеристики занимающихся в ближайшей перспективе, прежде всего, в планах поддержания существующих параметров, но и с вектором на их совершенствование.

Очевидна обязательность ориентации на индивидуальные интересы каждого в области содержания, форм и организации занятий физической культурой, во-первых, и относительно индивидуальных целей включения в двигательную активность, в ЗОЖ в целом. Поскольку данные интересы могут оказаться как общими для большого количества респондентов, так и дифференцированными и индивидуализированными, то целесообразна подготовка множества дифференцированных и индивидуализированных физкультурно-оздоровительных маршрутов. Такие маршруты нуждаются в специально подготовленных содержательно-методических рекомендациях и в организационном сопровождении их использования.

Необходимо при создании организационного обеспечения процесса формирования ЗСЖ, физического воспитания трудящейся молодежи максимальный упор делать на использование дистанционных технологий взаимодействия. Ресурсностью в данном аспекте обладают: групповые чаты в мессенджерах, группы в социальных сетях, как формы организации коммуникации; научно-обоснованный контент на специально созданных площадках, сайтах (поскольку молодежь не очень склонна к направленному поиску разрозненной информации на специализированных сайтах, но еще в меньшей степени – к поиску и чтению специальной литературы).

Организационно-содержательные аспекты моделирования ЗОЖ, ФВ и физической активности, исходящие из результатов данной диагностики образа жизни трудящейся молодежи и мотивационных факторов ЗОЖ, ФА сотрудников правоохранительных органов, следующие (таблица 2).

Таблица 2 - Организационно-содержательные аспекты моделирования ЗОЖ, физического воспитания и физической активности сотрудников правоохранительных органов

Аспекты двигательной активности	Общая характеристика аспекта	Особая актуальность и специфика содержания для подгрупп респондентов			
		Гендерные подгруппы*		Семейно-статусные подгруппы**	
		М	Ж	ЛО	СО
Дифференциация форм, графиков, длительности занятий в будние дни	в зависимости от особенностей режима труда		Востребованы: - занятия дома продолжительностью 30-60 минут		
	формы организации – групповые, включая корпоративные		особо востребованы незамужними	особо востребованы женщинами	
Дифференциация содержания занятий	средства оздоровительно-рекреативной физической культуры	конкурсы и соревнования, спортивные игры	прогулки, подвижные игры, спортивные игры	оздоровительные походы, спортивные игры	прогулки, конкурсы и соревнования, подвижные игры
	средства фитнеса	занятия на тренажерах, плавание	йога, пилатес, стретчинг и т.п., аэробика,	занятия на тренажерах, плавание и аквааэробика, занятия	аэробика, каланэтика и пр., плавание и

Продолжение таблицы 2

		и акваэробика, занятия в спортивных секциях	каланэтика и пр., плавании акваэробика	в спортивных секциях	акваэробика
Просвещение	Мотивационное - необходимость включения физической активности в каждодневную жизнедеятельность, ее целесообразное содержание		Особая актуальность мотивационного просвещения для замужних		Особая актуальность мотивационного просвещения для женщин
	Тайм-менеджмент		Особая актуальность в освоении способов и правил оптимизации режима труда и отдыха		

* гендерные группы: М – мужчины, Ж – женщины

** семейно-статусные группы (выделены по основанию наличия/отсутствия иждивенцев и иных лиц, требующих заботы): ЛО - личная ответственность (отвечающие только за себя), СО - семейная ответственность (отвечающие за семью, как за собственную, так и за родительскую)

Все вышесказанное позволяет выделить совокупность организационно-педагогических условий формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов). Эти условия нами раскрыты в виде двух иерархизированных групп:

- ведущие подходы и принципы;
- требования к организации и содержанию процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (таблица 3).

Таблица 3 – Организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания

Ключевые научные подходы и принципы	Требования к организации и содержанию процесса формирования трудящейся молодежи
непрерывность и систематичность	<p>- встроенность физкультурно-оздоровительных занятий в режим труда и отдыха: в режим рабочей смены (в течение дня, по окончании дня), рабочей недели (в будни, в выходные), рабочего года (в течение года, во время отпуска)</p> <p>- непрерывность опережающего образования в области ЗОЖ и физической культуры с использованием дистанционных средств</p>
профилактико-корректирующая ориентация – исходит из трудового статуса и влияния характеристик труда на образ жизни и состояние здоровья молодежи	обязательное внедрение в содержание занятий физической культурой в режиме дня упражнений для профилактики нарушений здоровья, вызванных длительной работой на компьютере, активным и постоянным использованием гаджетов (то есть, упражнений для глаз (зрительный анализатор), для рук (запястные каналы), для позвоночника) – для профилактики и коррекции компьютерного синдрома
субъектность, базирующаяся на внутренней детерминированности образа жизни, на сущности ЗСЖ как индивидуального проявляется ЗОЖ;	самоорганизация – как основная форма ЗОЖ, самодетерминация – как основной способ мотивирования занятий физической культурой содержательно-методическое обеспечение самостоятельных занятий с использованием физических упражнений, простых в исполнении и не требующих серьезного инвентаря и оборудования
предполагает сознательность и добровольность здорового образа жизни	<p>мотивационная превентивность: начинать с убеждения, с формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью, ЗОЖ, физкультурной активности путем просвещения, разъяснения и т.д. (в зависимости от мотивационного профиля личности); акцентировать мотивационный аспект и в работе фитнес-центров, клубов, секций;</p> <p>в качестве мотивационных факторов особо учитывать групповую значимость физического состояния, включая внешний вид, для оптимизации социально-психологического самочувствия; при этом учитывать также особенности преимущественных мотивов для мужчин / женщин организационно-содержательная подготовка к самостоятельной физкультурно-спортивной активности (сперва научить правильно организовать свой образ жизни, свою физкультурно-спортивную активность;</p>

Продолжение таблицы 3

	<p>затем помочь в такой самоорганизации путем консультирования, представления сведений об имеющихся интернет- ресурсах, фирмах и пр.; затем поддерживать обратную связь в период самостоятельной организации ЗОЖ; затем контроль и коррекция)</p> <p>образовательное и мотивационное обеспечение самостоятельного планирования, проектирования, организации физкультурной активности</p>
<p>культуросообразность, как учет социально-групповых особенностей образа жизни и ментальности трудящейся молодежи, определяющий преимущество дистанционных форм сопровождения как способ организации ЗОЖ</p>	<p>сопровождение – обеспечение консультативной помощи, организационной и методической помощи в организации здорового образа жизни, двигательной активности</p> <p>цифровизация (дистанционный подход) – исходит из общих для молодежи стилежизненных характеристик - организация дистанционного сопровождения двигательной активности – разработка сайтов, создание групп в чатах и пр.</p> <p>опережающее образование в области ЗОЖ и физической культуры с использованием дистанционных средств, насыщения содержательно-методического контента специально разработанными рекомендациями; термин «опережающее» означает, что следует осваивать знания и умения в области занятий физической культурой превентивно, с перспективой на будущие потребности и возможности</p> <p>коммуникативность - организация межличностного общения в процессе организованных (реальное общение) и самостоятельных (дистанционное общение) занятий физической культурой; использовать групповые, коллективные формы занятий физической культурой, командные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>природосообразность, как учет специфики совершенствуемых личностных качеств и параметров образа жизни при выборе форм и методов воздействия</p>	<p>косвенность воздействий на показатели социально-психологического самочувствия - опосредованно, через определяющие его факторы, связанные с физическим состоянием, двигательной активностью как компонентом образа жизни, а также на характеристики самого образа жизни</p>
<p>комплексность – предполагает использование, интеграцию многообразия двигательных средств, видов физической культуры;</p>	<p>комплексность содержания физкультурных занятий, независимо от их места в микро-, мезо-, макро циклах;</p> <p>разнонаправленность воздействий как основа обеспечения всесторонних эффектов, разнообразие средств как основа обеспечения эмоциональной привлекательности занятий;</p> <p>учет стимулирующего значения развлекательности занятий, удовольствия от содержания деятельности</p>

Продолжение таблицы 3

<p>обусловлен системным подходом к здоровью как системе физических, психологических, социальных составляющих</p>	<p>отбор и реализация двигательных средств, обеспечивающих не только прямое воздействие на физическое состояние, но и косвенное (и, при существовании таковых, прямое) воздействие на социально-психологическое самочувствие</p>	
<p>индивидуально-дифференцированный подход; его основания – гендерная и возрастная природосообразность; социокультурная сообразность; предполагает множественную дифференциацию средств физического воспитания для разных индивидуальных социально-психологических и физических показателей самочувствия, организационно-трудовых особенностей образа жизни</p>	<p>создание индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов на основе стилезиженных профилей дифференциация и индивидуализация мотивационных стимулов ЗОЖ, двигательной активности (гендерные основания, объективно-потребностные (для здоровья, для физической подготовки и пр.), профориентированные, индивидуально-психологические, по интересам, по целям-ценностям) разработка и обеспечение альтернативного выбора программ, различающихся с точки зрения содержания (основных средств), частоты и периодичности (с ориентацией на их оптимальные показатели) на основе разработки соответствующих рекомендаций и самих примерных программ</p>	<p>разработка индивидуальных и дифференцированных стилезиженных профилей: мотивационно-потребностных профилей, профилей физкультурно-спортивных интересов, профилей досуговых возможностей дифференцирование периодичности, длительности, места занятий и пр. в зависимости от семейного статуса трудящейся молодежи учит индивидуальной специфики мотивов, связанных с силой значимости актуальных / потенциальных эффектов, с интересами к конкретным видам и формам занятий, учитывать преимущественный интерес женщин к различным фитнес-программам, восточным гимнастике и аквааэробике, мужчин – к силовым тренировкам, спортивным играм и к оздоровительному плаванию; занятия на тренажерах, как интересные для обеих гендерных групп, следует дифференцировать по содержанию и объемам нагрузок</p>

Выводы по главе 1

Формирование ЗСЖ трудящейся молодежи на основе использования средств физического воспитания – актуальная потребность общества и граждан. ЗСЖ представляет собой уникальный способ здоровьесозидающей организации жизнедеятельности с использованием средств физического воспитания, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности.

ЗСЖ объединяет следующие компоненты: когнитивный (знания в области здоровьесбережения, в том числе, средствами физической культуры); экзистенциальный (мотивы и установки, цели и ценности, определяющие личностную значимость ЗСЖ); деятельностно-поведенческий (воплощение в реальной жизнедеятельности норм и правил ЗОЖ, включая оптимальную организацию двигательной активности). Результаты его формирования у трудящейся молодежи – индивидуально оптимальные показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия.

Основными факторами (управляемыми, учитываемыми, комплексными) становления ЗСЖ трудящейся молодежи являются:

– характеристики трудовой занятости и соответствующие особенности жизнеобеспечения – доходы, организация труда, форма занятости, социальный пакет, особенности профессиональной ответственности (за свою работу, за коллективный труд, за производство в целом);

– характеристики двигательной активности: объем и интенсивность нагрузок; содержание и формы двигательной активности; структура двигательной активности в режиме дня / недели;

– индивидуальные характеристики личности: интересы и предпочтения; характеристики здоровья; характеристики физического состояния; общие смысло-жизненные установки, ценностные ориентации личности; мотивация ЗОЖ и двигательной активности (включая активный досуг); знания и убеждения в области ЗОЖ и пр.

Организационно-педагогическими условиями формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания являются:

– опора на принципы непрерывности, систематичности, комплексности, субъектности, индивидуально-дифференцированной ориентированности, культуросообразности, природосообразности, коммуникативности;

– обеспечение индивидуализации и дифференциации содержания занятий на основе реальных потребностей и возможностей демографических групп занимающихся, с организацией и содержательно-методическим сопровождением самостоятельной физкультурной активности, стимулированием систематичности и добровольности этой активности;

– организация двигательной активности на основе индивидуально-дифференцированных маршрутов, в которых содержание двигательной активности варьируется в зависимости от потребностей и возможностей; периодичность, длительность, места занятий и пр. в зависимости от семейного статуса трудящейся молодежи.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В соответствии с целью, гипотезой и задачами исследования для его реализации использованы следующие методы:

- теоретические: анализ научной литературы по теме исследования, моделирование;
- практические: диагностические (антропометрические измерения, функциональные пробы, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, анкетирование, интервьюирование), экспериментальные (констатирующий и формирующий педагогический эксперимент), математико-статистические (методы сравнения).

Метод теоретического анализа научной литературы с дальнейшим обобщением и конкретизацией полученных данных, синтезом принципиальных выводов применялся для определения ключевых позиций исследования, включая уточнение ведущих понятий, определение специфики предмета исследования, выявление теоретико-методологических основ достижения поставленной цели. Анализировались научные труды, посвященные вопросам организации занятий физической культурой для разных групп населения, обеспечения здоровьесберегающего и здоровьесозидающего эффектов физического воспитания взрослых граждан, включенных в трудовую деятельность; особенностей образа жизни, организации труда и отдыха трудящегося населения, эффективных средств и методов организации двигательной активности разных демографических и профессиональных групп населения, вопросов целей и методов организации, принципов и условий, способов обеспечения физкультурной активности трудящегося населения различного возраста и профессиональной принадлежности, актуализации самостоятельной сознательной физкультурной активности молодежи и т.д.

Метод теоретического моделирования использовался для разработки системы деятельности по формированию у трудящейся молодежи ЗСЖ (средствами физического воспитания). Результатом его применения стала экспериментальная модель, описывающая формы и методы физического воспитания, формы организации и содержание двигательной активности трудящейся молодежи (на примере молодых сотрудников правоохранительных органов), психолого-педагогические средства и методы формирования и поддержания мотивации двигательной активности, способы организации обратной связи, программы самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Диагностические методы исследования применялись для:

(1) эмпирического обоснования актуальности проблемы исследования и определения организационно-содержательных аспектов проектируемой деятельности; диагностировались параметры и показатели образа жизни респондентов, их физкультурные предпочтения, реальные и гипотетически возможные стимулы ЗОЖ и двигательной активности и пр.; применялись *анкетирование* (синтезирующее опросный метод и методы экспертной оценки и ранжирования) и *интервьюирование* (дополняющее и уточняющее результаты анкетирования);

(2) оценки физического состояния испытуемых – применялись *антропометрические* измерения, *функциональные пробы*, *педагогическое тестирование*. Для проведения измерений использовались методики: определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко; экспресс-система «Контрэкс-2» (С.А. Душанин); «Индекс физической активности» (Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова) (приложение 1);

(3) оценки социально-психологического самочувствия и уровня развития ЗСЖ – применялись методы *психологического тестирования* и *анкетирования*. Для проведения диагностики применялись: авторская анкета (приложение 2); опросник «Удовлетворенность жизнью (УЖ)» (Н.Н. Мельникова); тест «Смыслоразнонаправленные ориентации СЖО» Д.А. Леонтьева;

методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; тест «Самочувствие. Активность. Настроение (САН)», разработанный сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М. Сеченова (приложение 3);

(4) оценки физической подготовленности занимающихся – использовались методы *педагогического тестирования*; данный критерий представляется целесообразным ввиду обоснованной важности обеспечения развивающей (тренировочной) направленности физического воспитания такой группы населения, как трудящаяся молодежь; использовались контрольные нормативы комплекса ГТО для изучаемой возрастной группы (нормы ГТО для лиц 18 – 29, приложение 4) и тесты оценки координационных способностей (приложение 5).

Определение уровня сформированности измеряемого качества осуществлялось на основе начисленного количества баллов в соответствии с ключами (правилами) каждого конкретного теста. Это представлено в приложениях, вместе с описанием диагностических методик.

Для использования в рамках констатирующего эксперимента была разработана диагностическая карта (таблица 4).

Таблица 4 - Критериально-диагностический инструментарий исследования

Показатель / индикатор	Методика / способы диагностики	Критерии оценки и уровни
физическая подготовленность – <i>набранные баллы не включены в интегральный уровень физического состояния</i>		
*условные уровни и оценки за выполнение каждого теста ГТО: – низкий – 1 балл - не завершил выполнение упражнения, – ниже среднего – 2 балла - завершил упражнение, но не уложился в норматив бронзового значка, – средний – 3 балла - выполнил норматив бронзового значка, – выше среднего – 4 балла - выполнил норматив серебряного значка, – высокий – 5 баллов - выполнил норматив золотого значка		
координация – по показателям координационной устойчивости (равновесия тела в статодинамическом режиме)	Проба Ромберга в модификации В.Л. Марищук Тест «Аист» (равновесие в статическом режиме)	Как сумма результатов двух тестов: низкий уровень - 2–3,6 баллов, уровень ниже среднего - 3,6–5,2 балла, средний уровень - 5,2–6,8 баллов, уровень выше среднего - 6,8–8,4 балла, высокий уровень - 8,4–10 баллов

Продолжение таблицы 4

<p>координация (меткость)+сила рук (результаты контрольного испытания учитываются и при оценке координации, и при оценке силовых способностей)</p>	<p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (Ж) или 700 г (М)</p>	<p>См.* По четырем испытаниям - диапазон баллов от 4 (2+1+1) до 20 (10+5+5) Определение уровня координационных способностей: низкий уровень - 4–7,2 балла, уровень ниже среднего - 7,2–10,4 баллов, средний уровень - 10,4–13,6 баллов, уровень выше среднего - 13,6–16,8 баллов, высокий уровень - 16,8–20 баллов</p>
<p>Координация (изменение направления) +взрывная сила (результаты контрольного испытания учитываются и при оценке координации, и при оценке силовых способностей)</p>	<p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (Ж) или 700 г (М)</p>	
<p>быстрота</p>	<p>Бег на 30 м Плавание на 50 м</p>	<p>См.* Диапазон баллов - от 2 (1+1) до 10 (5+5) Определение уровня быстроты: низкий уровень - 2–3,6 баллов, уровень ниже среднего - 3,6–5,2 балла, средний уровень - 5,2–6,8 баллов, уровень выше среднего - 6,8–8,4 балла, высокий уровень - 8,4–10 баллов</p>
<p>общая выносливость</p>	<p>Бег на 2000 м (Ж) или 3000 м (М),</p>	<p>См.* Диапазон баллов - от 1 до 5 Определение уровня общей выносливости: низкий (1 – 1,8 баллов), ниже среднего (1,8 – 2,6 баллов), средний (2,6 – 3,4 балла), выше среднего (3,4 – 4,2 балла), высокий (4,2 – 5 баллов)</p>
<p>гибкость</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	<p>См.* Диапазон баллов - от 1 до 5 Определение уровня гибкости: низкий (1 – 1,8 баллов), ниже среднего (1,8 – 2,6 баллов), средний (2,6 – 3,4 балла), выше среднего (3,4 – 4,2 балла), высокий (4,2 – 5 баллов)</p>

Продолжение таблицы 4

<p>силовые способности (сила рук сгибателей плеча, силовая выносливость, взрывная сила)</p>	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Ж) или Подтягивание из виса на высокой перекладине (М) Прыжок в длину с разбега / с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>См.* Диапазон баллов от 4 (2+1+1) до 20 (10+5+5) Определение уровня силовых способностей: низкий уровень - 4–7,2 балла, уровень ниже среднего - 7,2–10,4 баллов, средний уровень - 10,4–13,6 баллов, уровень выше среднего - 13,6–16,8 баллов, высокий уровень - 16,8–20 баллов</p>
<p>Σ - интегральный уровень физической подготовленности</p>	<p>1) по каждой группе способностей (всего 9) каждому уровню присваиваются баллы от 1 до 5 2) набранные баллы по уровням за все способности суммируются 3) в зависимости от полученной суммы определяется интегральный уровень физической подготовленности</p>	<p>1) баллы, присваиваемые за уровни: низкий – 1, ниже среднего – 2, средний – 3, выше среднего – 4, высокий – 5 2) диапазон суммарных баллов от 9 до 45 3) уровни физической подготовленности: низкий – 9–16,2 балла, ниже среднего – 16,2–23,4 балла, средний – 23,4–30,6 баллов, выше среднего – 30,6–37,8 баллов, высокий – 37,8–45 баллов</p>
<p>физическое состояние</p>		
<p>физическое здоровье по показателям функционального состояния</p>	<p>Методика определения уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко</p>	<p>По совокупности набранных баллов за антропометрические и функциональные показатели: низкий уровень – менее 3 баллов ниже среднего уровень – 3-6 баллов средний уровень – 6-11 баллов выше среднего уровень – 11-15 баллов высокий уровень – 15-18 баллов</p>
<p>физическое состояние по показателям физической подготовленности, физического развития и функциональных проб</p>	<p>Экспресс-система «Контрэкс-2» (С.А. Душанин)</p>	<p>По совокупности набранных баллов: низкий уровень – менее 50 баллов ниже среднего уровень – 51-90 баллов средний уровень – 91-160 баллов выше среднего уровень – 161-250 баллов высокий уровень – более 250 баллов</p>

Продолжение таблицы 4

физическая активность по показателям интенсивности, продолжительности и частоты занятий	Методика «Индекс физической активности» (Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова)	По совокупности набранных баллов: низкий уровень – менее 20 баллов ниже среднего уровень – 20-40 баллов средний уровень – 40-60 баллов выше среднего уровень – 60-80 баллов высокий уровень – более 80 баллов
<i>дополнительная методика для оценки физического здоровья личности</i> (здоровье как отсутствие болезней)	Методика «Самооценка состояния здоровья» (В.И. Бондин Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора), приложение 6	в зависимости от количества набранных баллов: низкий уровень – 0-11 баллов средний уровень – 12-21 баллов высокий уровень – 22-29 баллов
Σ - интегральный уровень физического состояния	по каждой методике начисляется: за низкий уровень – 1 балл за уровень ниже среднего – 2 балла за средний уровень – 3 балла за уровень выше среднего – 4 балла за высокий уровень – 5 баллов	из расчета 4 методик низкий уровень – 4-8 баллов ниже среднего уровень 9–11 баллов средний уровень – 12-14 баллов выше среднего уровень – 15-17 баллов высокий уровень – более 18-20 баллов
социально-психологическое самочувствие		
удовлетворенность жизнью (работой, досугом, общением; материальными и духовными возможностями; перспективами и безопасностью)	Опросник «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова), приложение 3 <i>дополнительно-Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н.В. Панина), приложение 7</i>	По совокупности четырех факторов, после перевода сырых баллов в станайны: 1–3 станайна – уровень УЖ ниже среднего; 3–7 станайнов – средний уровень УЖ; 7–9 станайнов – уровень УЖ выше среднего.
<i>удовлетворенность социальных потребностей</i>	<i>дополнительно-Тест «Потребности» или «Парные сравнения», приложение 7</i>	
социально-психологическая адаптированность (принятие собственной личности и	Тест социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), приложение 3	Уровень адаптированности по отдельным шкалам определяется на основе рассчитанного процента: низкий – до 35% средний – 35%-70%

Продолжение таблицы 4

положительное отношение к себе; самостоятельность и независимость; позитивные взаимоотношения с окружающими)		высокий – свыше 70% Общий уровень адаптированности определяется на основе суммы % адаптированности по шести шкалам: низкий – сумма меньше 210 средний – сумма от 210 до 420 высокий – сумма свыше 420
субъектность, осмысленность жизни (ориентация на личностный рост и самореализацию; готовность брать на себя ответственность и справляться со сложностями и др.)	Тест «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), приложение 8	В соответствии с набранными баллами: – средний уровень общего показателя ОЖ М - 103,10±15,03 Ж – 95,76±16,54 средний уровень по отдельным факторам Цели в жизни М - 32,90±5,92 Ж - 29,38±6,24 Процесс жизни М - 31,09±4,44 Ж - 28,80±6,14 Результативность жизни М - 25,46±4,30 Ж - 23,30±4,95 Локус контроля — Я М - 21,13±3,85 Ж - 18,58±4,30 Локус контроля — жизнь М - 30.14±5,80 Ж - 28.70±6,10 – низкий уровень общего показателя ОЖ и отдельных факторов – меньше средних значений – высокий уровень общего показателя ОЖ и отдельных факторов – больше средних значений
эмоциональная позитивность	Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение», шкала настроения, приложение 3	Уровень определяется по количеству баллов, набранных по шкале: - низкий – до 3,5 баллов - средний – от 3,5 до 7 баллов - высокий – свыше 7 баллов

Продолжение таблицы 4

(дополнительно - Тест "Интегральный индекс социального самочувствия" (Е.И.Головаха, Н.В.Панина, А.П.Горбачик), приложение 12)		
Σ - интегральный уровень социально-психологического самочувствия	по каждой входящей методике начисляется за низкий уровень – 1 балл за средний уровень – 2 балла за высокий уровень – 3 балла	из расчета 4 (6) методик - низкий уровень - 4 (6) – 7 (10) - средний уровень – 7 (10) – 10 (14) - высокий уровень – 10 (14) - 12 (18)
Здоровый стиль жизни (интегрированно и дифференцированно)		
когнитивный, экзистенциальный, поведенческий	Диагностика уровня становления здорового образа жизни (адаптированная методика А.Г. Носова), приложение 9	В соответствии со спецификой методики уровень определяется как на основании баллов, так и на основании процентов. При этом в сумме по трем компонентам: - низкий (объектно-пассивный) уровень – 0–27 (0–50 %) баллов, - средний (объектно-активный) – 28–45 (52–74 %) баллов, - высокий (субъектный) уровень – 45–54 (76–100 %); по отдельному компоненту для определения уровня сформированности учитывать только процентное выражение; для определения процентов в методике представлены формулы.
когнитивный	Методика «В здоровом теле здоровый дух» (С.Ф. Батришина), приложение 10	По сумме баллов - уровни: низкий – 0-5 баллов средний – 5-9 баллов высокий – 9-11 баллов
	Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?» (С.Ф. Батришина), приложение 10	По сумме баллов - уровни: низкий – 0-6 баллов средний – 6-11 баллов высокий – 11-15 баллов
поведенческий	Методика «Самооценка сформированности здорового стиля жизни» (В.И. Бондин Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора), приложение 6	в зависимости от количества набранных баллов: - низкий уровень – 0-9 баллов - средний уровень – 9-18 баллов - высокий уровень – 18-25 баллов

Продолжение таблицы 4

эмоционально-чувственный	удовольствие от соблюдения правил здорового образа жизни, довольство его результатами - самооценка, метод «Градусник»	Уровень определяется по количеству баллов («градусов»), в которые оценивает респондент свои чувства относительно соблюдения ЗОЖ, от 0 – отрицательное отношение, неудовольствие; до 100 – полное удовольствие, максимально положительное отношение: 0–40 – низкий уровень, 40–70 – средний уровень, 70–100–высокий уровень
	общая эмоциональная позитивность, оптимизм – тест «САН», приложение 3	По сумме баллов: низкий уровень – меньше 3,5 баллов средний уровень – 3,5–7 баллов высокий уровень – больше 7 баллов
комплексно по всем четырем компонентам	Опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), приложение 11	Уровни по сумме баллов: Интегральная оценка по всем компонентам низкий – 82-246 баллов средний – 246-410 баллов высокий – 410-574 балла Дифференцированная оценка по отдельному - когнитивный низкий – 12-36 баллов средний – 37-48 баллов высокий – 49-84 балла - эмоциональный низкий – 20-60 баллов средний – 61-80 баллов высокий – 81-140 баллов - поведенческий низкий – 16-48 баллов средний – 49-80 баллов высокий – 81-112 баллов - ценностно-мотивационный низкий – 34-102 баллов средний – 103-170 баллов высокий – 171-238 баллов
<i>дополнительная методика для оценки социально-психологического здоровья личности (социально-</i>	Методика «Аутоаналитический опросник здоровой личности» (В.И. Бондин Э.В. Мануйленко, О.Н.	По сумме баллов - уровни: низкий – 0-14 баллов средний – 14-30 баллов высокий – 30-40 баллов

Продолжение таблицы 4

психологические аспекты здоровья)	Толстокора), приложение 6	
Σ - интегральный уровень ЗСЖ	по каждой входящей методике начисляется за низкий уровень – 1 балл за средний уровень – 2 балла за высокий уровень – 3 балла	Уровни из расчета 8 методик: низкий – 8–13 баллов средний – 13–20 баллов высокий – 20- 24 балла

Методы математической статистики использовались для обработки исходных и итоговых числовых данных, с целью достоверного количественно-качественного описания исходного состояния контингента испытуемых в контексте проблемы исследования, а также для проверки практической эффективности экспериментальной модели. Применялись методы расчёта средних показателей и центральных тенденций выборочной совокупности (среднего арифметического, стандартного отклонения, выборочной доли), методы сравнения (расчетные критерии выбирались, исходя из сравниваемых параметров: t-критерий Стьюдента, ϕ -угловое преобразование Фишера).

Экспериментальные методы применялись в рамках организации и проведения, соответственно, констатирующего исследования, формирующего педагогического эксперимента по апробации разработанной модели, итогового исследования.

2.2. Организация и база исследования

Теоретические и эмпирические исследования проводились в период с 2018 по 2025 г. Экспериментальной базой исследования выступило Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», организационно обеспечившее включение в экспериментальную работу молодых сотрудников правоохранительных

органов г. Краснодара (учреждений юстиции, таможенной службы, налоговой службы).

На первом этапе (2018-2019 гг.) осуществлялся сбор и обработка (анализ, конкретизация, уточнение, обобщение, интерпретация и пр.) теоретических данных по вопросам, сопряженным проблеме исследования. Результатом работы на данном этапе стало:

- аргументирование целевых ориентиров физического воспитания трудящейся молодежи, определение соответствующих критериев эффективности данного процесса в виде оптимальности показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся;

- уточнение факторов формирования здорового стиля жизни как оснований для проектирования процесса физического воспитания трудящейся молодежи;

- определение комплекса организационно-педагогических условий эффективности физического воспитания, ориентированного на формирование здорового стиля жизни трудящейся молодежи.

На втором этапе (2020 г.) проводился поисковый констатирующий эксперимент (пилотное исследование), в рамках которого изучались:

- общие характеристики образа жизни молодежи, так или иначе имеющие отношение к процессу физического воспитания;

- конкретизированные, факторно-ориентированные характеристики образа жизни трудящейся молодежи, дифференцированной по демографическим признакам; позволили сделать выводы относительно специфики влияния типа трудовой занятости на образ жизни, сходстве и различиях образа жизни у мужчин/женщин, у людей, имеющих и не имеющих собственных семей и т.п.;

- ключевые мотивы здорового образа жизни трудящейся молодежи, ведущие формы его организации;

- детализированные мотивы занятий физической культурой спортом, мотивы двигательной активности трудящейся молодежи, ведущие формы ее организации;

- детализированные мотивы физкультурно-активной организации досуга трудящейся молодежью, ведущие формы его организации.

Указанные сведения требуются для определения содержательных и организационных основ моделируемого процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи. Чтобы полученные качественные характеристики были максимально репрезентативными, необходим охват большого количества респондентов. При этом для организации дальнейшего экспериментального исследования использовать эти данные в полном объеме не предполагается. Оценка результирующих критериев дело констатирующего - - исходного и итогового - исследования, а изучение факторных показателей, которые будут оптимизироваться согласно разработанной модели - поискового. В связи с этим поисковое констатирующее исследование проводилось методом анкетирования и экспертной оценки/самооценки, без использования специально – направленных тестов и иных методик диагностики личностно-психологических, физиологических, физических параметров.

Эмпирическое исследование проводилось в формате онлайн-анкетирования. В нем участвовали 300 представителей трудящейся молодежи в возрасте 20 – 30 лет. Диагностические мероприятия проводились с использованием информационных технологий (социальных сетей (ВК, фейсбук, ОК), Гугл-форм и др.). Такой подход позволил охватить более широкий круг респондентов и значительно сократить время, которое обычно тратится на организационные моменты. Для повышения осознанности оценок и самооценок выдвинутых параметров, респондентам предварительно было представлено детальное описание ключевых понятий, зафиксированных в опросном листе.

Разные блоки диагностики предполагали разные способы оценивания: как балльную, так и рейтинговую, и способ вариативного выбора наиболее верного варианта ответа. Данный аспект указан нами при описании отдельных результатов эмпирического исследования.

На третьем этапе (2021 г.) осуществлялась разработка модели процесса физического воспитания трудящейся молодежи средствами физического воспитания, организационно-содержательные характеристики которой конкретизированы для отдельной категории трудящейся молодежи – молодых сотрудников правоохранительных органов.

На четвертом этапе (2022 – 2024 гг.) осуществлялся процесс экспериментальной апробации разработанной модели посредством внедрения в образ жизни ЭГ ее организационно-содержательных, методико-технологических элементов. Для проверки действенности модели использовались количественные данные, полученные в рамках констатирующего и итогового исследований.

Констатирующие – исходное и итоговое – исследования заключались в проведении и анализе результатов диагностики, позволяющей определить уровень сформированности компонентов ЗСЖ, физического состояния и социально-психологического самочувствия контингента испытуемых. Они проводились на основе представленной выше диагностической карты (таблица 4).

На пятом этапе (2025 г.) осуществлялась обработка результатов эксперимента, формулирование выводов, оформление текста диссертационной работы.

2.3. Результаты пилотного исследования образа и стиля жизни трудящейся молодежи

Критерии, характеризующие влияние образа жизни на личность, в той или иной степени, непосредственно или опосредованно, определяют

организационные и содержательные аспекты моделируемой деятельности. В связи с этим перед разработкой модели формирования ЗСЖ трудящейся молодежи в процессе физического воспитания было организовано диагностическое исследование содержания (основных характеристик), факторов установления и результатов образа жизни трудящейся молодежи. Вначале данные анализировались для всех респондентов, затем они дифференцированно изучались для представителей разных профессионально-трудовых (занятые по найму, в том числе, государственные служащие; самозанятые, предприниматели, совмещающие разные формы трудовой занятости), социально-статусных (семейные – 120 чел. и бессемейные – 180 чел.) и гендерных (мужчины – 160 чел. и женщины – 140 чел.) групп (всего 300 человек, возраст от 20 до 30 лет). Детально изучались результаты диагностики трудящейся молодежи, относящейся к профессионально-трудовой группе «государственные служащие».

Анализ общих результатов диагностики подробно изложен в публикациях автора [93, 161 и др.] и представлен в приложении 13. Резюмированы следующие основные выводы:

1. Полноценно здоровый образ жизни (соответствие всем его индикаторам) присущ 2,7% респондентов, совершенно не здоровым он является у 13,7%. Респондентов с неоптимальными показателями двигательной активности достоверно больше, чем с оптимальными. Между мужчинами и женщинами, семейными и незамужними (неженатыми) респондентами статистически значимыми является небольшое количество различий в разных аспектах двигательной активности:

- эмоциональной насыщенности досуга – у женщин достоверно чаще встречаются оптимальные показатели индикатора, чем у мужчин;
- двигательной насыщенности досуга и уровня двигательной активности в целом – у бессемейных респондентов достоверно чаще встречаются оптимальные показатели индикаторов, чем у семейных.

2. Трудовая деятельность относится к центральным ценностям молодежи, признается важным фактором материального обеспечения, ключевой сферой самореализации, основанием для ощущения безопасности. У разных профессионально-трудовых групп параметры трудовой занятости по-разному влияют на возможности ведения ЗОЖ. На образ жизни государственных служащих параметры трудовой занятости влияют следующим образом:

– доходы: достоверно большая доля респондентов оценивают свои доходы как недостаточные для соблюдения правил ЗОЖ в полном объеме; стоимость занятий имеет значение для включения трудящейся молодежи в физкультурную активность;

– режим работы: степень нормированности труда и его продолжительности в режиме дня, недели, года статистически значимым большинством оцениваются положительно с точки зрения факторов ведения ЗОЖ; трудящаяся молодежь имеет ресурсы свободного времени для ЗОЖ;

– социально-психологические аспекты труда: наличие социальных гарантий подавляющим большинством оценивается как содействующее ЗОЖ, хотя данный ресурс стимулирования физкультурной активности практически не используется организациями.

3. К особенностям влияния параметров трудовой занятости на образ жизни разных профессионально-трудовых групп трудящейся молодежи относятся следующие:

- одинаковое влияние трудовой занятости на такие параметры образа жизни, как оптимальность режима питания, эффективность отдыха в конце дня и в конце недели, эмоциональная насыщенность и физкультурная активность досуга (средний уровень оптимальности параметров);

- существенно более позитивное влияние трудовой занятости на образ жизни государственных служащих по параметрам удобства режима труда и оптимальность длительности рабочего дня, систематичности отдыха в течение

дня, систематичности отдыха в течение недели, года (аналогично высокие оценки зафиксированы также у предпринимателей).

Эмпирические данные образа жизни и влияющих на его показатели параметров трудовой занятости, характерные для молодых сотрудников правоохранительных органов, как представителей группы государственных служащих, в полном объеме представлены в приложении 14 и ранее отражены в публикациях автора. Для их получения в состав респондентов – государственных служащих изначально (преднамеренно) все 50 человек были отобраны из числа сотрудников правоохранительных органов. Среди данной группы –дихотомии:

- мужчины – 32 человека, женщины – 18 человек;
- неженатые (незамужние) – 22 человека, семейные – 28 человек.

С точки зрения влияния параметров трудовой занятости на образ жизни дифференцированных дихотомных подгрупп сотрудников правоохранительных органов сделаны следующие выводы:

- мужчины достоверно чаще, чем женщины, признают отрицательным влияние имеющихся доходов и существующего режима труда на возможности вести ЗОЖ;

- бессемейные респонденты достоверно чаще, чем семейные, признают положительное влияние на возможность ведения ЗОЖ уровня доходов, продолжительности рабочего дня, недели, года.

Таким образом, объективируется важность дифференцирования режимов организации физкультурной активности для разных подгрупп по семейному статусу.

Оценка параметров трудовой занятости, как факторов образа жизни, структуры и содержания досуга молодых сотрудников правоохранительных органов, а также реальных и возможных мотивов их включения в занятия физическими упражнениями объективирует ряд положений, как руководства для моделирования содержания и режимов организации их двигательной активности. Прежде всего, эмпирически подтверждена высокая актуальность

организации специальной работы по формированию ЗСЖ, по физическому воспитанию трудящейся молодежи, а именно, сотрудников правоохранительных органов. Основания – выявленные факты:

- абсолютной недостаточности времени, отводимого респондентами на рационально организованный, эмоционально насыщенный физкультурно активный отдых;

- наличия подтвержденной потребности в оптимизации содержания и режима отдыха в направлении повышения его эмоциональной насыщенности;

- очевидной мотивационной неготовности к повышению двигательной насыщенности досуга.

Из полученных данных также следует:

- организационно-содержательная неоптимальность двигательного отдыха в течение дня, недели, года для всех подгрупп респондентов, его недостаточная эмоциональная насыщенность;

- различия в требуемых содержании, формах организации и режимах занятий физическими упражнениями у дихотомных групп, в ряде случаев – у отдельных представителей групп;

- низкая оптимальность индивидуальных режимов труда и отдыха, их специфичность для мужчин и женщин;

- низкая компетентность семейной молодежи в области тайм-менеджмента, их неспособность находить ресурсы свободного времени для занятий физическими упражнениями;

- отсутствие систематичности в организации отдыха (в режиме дня, недели, года), различия между дихотомиями по недостаткам организации физкультурно-активного досуга.

Специфика мотивов двигательной активности определяет подбор стимулов, использование которых может решить проблемы формирования ЗСЖ молодых сотрудников правоохранительных органов. В данном аспекте руководящие положения следующие:

- достоверно более значимо содержание занятий физическими упражнениями, обеспечивающее развивающее воздействие на показатели физического развития, физической подготовленности, эмоционального состояния, а также эффект поддержания здоровья (а не его совершенствования, улучшения);

- абсолютной доминантой среди целевых ориентиров занятий физическими упражнениями у всех подгрупп является поддержание и улучшение хорошего внешнего вида целевыми ориентирами двигательной активности; также стремления поддерживать и улучшать эмоциональное самочувствие и физическое здоровья достоверно превосходят все остальные целевые мотивы двигательной активности; значимость отбора средств физического воспитания, обеспечивающих указанные эффекты, очень высока, что объясняется мотивационной важностью индивидуальных целей для приобщения к занятиям физическими упражнениями;

– для всех категорий респондентов самыми сильными факторами, повышающими привлекательность занятий, являются возможность самостоятельно определять организационные и содержательные аспекты двигательной активности, чувство удовольствия от содержания двигательной активности;

– одинаково оцениваются организованные занятия физическими упражнениями в режиме и реального, и дистанционного взаимодействия с инструктором; при дистанционном формате равно привлекательны и индивидуальные, и групповые занятия;

- для семейных занимающихся ценность представляет возможность использования для организации своей двигательной активности имеющегося электронного контента (бесплатного), а для второй дихотомной группы востребована помощь в самостоятельной организации коллективных занятий физическими упражнениями;

- привлекательными для разных групп являются разные двигательные средства из арсенала физической рекреации и фитнес-программ; требуется

максимальная вариативность содержания предлагаемых трудящейся молодежи программ организации их двигательной активности;

- информационную поддержку для организации и самоорганизации двигательной активности трудящаяся молодежь склонна искать через посредство социальных сетей и специализированных сайтов в сети интернет; также именно общение в сетях и мессенджерах является наиболее популярной среди них формой организации коммуникации.

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ И ВЕРИФИКАЦИЯ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (на примере сотрудников правоохранительных органов)

3.1. Модель процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов)

Модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов) включает следующие компоненты:

- целе-результативный – цель организации ФВ трудящейся молодежи, имеющая синтетическую формулировку: формирование ЗСЖ (цель – средство) для обеспечения оптимальных показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия (цели – ценности) участников; критерии и уровни достижения цели (характеризуют результат); диагностический инструментарий (способ оценки результатов);

- методологический – организационно-педагогические условия формирования ЗСЖ трудящейся молодежи; правила (рекомендации и основания) демографического дифференцирования содержательно-организационных аспектов физического воспитания;

- организационный, включающий два взаимосвязанных элемента: – структурный – здоровьесберегающая структура жизнедеятельности в течение года, включающая микро-, мезо-, макро-циклы режима жизнедеятельности; – содержательный – общие правила рекомендации и основания) содержательного наполнения (микро-, мезо-, макро-) циклов для разработки (проектирования) индивидуальных / дифференцированных программ физического воспитания; организационно-содержательные основы формирования ЗОЖ (ЗСЖ) у трудящейся молодежи средствами физического воспитания (организационные формы занятий физической культурой и спортом, виды физической культуры и спорта как содержание занятий);

альтернативные варианты средств / комплексов средств физического воспитания для индивидуальных/дифференцированных маршрутов (программ), учитывающих объективные показатели ФС и СПС и субъективные интересы и возможности занимающихся;

- технологический – этапы организации и самоорганизации процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания; индивидуальные / дифференцированные физкультурно-оздоровительные маршруты (программы).

Содержимое целе-результативного блока модели раскрыто в главах 1 и 2. В связи с этим при описании модели представим исключительно его графическое изображение.

Целе-результативный блок модели

Цель – средство: формирование здорового стиля жизни.

Цели – ценности: обеспечение оптимальных показателей физического состояния; обеспечение оптимальных показателей социально-психологического самочувствия.

Их критериально-диагностическое описание во взаимосвязях представлено на рисунке 1.



Рисунок 1. Целе-результативный блок модели

Методологический блок модели

Организационно-педагогические условия, как ведущее содержание методологического блока модели, раскрыто в 1 главе. В рамках проектирования модели представим их в предельно сжатом формате:

1) Опора на следующие основные принципы при организации процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания:

– *непрерывность и систематичность* занятий физическими упражнениями в режиме дня, недели, года; занятия физическими упражнениями – обязательный элемент образа жизни (и рабочего времени, и досуга); содержание занятий определяется потребностями личности в сохранении и укреплении здоровья, конкретными интересами в области физической культуры и спорта, имеющимися организационными ресурсами;

– *комплексность* – обеспечение профилактико-корректирующих и рекреативно-оздоровительных эффектов двигательной активности посредством реализации всех возможных средств физического воспитания, использования разнообразных видов и организационных форм занятий, обеспечивающих различные эффекты занятий (прямые и косвенные, единичные и множественные, дифференцированные и интегрированные, физические и социально-психологические и пр.); ориентированность на оптимизацию социально-психологического самочувствия и физического состояния, а также собственно образа (стиля) жизни (включая режим труда и отдыха, формы рекреации и пр.) с учетом прямого и косвенного воздействия на них двигательной активности;

– *субъектность* личностной позиции участников физкультурно-спортивной активности, проявляющаяся, в конечном счете, в сознательности и добровольности ведения здорового образа жизни; обеспечение максимально самостоятельной двигательной активности (на основе убежденности, мотивированности, компетентности);

– *культуросообразность* способов и форм организации физкультурно-спортивной активности трудящейся молодежи, содержания занятий, с учетом социально-групповых особенностей образа жизни и ментальности трудящейся молодежи; дистанционное сопровождение организации ЗОЖ, создание и поддержание необходимых сопроводительных ресурсов (электронно-информационных, кадровых и пр.);

– *природосообразность*, как учет специфики совершенствуемых личностных качеств и параметров образа жизни при выборе форм и методов воздействия, и прежде всего, прямых/косвенных способов воздействий; обеспечение прямого / опосредованного влияния: ФВ на факторы образа и стиля жизни; оптимизированного ЗОЖ и ЗСЖ на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние;

– *коммуникативность* организационных форм физкультурно-спортивной активности и сопровождение организации и самоорганизации ЗОЖ трудящейся молодежи, включая как реальные, так и дистанционные формы коммуникации;

– *индивидуально-дифференцированная ориентированность* средств физического воспитания, организационных форм реализации физкультурно-спортивной активности, способов стимулирования ЗОЖ и т.д. для субъектов / групп субъектов с разными показателями социально-психологического самочувствия и физического состояния, организационно-трудовыми особенностями образа жизни; дифференциация методов, средств и форм сопровождения (и двигательной активности) по основанию пола и семейного положения, содержания – по основанию индивидуального физического состояния и социально-психологического самочувствия, а также рекреационных и физкультурно-спортивных интересов; максимальная индивидуализация сопровождения, позволяющая для каждого проектировать собственные ЗСЖ при общих подходах к пониманию ЗОЖ и места двигательной активности в его содержании и условиях формирования.

2) Практические способы реализации вышеуказанных принципов процесса формирования ЗСЖ трудящейся молодежи сопряжены с соблюдением следующих требований,:

– встроенность физкультурно-оздоровительных занятий в режим труда и отдыха (день, неделя, год), опережающее образование в области ЗОЖ и физической культуры;

– включение средств физического воспитания профилактической и корректирующей направленности в соответствии с потенциальными и актуальными рисками нарушения состояния здоровья, вызванными спецификой трудовой деятельности, образа жизни (зрительным анализаторам и опорно-двигательному аппарату – длительная работа за компьютерами; сердечно-сосудистая система, обмен веществ - гиподинамия);

– стимулирование, содержательное (просветительское) и организационно-методическое сопровождение (преимущественно, дистанционное) самоорганизации (организационное и содержательное просвещение), самодетерминации (мотивационная превентивность) двигательной активности:

– включение в структуру занятий: просветительских и мотивирующих моментов (поддержка сознательности, самостоятельности), консультационных моментов (разъяснение отдельных вопросов по самоорганизации двигательной активности);

– организация системы обратной связи, ориентированной на выявление пожеланий и предложений относительно содержания и продолжительности организованных и самостоятельных занятий, содержательного изменения занятий и пр.;

– проектирование и реализация разнообразных по формам и содержанию, разнонаправленных по целевым эффектам, развлекательных по эмоциональному воздействию средств физического воспитания;

– организация межличностного общения в процессе организованных (реальное общение) и самостоятельных (дистанционное общение) занятий физической культурой и спортом;

– разработка и реализация индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов (индивидуализация и дифференцирование содержания и форм занятий в зависимости от индивидуальных / групповых интересов, потребностей и возможностей; периодичности, длительности, места занятий и пр. – в зависимости от семейного статуса трудящейся молодежи) на основе индивидуальных и дифференцированных стилей жизненных профилей (мотивационно-потребностных профилей, профилей физического состояния и социально-психологического самочувствия, профилей физкультурно-спортивных интересов, профилей досуговых возможностей).

Практические способы создания указанных условий, в согласовании с эмпирически выявленными потребностями, интересами и возможностями трудящейся молодежи в области содержания и организации двигательной активности, определяют правила (рекомендации, основания) демографического дифференцирования содержательно-организационных аспектов физического воспитания (таблица 5).

Таблица 5 - Демографически обусловленное дифференцирование содержательно-организационных аспектов физического воспитания трудящейся молодежи

Группа	Характеристики ФВ (целевые, содержательные, организационные)
мужчины	<ul style="list-style-type: none"> – особая организация физкультурно-активного отдыха в период отпусков (в конце рабочего года) – ведущее рекреационное содержание: физкультурные конкурсы и соревнования, подвижные игры – ведущие виды фитнеса: занятия на тренажерах, занятия плаванием и аквааэробикой, занятия в спортивных секциях
женщины	<ul style="list-style-type: none"> – особая организация физкультурно-активного отдыха в выходные дни (в конце рабочей недели) – обеспечить возможность заниматься физическими упражнениями у себя дома по 30–60-минутным программам

Продолжение таблицы 5

	<ul style="list-style-type: none"> – обучение способам оптимизации режима дня и тайм-менеджменту – ведущее рекреационное содержание: оздоровительные прогулки, подвижные игры, спортивные игры – ведущие виды фитнеса: психорегулирующие виды фитнеса (йога, пилатес, стретчинг и т.п.), занятия аэробикой, каланэтикой и пр., занятия плаванием и аквааэробикой – формирование мотивации ЗОЖ на базе стремления хорошо выглядеть как ведущем стимуле
не семейные	<ul style="list-style-type: none"> – снижение психоэмоционального напряжения от профессиональной ответственности – особая организация физкультурно-активного отдыха в период отпусков (в конце рабочего года) – ведущее рекреационное содержание: оздоровительные походы, спортивные игры – ведущие виды фитнеса: занятия на тренажерах, занятия плаванием и аквааэробикой, занятия в спортивных секциях
семейные	<ul style="list-style-type: none"> – недорогие/бесплатные формы занятий – особая организация физкультурно-активного отдыха в выходные дни (в конце рабочей недели) – обеспечение возможности заниматься физическими упражнениями у себя дома по 30–60-минутным программам – обучение способам оптимизации режима дня и тайм-менеджменту – ведущее рекреационное содержание: оздоровительные прогулки, физкультурные конкурсы и соревнования, подвижные игры – ведущие виды фитнеса: занятия аэробикой, каланэтикой и пр., занятия плаванием и аквааэробикой
семейные женщины	<ul style="list-style-type: none"> – акцентированное мотивационное просвещение в сфере необходимости включения физкультурной активности в каждодневную жизнедеятельность и ее возможного, целесообразного, доступного содержания
семейные мужчины	<ul style="list-style-type: none"> – не выявлена мотивированная потребность, но есть объективная необходимость в акцентированном включении в организованную семейную физкультурно-рекреационную деятельность
бессемейные женщины	<ul style="list-style-type: none"> – акцентированное включение в коллективные (групповые) формы занятий физическими упражнениями, в т.ч., в корпоративные формы занятий
бессемейные мужчины	<ul style="list-style-type: none"> – не выявлена мотивированная потребность, но есть объективная необходимость в акцентированном включении в коллективные (групповые) формы занятий физическими упражнениями, в т.ч., в корпоративные формы занятий

Графическое изображение методологического блока модели представлено на рисунке 2.



Рисунок 2. Методологический блок модели

Организационный блок модели

Структурный элемент организационного блока модели.

Здоровьесберегающая структура жизнедеятельности в течение года выстраивается, исходя из сложившегося, наиболее распространенного, графика труда и отдыха в дневном-недельном-годовом циклах жизнедеятельности трудящихся. Соответственно, в нем выделены микро-, мезо- и макроциклы.

(1) Микроциклы – описывают жизнедеятельность в пределах суток.

– Микроцикл 1 – рабочий день, преимущественно оздоровительно-восстановительная направленность физкультурной активности:

Мик1-а – «мобилизующая» утренняя оздоровительная гимнастика (примерно 20 минут); физкульт-паузы (каждые 2 часа, в среднем по 5 минут); «расслабляющая» пост-трудовая гимнастика (примерно 20 минут)

Мик1-б – М1-а + ФК-оздоровительное (-рекреационное, -спортивное) занятие после рабочей смены (в среднем 60 минут) – *то есть возможны варианты оздоровительной и тренировочной ориентированности*

– Микроцикл 2 – выходной день, преимущественно рекреационная направленность физкультурной активности:

Мик2-а – утренняя оздоровительная гимнастика (примерно 30 минут), физкульт-минутки в течение дня (каждые 4 часа, в среднем по 10 минут), ФК-оздоровительные занятия (в среднем 90 минут)

Мик2-б – утренняя оздоровительная гимнастика (примерно 30 минут), физкульт-минутки в течение дня (каждые 4 часа, в среднем по 10 минут), ФК-рекреационные занятия (в среднем 180 минут)

В период рабочего отпуска микроцикл может выглядеть и как любой из выходных микроциклов Мик2, и специфически, когда рекреационная деятельность становится основным двигательным содержанием режима дня:

Мик2-о – утренняя оздоровительная гимнастика (примерно 30 минут), физкультурно-рекреационные мероприятия, включая собственно двигательную рекреацию (походы, прогулки и пр.; от 180 минут и более) и физкультурно-оздоровительные занятия (60 – 90 минут); комбинации содержания физкультурно-активного компонента режима дня – по индивидуальному выбору.

(2) Мезоцикл – описывает жизнедеятельность в течение недели, включает рабочую неделю + выходные. В наиболее распространенном в государственной сфере варианте мезоцикл включает в среднем пять Мик1 + два Мик2 (комбинации зависят от количества, режима рабочих / выходных

дней в неделю). Варианты мезоциклов, исходя из входящих в них типов Мик1 и Мик2:

МЗ-к (комбинированный) – Мик1-а / Мик1-б + Мик2-а / Мик2-б – в любой комбинации чередуются варианты рабочих микроциклов (Мик1), затем чередуются варианты выходных микроциклов (Мик2); то есть, реализуются все предложенные микроциклы;

МЗ-а (ориентирован на микроциклы типа «а», облегченные) – Мик1-а+ Мик2-а

МЗ-б (ориентирован на микроциклы типа «б», усложненные) – Мик1-б+ Мик2-б

МЗ-а/б (ориентирован на облегченные рабочие микроциклы типа «а», и усложненные выходные микроциклы типа «б») – Мик1-а+ Мик2-б

МЗ-б/а (ориентирован на усложненные рабочие микроциклы типа «б» и облегченные выходные микроциклы типа «а») – Мик1-б+ Мик2-а

В течение месяца реализуются полных четыре мезоцикла, при этом допускается как реализация всех предложенных вариантов, так и выбор лишь некоторых (вплоть до одного) из них.

Особое строение может иметь мезоцикл в период отпуска (МЗо); логично, что в идеале он будет состоять из семи отпускных микроциклов Мик2-о, но возможна комбинация всех выделенных микроциклов, включая рабочие и выходные:

МЗо-1 = 7* Мик2-о – реализуются семь отпускных микроциклов;

МЗо-2 = 7* Мик2 (Мик2-о + Мик2-а + Мик2-б) – комбинируются в любой последовательности и в любом сочетании выходные и отпускной микроциклы общим количеством – семь;

МЗо-3 = 7* (Мик1 (-а/-б) / Мик2 (-а / -б) / Мик2-о) – комбинируются в любой последовательности и в любом сочетании рабочие, выходные и отпускной микроциклы общим количеством – семь.

(3) Макроцикл – описывает жизнедеятельность в течение рабочего года + отпуск. Включает в среднем 48 обычных мезоциклов + 4 отпускных

мезоцикла (при длительности отпуска 4 недели соответственно; если законодательно определена большая продолжительность отпуска, то уменьшается количество обычных мезоциклов в макроцикле).

Циклическая структура процесса занятий физической культурой представлена в таблице 6.

Таблица 6 - Циклическая структура процесса занятий физической культурой

мезоцикл		микроцикл				
		будн		вых		отп
		Мик1-а	Мик1-б	Мик2-а	Мик2-б	Мик2-о
рабочий	$MЗ-а = 6 * \text{Мик1-а} + 2 * \text{Мик2-а}$	+		+		
	$MЗ-б = 6 * \text{Мик1-б} + 2 * \text{Мик2-б}$		+		+	
	$MЗ-а/б = 6 * \text{Мик1-а} + 2 * \text{Мик2-б}$	+			+	
	$MЗ-б/а = 6 * \text{Мик1-б} + 2 * \text{Мик2-а}$		+	+		
	$MЗ-к = \text{Мик1-а} / \text{Мик1-б} + \text{Мик2-а} / \text{Мик2-б}$	+	+	+	+	
отпускной	$MЗо-1 = 7 * \text{Мик2-о}$					+
	$MЗо-2 = 7 * \text{Мик2} (\text{Мик2-о} + \text{Мик2-а} + \text{Мик2-б})$			+	+	+
	$MЗо-3 = 7 * (\text{Мик1} (-а, -б) / \text{Мик2} (-а, -б) / \text{Мик2-о})$	+	+	+	+	+
Σ	макроцикл	$Mак = 48 * MЗ (-а, -б) + 4 * MЗо$				

Содержательный элемент организационного блока модели, в котором детализируются формы занятий и средства физического воспитания в рамках структурных компонентов процесса физического воспитания (микро-, мезо- и макро циклов) с учетом демографических правил дифференцирования и индивидуальных особенностей занимающихся. Поскольку базовой структурной единицей является микроцикл (из комбинации микроциклов складываются и мезо-, и макроциклы), именно для них раскрыты правила содержательного наполнения (таблица 7).

Таблица 7 - Общие рекомендации по содержательному наполнению микроциклов для разработки индивидуальных / дифференцированных программ формирования ЗСЖ

вид микроцикла	основание для рекомендаций	рекомендации по содержательному наполнению
Мик1-а/б без прекращения трудового процесса	малоподвижный вид труда, работа за компьютером определяют важность включения в содержание производственной гимнастики комплексов упражнений для глаз, позотенических упражнений, кистевой и	(на основе разработок С.А. Загайнова) комплексы кратковременных упражнений: - комплекс упражнений для глаз (с использованием стендов-тренажеров, моргание глазами), - комплекс позотонических упражнений (энергетическое сокращение и напряжение мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища), - комплекс упражнений, направленный на активизацию работы кистей и пальцев рук;
Мик1-а/б физкультурные паузы	пальчиковой гимнастики	(на основе разработок С.А. Загайнова) (1) комплексы физических упражнений в форме физкультурной паузы после 2 часов работы: - глазодвигательные упражнения, - общеразвивающие упражнения для снятия утомления мышц спины, плечевого пояса, рук и ног, - упражнения в потягивании с последующим расслаблением основных мышечных групп; (2) восстановительно-профилактические комплексы физических упражнений, проводимые после 4 часов работы: - общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, нижних конечностей, - корректирующие упражнения для коррекции осанки, - гимнастика для кистей и пальцев рук.
Мик1, Мик2 утренняя гигиеническая гимнастика	«пробуждение» организма	комплексы, включающие упражнения на все группы мышц
Мик1-а «расслабляющая» пост-трудова гимнастика	состав трудовых операций длительность трудова смены индивидуальные особенности ФС	комплексы суставной гимнастики; комплексы расслабляющих / релаксационных упражнений (на основе оздоровительного плавания, психорегулирующий видов фитнеса и т.п.)

Продолжение таблицы 7

Мик1-б ФК-оздоровит. (- рекреационное, - спортивное) занятие после рабочей смены (в среднем 60 минут)	индивидуальные особенности ФС индивидуальные особенности СПС индивидуальные интересы индивидуальные возможности	виды фитнеса психо-регулирующие (йога, пилатес, стретчинг) силовой направленности (силовые тренировки, функциональные тренировки) кардио-тренировки (аэробика, танцевальный фитнес)
Мик2-а/б ФК-оздоровител. занятия (90 / 180 минут)	материальные, организационные	виды спорта игровые (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон) единоборства (дзюдо, карате, бокс)
Мик2-о Двигательная рекреация (от 180 минут и более)		организованные занятия в фитнес-центрах и пр. оздоровительный туризм, а именно, пешие и велосипедные прогулки, однодневные походы; подвижные игры: на свежем воздухе, в помещении (народные, «детские» подвижные игры; эстафеты; преодоление препятствий); спортивные игры, не требующие специального оборудования: на свежем воздухе, в помещении (пляжный волейбол, мини-футбол, бадминтон); физкультурно-оздоровительные праздники (преимущественно, приуроченные к праздникам и памятным датам).
ведущие фитнес- технологии		– силовые тренировки (сайклинг, бодибилдинг и т. д.) - состоят из упражнений, направленных на значительное увеличение мышечной массы, силовых показателей, улучшение мышечного рельефа, – аэробные программы (аквааэробика, степ-аэробика) - высокоподвижные энергичные тренировки для повышения тонуса мышц, снижения веса и улучшения физической подготовки, – танцевальный фитнес (боди-балет, зумба, пластика) - направлен на работу с показателями гибкости, пластичности и эластичности опорно-двигательного аппарата, правильностью осанки и чёткостью движений, координацией, – программы для работы не только с телом, но и с сознанием (йога, цигун, стретчинг) - направлены на гармонизацию тела и мыслей, повышение координации и выносливости, улучшение работы дыхательной системы, чувства баланса, – оздоровительный фитнес (гимнастика, шейпинг, пилатес) - состоит исключительно из упражнений на работу с весом собственного тела, что позволяет не перегружать опорно- двигательный аппарат и суставы, – фитнес на воде (аква-йога, аквааэробика, плавание) - оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает выносливость и

Продолжение таблицы 7

	положительно сказывается на работе дыхательной системы, а также эффективен в борьбе с лишним весом за счёт высоких энергозатрат во время плавания.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Детализация организационных форм двигательной активности представлена в таблице 8.

Таблица 8 - Организационно-содержательные основы физического воспитания трудящейся молодежи

Организационные формы занятий	
дома в режиме дня	самостоятельные занятия с использованием стандартных/готовых комплексов упражнений самостоятельные занятия с использованием комплексов упражнений, записанных в виде роликов занятия под руководством инструктора в он-лайн режиме занятия с приходящим инструктором
в специальных организациях	в физкультурно-оздоровительных центрах, тренажерных залах (все возможные виды фитнеса в самом широком смысле) в спортивных/физкультурно-спортивных клубах (виды спорта)
на свежем воздухе	в оборудованных местах (занятия на уличных тренажерах, на спортивных / спортивно-развлекательных площадках) в необорудованных местах (оздоровительные прогулки, пробежки, велопогулки; подвижные игры и т.п.)

Альтернативные варианты средств физического воспитания, их комплексов – основа содержания индивидуальных (дифференцированных) физкультурно-оздоровительных маршрутов и программ – отбираются на основе данных физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся, их физкультурно-спортивных интересов и имеющихся возможностей. В организационно-содержательном аспекте моделирования формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания представлены основания для соответствующего выбора конкретных видов фитнеса по основанию решаемых посредством их использования задач. В таблице 9 приведены средства фитнеса, используемые на организованных групповых занятиях, и сопряженные с решаемыми задачами.

Таблица 9 - Содержание занятий фитнесом в организованных формах (знаком «+» отмечены виды фитнеса, наиболее эффективные для решения конкретных задач)

задачи применения средств фитнеса	средства (виды, формы, содержание) фитнеса						
	пила-тес	степаэробика	аквааэробика	тренажеры	спорт. игры	ритм. и танц. гим.	фит-бол
снижение тревожности			+		+	+	
повышение эмоциональной стабильности					+	+	
снижение веса, снижение доли жировой массы	+	+	+	+		+	
улучшение рельефов тела	+			+			+
улучшение состояния кожи	+		+				
повышение работоспособности, энергичности, активности				+	+	+	
укрепление опорно-двигательного аппарата		+					+
профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы			+	+			
развитие гибкости	+		+				+
развитие координации		+			+	+	
развитие общей выносливости			+	+			

В соответствии со спецификой, разные виды фитнеса можно и сочетать (комплексное использование, решение комплекса задач), и использовать по отдельности. Конструирование комплекса средств может осуществляться из числа взаимодополняющих фитнес-программ (достигается комплексное воздействие на организм), и из числа фитнес-

программ одинакового действия, усиливающих действие друг друга (достигается направленное воздействие на организм).

Аналогичные данные представлены ниже для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (таблица 9) (знаком «+» отмечены виды фитнеса, наиболее эффективные для решения конкретных задач).

Таблица 9 - Содержание занятий оздоровительным фитнесом в рамках самостоятельной двигательной активности (знаком «+» отмечены виды фитнеса, наиболее эффективные для решения конкретных задач)

задачи применения средств фитнеса	средства (виды, формы, содержание) фитнеса				
	дыхат. упражн	озд. бег и ходьба	суставная гимнастика	подв. и спорт. иг.	стретчинг
снижение тревожности	+	+			+
повышение эмоциональной устойчивости	+	+		+	+
снижение веса, снижение доли жировой массы				+	+
улучшение рельефов тела, подтягивание мышц лица, повышение эластичности кожи лиц			+		+
повышение работоспособности, энергичности, активности		+		+	
укрепление опорно-двигательного аппарата		+	+		+
профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы		+		+	
развитие гибкости			+		+
развитие координации			+		
развитие общей выносливости		+			

Учитывая принципиальную важность обеспечения самоорганизации непрерывной двигательной активности, специального внимания требует включение трудящейся молодежи в физкультурно-рекреационную (рекреативно-оздоровительную) деятельность.

Рекомендации и правила отбора рекреационного содержания двигательной активности. В результате диагностики была выявлена вариативность структуры досуга трудящейся молодежи, что определило специфичность исходных рекомендаций по организации рекреационной деятельности (таблица 10).

Таблица 10 – Рекомендации по организации рекреационной деятельности в зависимости от количества и содержания досуга

Специфика свободного времени	Рекомендации по организации ФР
Недостаток свободного времени вследствие необходимости выполнять семейные и бытовые дела	организация ФР в формате семейного активного отдыха — например, если время занимают дети, то активные прогулки, игры на свежем воздухе и пр.
Недостаток свободного времени вследствие необходимости решать профессиональные проблемы во вне рабочее время, а также ввиду	разъяснение значимости активного отдыха для повышения и поддержания работоспособности, повышения качества труда и продолжительности активного долголетия
увеличения продолжительности, доли самого рабочего времени	- разработка и внедрение физкульт-пауз, экспресс-программ на рабочем месте - организация корпоративных групп в фитнес-центрах, коллективных выездов на природу
Недостаток свободного времени ввиду сочетания семейно-бытовых и профессиональных забот	организация корпоративно-семейных групп и корпоративно-семейных дней отдыха — сопровождение начинается с убеждения администрации, затем работников, затем членов семей
Достаточно большое количество свободного времени, однако оно расходуется нерационально с точки зрения ЗОЖ	-разъяснение значимости ФР для здоровья, для семейных / производственных отношений и пр. (для факторов социального самочувствия, значимых для субъектов) -обучение планированию и организации активного досуга -рекомендации по организации индивидуального или группового (включая семейный, корпоративный, дружеский) активного отдыха -рекомендации по включению в группы в Ф-О Ц

Систематизация теоретических оснований и эмпирических результатов позволила разработать рекомендации по выбору форм и видов физической рекреации в соответствии с особенностями образа жизни и показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия трудящейся молодежи (таблица 11).

Таблица 11 – Комплексные рекомендации по выбору форм и видов физической рекреации в соответствии с особенностями образа жизни трудящейся молодежи

	Формы физической рекреации	Виды физической рекреации*	Основания отбора форм и видов физической рекреации
1	индивидуальные	Виды физической рекреации, допускающие индивидуальные занятия	Утомленность общением
	групповые		
	семейные	Все средства физической рекреации; средства отбираются в соответствии с потребностями, связанными с физическим состоянием и личными интересами	Стремление/необходимость повысить включенность в семейную жизнь
	корпоративные		Стремление/необходимость
			повысить свою включенность в профессиональную группу
	дружеские		Стремление повысить свою включенность в группу друзей, сплотить дружеский круг
	специально-организованные смешанные		Стремление расширить или изменить круг общения и отдохнуть от представителей привычных кругов общения
2	на свежем воздухе		Погодно-климатические и географические условия
	в специально оборудованных местах	Физкультурно-оздоровительные праздники Спортивные игры Занятия на уличных площадках	Наличие оборудованных мест
	на природе	Походы, подвижные игры, оздоровительные прогулки	
	в помещении		
	дома	Виды физической рекреации отбираются в соответствии с потребностями, связанными с физическим состоянием и личными интересами	Потребность включить двигательную активность в режим дня
	на рабочем месте		
	в ФОЦ		Наличие времени для организованных занятий, стремление сменить обстановку и круг общения

Продолжение таблицы 11

3	Объем времени		Наличие определенного количества свободного времени личные интересы в области видов физической рекреации
	1-2 часа	Самостоятельные занятия в режиме дня Занятия в фитнес-центрах	
	3-5 часов	Физкультурно-оздоровительные мероприятия Оздоровительные прогулки	
	6 и более часов	Физкультурно-оздоровительные мероприятия Туристические походы	
4	Используемые двигательные средства		
	Содержание занятий строится на основе комплекса двигательных средств	Физкультурно-оздоровительные праздники, соревнования и пр.	Повышенная потребность в развлечении Предпочтение групповых форм физической рекреации
	Содержание занятий строится на основе одного двигательного средства	Соответствующие фитнес-программы соответствующие средства физической рекреации	Повышенная потребность в направленном воздействии на определенные показатели физического и функционального состояния
5	Режим		
	будние дни	Виды физической рекреации отбираются в соответствии с потребностями, связанными с физическим состоянием и личными интересами	Свободное время только в будни
	выходные дни		Свободное время только в выходные
смешанный	Количество свободного времени не зависит от дня недели		

* Виды физической рекреации: пешие и вело- прогулки; оздоровительный бег; подвижные игры и игры на местности; массовые физкультурно-спортивные мероприятия, в том числе, праздники, соревнования; физкультурно-оздоровительные методики и системы (дыхательная гимнастика, фитнес-технологии**)

Для организации двигательной активности в условиях реального взаимодействия подходят все указанные в описании данного блока модели правила и рекомендации. Однако, решая проблемы самоорганизации двигательной активности, в качестве важной, действенной формы

взаимодействия, механизма самоорганизации определено дистанционное взаимодействие. Это требует специальной организации обратных связей с целью мотивации и просвещения в рамках консультационного сопровождения, о чем будет сказано при описании этапов деятельности. В данном блоке считаем важным отразить примерное содержание программы самостоятельных занятий, организуемых в дистанционной форме.

Графически организационный блок модели изображен на рисунке 3.

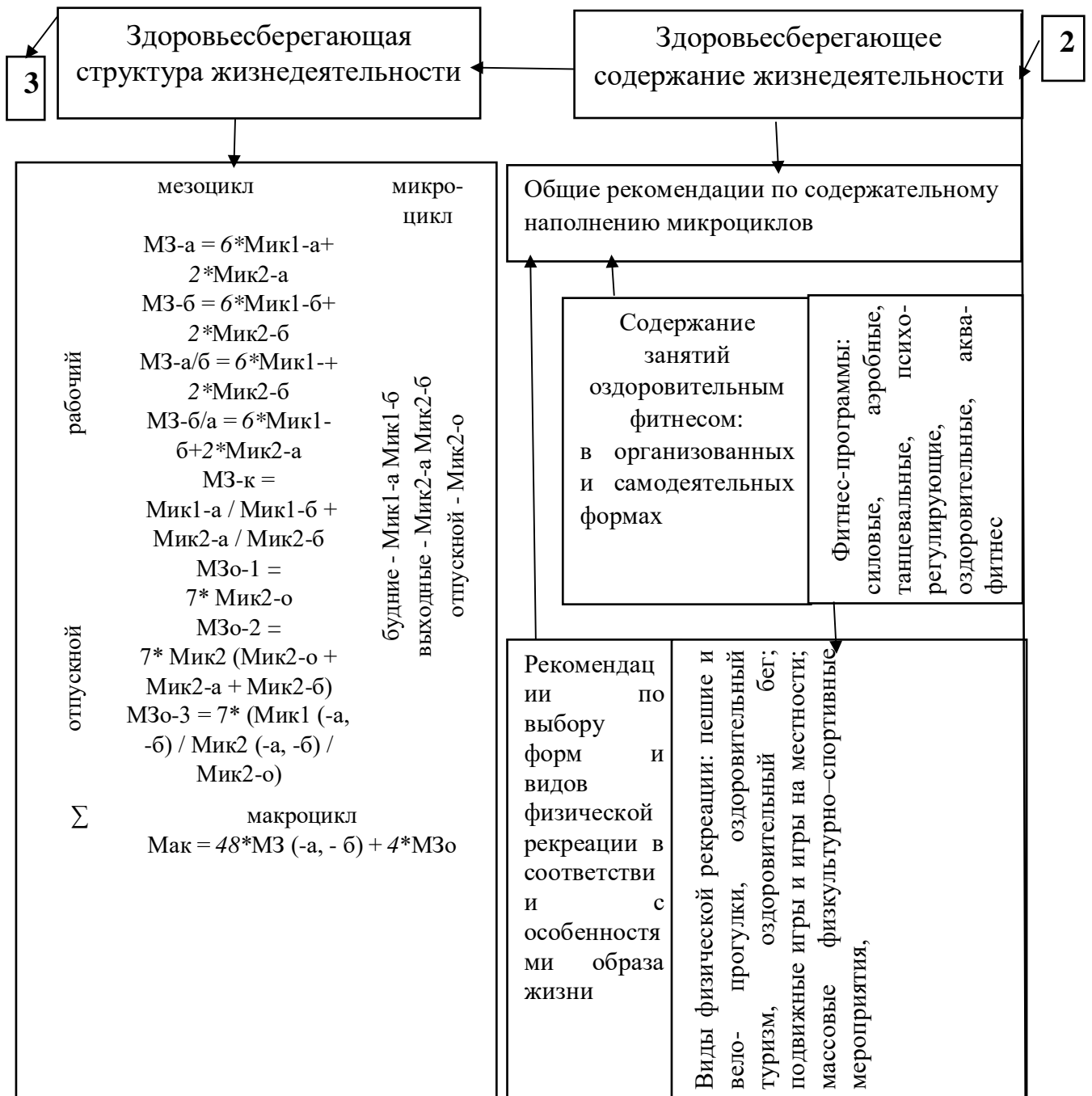


Рис. 3 – Организационный блок модели

Технологический блок модели

Технологическая модель иллюстрирует:

– этапы организации, (включая сопровождение самоорганизации) процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания;

– инструментально-содержательные материалы, лежащие в основе поэтапного проектирования индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов, как практического способа организации / самоорганизации двигательной активности трудящейся молодежи в рамках целостной модели.

Выделены пять этапов:

1) *Диагностико-подготовительный этап.* Задачи:

- диагностика: (а) социально-психологического самочувствия и физического состояния трудящейся молодежи по разработанным критериям, критериальным показателям с использованием созданного комплекса диагностических методик; (б) диагностика образа жизни (досуговых и физкультурно-спортивных интересов и потребностей, временных и организационных возможностей в контексте ЗОЖ). Ведущие методы решения диагностических задач - психологическое тестирование, анкетирование, педагогическое тестирование, функциональные пробы и антропометрические измерения;

- дифференциация: (а) средств физического воспитания, видов физкультурно-рекреационной деятельности и т.д. на отдельные комплексы, отвечающие разным физкультурно-спортивным / досуговым интересам, потребностям, а также временным и организационным возможностям занимающихся; (б) средств физического воспитания, видов физкультурно-рекреационной деятельности и т.д. на отдельные комплексы, различающиеся по направленности на улучшение физического состояния и его составляющих, социально-психологического самочувствия и его составляющих. Основные

методы решения задач дифференцирования – общенаучные (анализ, классификация, группировка).

2) *Проектировочный этап*. Задачи:

- разработка организационных рекомендаций по проектированию индивидуальных / дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов в рамках микро-, мезо-, макро-циклов: (1) на основе объективных особенностей образа жизни, наличия свободного времени (длительность и периодичность занятий в будни, в выходные, в период отпуска; предпочтительность занятий в фитнес-центрах, самостоятельно, и пр.); (2) на основе психофизических (физиологических) факторов оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия (периодичность и длительность занятий физической культурой в рамках самостоятельной двигательной активности в режиме дня, производственной физической культуры, оздоровительно-рекреативной физической культуры и пр.); (3) на основе социально-коммуникативных факторов социально-психологического самочувствия (групповая или индивидуальная, если групповая, то с семьей, с коллегами, с друзьями и пр.);

- разработка рекомендаций по отбору содержания рекреационной деятельности: (1) на основе соответствия предварительно избранным формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности, обоснованной периодичности и продолжительности занятий; (2) на основе индивидуальных (дифференцированных) показателей физического состояния (перечень средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающих направленное воздействие на необходимые физические и функциональные показатели); (3) на основе индивидуальных (дифференцированных) показателей социально-психологического самочувствия (перечень средств физического воспитания, обеспечивающих косвенное воздействие на необходимые показатели социального и психологического состояния).

Задачи решаются на основе:

- материалов, полученных после обработки результатов диагностики, с использованием математико-статистических методов (расчёт центральных тенденций выборки, методы сравнения);

- упорядоченных дифференцированных комплексов средств физического воспитания, с использованием общенаучных методов (моделирование).

3) *Организационный этап.* Задачи:

- построение системы организации физкультурно-оздоровительной активности в рамках производственной физической культуры в режиме дня/недели/года (микро-, мезо-, макро-циклов);

- построение системы самоорганизации физкультурно-оздоровительной активности в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня/недели/года (микро-, мезо-, макро-циклов) (а) в самостоятельных, неорганизованных формах; (б) в организованных формах (в физкультурно-оздоровительных центрах, спортивных клубах и т.п.).

Решение задач осуществляется посредством проведения комплекса мероприятий координационного, планировочного, стимулирующего характера.

Мероприятия по координации деятельности:

- согласование работы с администрацией, главным образом в части организации корпоративной физической рекреации и производственной физической культуры;

- собрание коллектива для информирования о предстоящей деятельности; встречи с потенциальными индивидуальными участниками физкультурно-оздоровительной деятельности;

- определение группы потенциальных участников корпоративных программ физкультурно-оздоровительной деятельности (на основе общности индивидуальных рекомендаций).

Мероприятия по планированию деятельности:

- планирование времени и способов взаимодействия групп корпоративной физкультурно-оздоровительной деятельности; составление графика встреч, формулирование задач, связанных с определением программ физкультурно-оздоровительных мероприятий и т. п.;

- планирование времени, периодичности, способов осуществления (дистанционно, в режиме реального взаимодействия и пр.) консультативной помощи потенциальным участникам физкультурно-оздоровительной деятельности в корпоративном и/или индивидуальном режиме, в режиме занятий в физкультурно-оздоровительных центрах, а также в режиме взаимодействия непроизводственных (семейных или дружеских) групп;

- уточнение, конкретизация индивидуальных рекомендаций по организации / самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Мероприятия по стимулированию деятельности:

- проведение просветительско-мотивационных мероприятий (тематических лекций, бесед, просмотр научно-популярных фильмов и передач, связанных с ЗОЖ и т.п.) для стимулирования молодежи к участию в организованной / самоорганизованной физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечения добровольности и сознательности этого участия;

- включение в соц.пакет пунктов, отражающих обеспечение сотрудникам условия для занятий физической культурой на рабочем месте в режиме рабочего дня (микро-цикл), в физкультурно-оздоровительных центрах после рабочего дня в рамках рабочей недели (мезо-цикл);

- включение в трудовой договор пунктов, отражающих повышенные размеры материального стимулирования сотрудников, выполняющих нормы ГТО.

Для решения этапных задач используются две группы методов:

- управленческие: планирование, организовывание, регламентирование, контроль, координация;

- психолого-педагогические: лекции, беседы, консультации, установочные коллективные «Дни здоровья» и т. п.

4) *Практический этап.* Задачи:

- реализация системы мер по непрерывному просвещению участников в области ЗОЖ, физкультурно-спортивной активности;
- реализация системы мер по стимулированию участников к поддержанию и повышению физкультурно-спортивной активности в рамках ЗОЖ;
- сопровождение специалистами реализации разработанных индивидуальных / дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов посредством осуществления консультационной помощи в области оптимизации режима труда и отдыха, выбора форм организации / самоорганизации двигательной активности, уточнения и обновления содержательно-методического наполнения физкультурно-оздоровительных маршрутов и т.д.

В рамках непосредственной организации / осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности предусматривается:

(1) для обеспечения непрерывного физкультурно-оздоровительного просвещения:

– включение «просветительских минуток» в организационную часть каждого занятия; предъявляемая инструктором информация касается позитивного влияния планируемого на текущее занятие двигательного содержания на конкретные показатели физического состояния, социально-психологического самочувствия;

– обучение выполнению физических упражнений и иных элементов, рекомендованных к включению в содержание самостоятельных занятий (дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, гимнастика для лица, комплексы утренней гигиенической гимнастики и пр.);

(2) для обеспечения непрерывного стимулирования физкультурно-оздоровительной активности:

– акцентирование внимания инструктором на успехах занимающихся, на их успехах в освоении содержания занятий, на прогресс в выполнении физических упражнений и т.п.;

– целенаправленное привлечение внимания всей группы к успехам друг друга и, главное, к позитивным результатам в изменении их физического состояния, внешнего вида, социально-психологического самочувствия и т.д.

(3) для обеспечения непрерывной консультационной помощи:

– выделение времени до начала или после окончания занятия (в зависимости от графика работы инструктора) для индивидуальных оперативных консультаций занимающихся;

– предоставление возможности занимающимся согласовывать время, место, продолжительность более основательных консультаций с инструктором, планирование групповых консультаций при наличии схожих вопросов у нескольких занимающихся;

– неотсроченные ответы инструктора на вопросы занимающихся по ходу занятий (с учетом требования не нарушать ход занятия).

(4) для обеспечения обратной связи как основы непрерывной координации деятельности:

– создание общего чата (ВК, Телеграмм, др. – по общему решению) и общение в чате в разумное время, без помех работе (с 9.00 до 21.00);

– систематическое (от ежемесячного до еженедельного) заполнение занимающимися анкетного листа, в который могут быть внесены и оценки, и замечания, и предложения относительно содержания и организации занятий оздоровительным фитнесом;

(5) для организации «движения» занимающихся по индивидуальным / групповым физкультурно-оздоровительным маршрутам – разработка соответствующих план-графиков (таблица 12).

Таблица 12 - Бланк план-графика индивидуального / дифференцированного физкультурно-оздоровительного маршрута

Дата	Вид деятельности (мероприятие)		Содержание деятельности		
	Методическая форма, название	Назначение, решаемые задачи	Способ организации	Средства	Методы и приемы
1	тестирование: педагогическое __, психологическое __ консультация « __ », беседа « __ » фитнес-тренировка __ самостоятельное занятие __ рекреационное мероприятие : поход __, прогулка __, праздник __		индивидуальная работа дифференцированная работа групповая работа самостоятельная работа	информационные: учебные материалы для самообучения, тема – « __ » диагностические: тест « __ », анкета « __ » стимулирующие: общение, взаимодействие с __ практические: физические упражнения __	обучения: рассказ, объяснение, упражнение мотивации: убеждение, пример, организация рефлексии коррекции: тренинг, консультация, беседа
2					
3					
4...					

Если физкультурно-оздоровительный маршрут строго индивидуальный, то в нем присутствует только индивидуально-ориентированное содержание. В случае, когда возможна работа с группой, то есть, маршрут дифференцированный, целесообразно составлять сквозную программу, в которой будут отражены и групповые, и дифференцированные, и индивидуально (для каждого отдельного занимающегося) мероприятия.

Для решения этапных задач используются три группы методов:

- управленческие – координация, стимулирование;
- общепедагогические – беседа, консультация, организация деятельности;

- специфические (методы физического воспитания) – круговой, игровой, соревновательный; метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия.

5) *Контрольно-рефлексивный этап*. Задачи:

- организация и поддержание обратных связей со всеми группами участников физкультурно-оздоровительной деятельности;

- мониторинг социально-психологического самочувствия, физического состояния участников, а также их отношения к содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности, в которой они участвуют;

- сбор и разумное использование предложений участников по вопросам усовершенствования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы решения этапных задач – управленческие, диагностические.

Инструментальное обеспечение реализации модели составил комплекс методических материалов:

(1) пакет диагностических материалов, включающий методики педагогического и психологического тестирования, используемые для оценки компонентов образа жизни, физического состояния, социально-психологического самочувствия. Предназначен и для включенных в работу инструкторов по физической культуре, и для самих участников физкультурно-оздоровительной деятельности (самооценка, самоконтроль)

(2) пакет координационных инструментов:

– регламент индивидуальных / групповых консультаций, включая список интернет-ресурсов дистанционной коммуникации;

– анкетный лист для обеспечения обратной связи (приложение 12);

3) пакет информационно-методических инструментов, включающий:

– ссылки для свободного доступа к учебным и научно-популярным материалам, ссылки на электронные библиотеки научной, учебной, научно-популярной литературы;

- ссылки на образовательные сайты, включая ссылки на развивающие семинары и тренинги;

- ссылки на сайты, содержащие диагностические методики, в том числе, дающие возможности пройти онлайн-диагностику.

4) общие практические рекомендации по организации и самоорганизации физкультурно-оздоровительной, оздоровительно-рекреативной активности:

- в области диагностики физического состояния, социально-психологического самочувствия, анализа и интерпретации диагностических данных;

- в области поддержки оптимальных показателей физического состояния, социально-психологического самочувствия посредством нивелирования факторов риска и опоры на факторы оптимизации;

- в области планирования, проектирования и осуществления физкультурно-оздоровительной активности.

Ниже, на рисунке 4, изображена графическая схема технологического блока модели.



Рис. 4 – Технологический блок модели

3.2. Исходные показатели физического состояния, социально-психологического самочувствия и стиля жизни молодых сотрудников правоохранительных органов

Констатирующее исследование критериальных показателей, характеризующих образ жизни трудящейся молодежи, а именно, физического состояния, социально-психологического самочувствия и компонентов здорового стиля жизни, проводилось в период 2022 – 2024 гг., на базе Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», организационно обеспечившего включение в экспериментальную работу молодых сотрудников правоохранительных органов г. Краснодара (учреждений юстиции, таможенной службы, налоговой службы), выбранных для дальнейшей проверки действенности разработанной модели. Контингент испытуемых составили сотрудники этих организаций в возрасте от 20 до 30 лет в количестве 200 человек. По результатам констатирующего исследования из числа представителей трудящейся молодежи указанной профессиональной сферы были выделены контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, сопоставимые по возрастной, гендерной, семейно-статусной представленности, а также по разнообразию мест работы. Основанием для распределения респондентов в КГ или ЭГ выступало их согласие участвовать в эксперименте, соответственно, только в рамках диагностических (мониторинговых) мероприятий либо в рамках практической деятельности. Состав КГ и ЭГ с позиции демографических признаков следующий (таблица 13).

В рамках констатирующего исследования диагностировались показатели, позволяющие получить три блока данных: уровень физического состояния, уровень социально-психологического самочувствия и уровень сформированности ЗСЖ. Для этого учитывались критерии, раскрытые в первой главе, и использовались методики, приведенные во второй главе.

Таблица 13 - Состав КГ и ЭГ с позиции демографических признаков

Параметры (характеристики группы)	КГ	ЭГ
общее количество, в том числе (чел.)	100	100
мужчин	60	65
женщин	40	35
семейных	32	36
несемейных	68	64
средний возраст	26,1±2,98	25,9±3,02
место работы (чел.):		
№ 1	20	20
№ 2	20	20
№ 3	20	20
№ 4	20	20
№ 5	20	20

Оценка физического состояния респондентов была проведена организованно, по месту работы участников. Далее приведены результаты по отдельным критериям и в комплексе по уровню физического состояния. Вначале – показатели физического здоровья (таблица 14).

Таблица 14 - Констатирующая диагностика физического здоровья по показателям функционального состояния (по методике Г.Л. Апанасенко)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \delta$), групповой уровень	7,1±0,71 (средний)	6,9±0,73 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	8	7	P>0,05
ниже среднего	21	20	P>0,05
средний	45	47	P>0,05
выше среднего	12	14	P>0,05
высокий	14	12	P>0,05

Можно видеть, что функциональные характеристики физического здоровья не оптимальны ни в ЭГ, ни в КГ. Среднегрупповой уровень – средний, на данном уровне находится и почти половина респондентов каждой группы. На «негативных» уровнях (низком и ниже среднего) находятся

примерно столько же испытуемых, что и на «позитивных» (высокий и выше среднего).

Следующие данные характеризуют физическое состояние испытуемых по показателям физической подготовленности, физического развития и функциональных проб (таблица 15).

Таблица 15 - Констатирующая диагностика физического состояния по показателям физической подготовленности, физического развития и функциональных проб (по методике «Контрэкс-2» С.А. Душанина)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	108,5±10,5 (средний)	103,9±10,3 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	6	5	P>0,05
ниже среднего	8	9	P>0,05
средний	54	56	P>0,05
выше среднего	16	12	P>0,05
высокий	16	18	P>0,05

Можно видеть, что и по данной группе показателей среднегрупповая оценка соответствует интервалу среднего уровня. Половина представителей КГ и ЭГ характеризуются средним уровнем, однако из оставшихся к позитивным уровням физического состояния относится большая, по сравнению с негативными уровнями, часть КГ и ЭГ. Более позитивные итоги тестирования, по сравнению с предыдущим критерием, определяются вкладом в суммарные показатели результатов педагогического тестирования уровня развития физических качеств, как части диагностики по данной методике.

О состоянии физической активности испытуемых свидетельствуют данные таблицы 16.

Таблица 16 - Констатирующая диагностика физического состояния по показателям физической активности (интенсивность, продолжительность, частота занятий)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	32,8±12,9 (ниже среднего)	34,1±14,5 (ниже среднего)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	12	13	P>0,05
ниже среднего	28	30	P>0,05
средний	26	25	P>0,05
выше среднего	15	11	P>0,05
высокий	19	21	P>0,05

Из таблицы видно, что по уровню физической активности состояние КГ и ЭГ хуже, чем по предыдущим критериям. Согласно данным, среднегрупповые оценки относятся к уровню ниже среднего; больший удельный вес среди всех пяти уровней также занимают уровни ниже среднего и средний; на позитивных уровнях физической активности находятся только треть респондентов.

Далее представлены результаты оценки физического состояния молодежи по показателю физического здоровья (с точки зрения его интерпретации как отсутствие болезней) (таблица 17).

Таблица 17 - Констатирующая диагностика физического здоровья личности (здоровье как отсутствие болезней)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	17,9±5,8 (средний)	17,3±5,1 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	6	8	P>0,05
ниже среднего	11	10	P>0,05
средний	46	44	P>0,05
выше среднего	19	21	P>0,05
высокий	18	17	P>0,05

Видно, что для КГ и ЭГ, как и в первых двух тестах, наиболее характерен средний уровень здоровья – именно так сами оценивают свое состояние опрошенные. Однако в данном случае количество респондентов с высоким и выше среднего уровнями здоровья достоверно выше, чем с низким и ниже среднего ($P < 0,05$).

По совокупности результатов вышеприведенных диагностик определен интегральный уровень физического состояния трудящейся молодежи, задействованной в научном исследовании (таблица 18).

Таблица 18 - Констатирующая диагностика уровня физического состояния личности (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средняя оценка по критерию физического состояния ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	12,7±1,8 (средний)	12,5±2,1 (средний)	$P > 0,05$ (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию χ^2 - угловому преобразованию Фишера)
низкий	8	7	$P > 0,05$
ниже среднего	21	19	$P > 0,05$
средний	43	42	$P > 0,05$
выше среднего	18	20	$P > 0,05$
высокий	10	12	$P > 0,05$

Данные по совокупности методик свидетельствуют о недостаточном уровне физического состояния трудящейся молодежи (средний согласно среднегрупповой оценке и КГ, и ЭГ). К среднему уровню относятся и почти половина испытуемых каждой группы. Оптимальными могут считать показатели примерно четвертой части респондентов, примерно столько же характеризуются низким и ниже среднего уровнями физического состояния. Результаты КГ и ЭГ идентичны, достоверно не различаются.

Оценка физической подготовленности участников эксперимента также осуществлялась организованно, по месту работы. Ниже представлены

результаты по отдельным физическим способностям и интегральные значения, начиная с физической подготовленности мужчин (таблица 18).

Таблица 19 - Констатирующая диагностика физической подготовленности мужчин (по нормативам ГТО)

Сравниваемые параметры	КГ (60 чел.)	ЭГ (65 чел.)	Достоверность различий
<i>быстрота</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	6,1±0,91 (средний)	6,2±0,95 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	2 (3%)	3 (5%)	P>0,05
ниже среднего	11 (18%)	12 (18%)	P>0,05
средний	27 (45%)	29 (44%)	P>0,05
выше среднего	15 (25%)	14 (22%)	P>0,05
высокий	5 (9%)	7 (11%)	P>0,05
<i>общая выносливость</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	3,0±0,21 (средний)	3,1±0,25 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	4 (7%)	6 (9%)	P>0,05
ниже среднего	10 (17%)	9 (14%)	P>0,05
средний	25 (41%)	26 (40%)	P>0,05
выше среднего	15 (25%)	16 (25%)	P>0,05
высокий	6 (10%)	8 (12%)	P>0,05
<i>гибкость</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	3,0±0,41 (средний)	3,0±0,38 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	5 (8%)	6 (8%)	P>0,05
ниже среднего	9 (15%)	9 (14%)	P>0,05
средний	30 (50%)	33 (51%)	P>0,05
выше среднего	10 (17%)	9 (14%)	P>0,05
высокий	6 (10%)	8 (13%)	P>0,05

Продолжение таблицы 19

<i>силовые способности</i>			
средний балл групповой уровень ($\bar{x} \pm \sigma$),	13,9±2,8 (выше среднего)	14,1±2,9 (выше среднего)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	5 (8%)	6 (8%)	P>0,05
ниже среднего	10 (17%)	11 (17%)	P>0,05
средний	21 (35%)	22 (35%)	P>0,05
выше среднего	18 (30%)	19 (29%)	P>0,05
высокий	6 (10%)	7 (11%)	P>0,05
<i>координация</i>			
средний балл групповой уровень ($\bar{x} \pm \sigma$),	12,5±1,8 (средний)	12,6±1,9 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	2 (3%)	4 (6%)	P>0,05
ниже среднего	10 (17%)	9 (14%)	P>0,05
средний	33 (55%)	36 (55%)	P>0,05
выше среднего	12 (20%)	11 (17%)	P>0,05
высокий	3 (5%)	5 (8%)	P>0,05
<i>интегральный уровень</i>			
средний балл групповой уровень ($\bar{x} \pm \sigma$),	26,8±6,9	27,1±6,7	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	6 (10%)	7 (11%)	P>0,05
ниже среднего	9 (15%)	11 (17%)	P>0,05
средний	25 (41%)	26 (40%)	P>0,05
выше среднего	12 (20%)	12 (18%)	P>0,05
высокий	8 (14%)	9 (14%)	P>0,05

Очевидно, что у мужчин как интегральный уровень физической подготовленности, так и дифференцированные уровни развития отдельных физических качеств относятся к средним показателям. Исключение составляет уровень развития силовых способностей, по которым зафиксирован

среднегрупповой уровень выше среднего. При этом по всем физическим качествам без исключения именно на среднем уровне приходится наибольшие удельные доли результатов испытуемых.

Результаты измерений уровня физической подготовленности женщин приведены в таблице 20.

Таблица 20 - Констатирующая диагностика физической подготовленности женщин (по нормативам ГТО)

Сравниваемые параметры	КГ (40 чел.)	ЭГ (35 чел.)	Достоверность различий
<i>быстрота</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	5,7±1,4 (средний)	5,6±1,6 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	3 (7%)	2 (6%)	P>0,05
ниже среднего	10 (25%)	9 (26%)	P>0,05
средний	16 (40%)	15 (43%)	P>0,05
выше среднего	7 (18%)	6 (17%)	P>0,05
высокий	4 (10%)	3 (8%)	P>0,05
<i>общая выносливость</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	2,1±0,8 (ниже среднего)	2,3±0,9 (ниже среднего)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	3 (7%)	1 (3%)	P>0,05
ниже среднего	15 (38%)	13 (37%)	P>0,05
средний	11 (28%)	10 (28%)	P>0,05
выше среднего	8 (20%)	9 (26%)	P>0,05
высокий	3 (7%)	2 (6%)	P>0,05
<i>гибкость</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	3,8±1,2 (выше среднего)	3,7±1,3 (выше среднего)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	3 (7%)	3 (8%)	P>0,05
ниже среднего	9 (22%)	8 (23%)	P>0,05

Продолжение таблицы 20

средний	11 (28%)	9 (26%)	P>0,05
выше среднего	15 (38%)	12 (35%)	P>0,05
высокий	2 (5%)	3 (8%)	P>0,05
<i>силовые способности</i>			
средний балл ($\bar{x}\pm\sigma$), групповой уровень	11,7±2,5 (средний)	11,6±2,3 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	2 (5%)	1 (3%)	P>0,05
ниже среднего	8 (20%)	7 (20%)	P>0,05
средний	19 (48%)	16 (46%)	P>0,05
выше среднего	8 (20%)	8 (23%)	P>0,05
высокий	3 (7%)	3 (8%)	P>0,05
<i>координация</i>			
средний балл ($\bar{x}\pm\sigma$), групповой уровень	13,1±1,8 (средний)	12,9±2,1 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	3 (7%)	2 (6%)	P>0,05
ниже среднего	5 (13%)	4 (12%)	P>0,05
средний	21 (52%)	19 (53%)	P>0,05
выше среднего	7 (18%)	6 (17%)	P>0,05
высокий	4 (10%)	4 (12%)	P>0,05
<i>интегральный уровень</i>			
средний балл ($\bar{x}\pm\sigma$), групповой уровень	25,9±7,4 (средний)	26,2±7,2 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	4 (10%)	4 (12%)	P>0,05
ниже среднего	5 (12%)	4 (12%)	P>0,05
средний	16 (40%)	15 (43%)	P>0,05
выше среднего	8 (20%)	7 (20%)	P>0,05
высокий	7 (18%)	5 (13%)	P>0,05

Можно видеть, что у женщин также интегральные показатели свидетельствуют о среднем уровне развития комплекса физических качеств.

При этом зафиксированы как более низкие, по сравнению с интегральным, показатели развития отдельных физических качеств (уровень развития общей выносливости ниже среднего), так и более высокие (уровень развития гибкости выше среднего). КГ и ЭГ по все измеренным качествам статистически значимо не различаются.

Оценка социально-психологического самочувствия осуществлялась с использованием дистанционного формата, применялись разработанные Яндекс-формы. Результаты также анализировались вначале отдельно по критериям и затем интегрировано по комплексу методик; показатели удовлетворенности жизнью приведены в таблице 21.

Таблица 21 - Констатирующая диагностика удовлетворенности жизнью (по методике Н.Н. Мельниковой)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	5,8±0,7 (средний)	5,7±0,8 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий (<i>н/среднего</i>)	13	16	P>0,05
средний	59	57	P>0,05
высокий (<i>в/среднего</i>)	28	27	P>0,05

Очевидно, что больше половины респондентов характеризуются средним уровнем удовлетворенности жизнью; этому же уровню соответствует среднегрупповой балл в КГ и в ЭГ. Наиболее проблемными по данной методике выглядят такие факторы, как разочарование в жизни и усталость от жизни: по данным шкалам получены наименьшие баллы, по ним наибольшее количество испытуемых было отнесено к среднему уровню. Наиболее благополучным является фактор жизненной включенности: по данной шкале, хотя большинство респондентов и продемонстрировало средний уровень, однако низкий уровень характерен для достоверно меньшей части опрошенных, чем высокий.

Далее представлены исходные данные социально-психологической адаптированности трудящейся молодежи (таблица 22).

Таблица 22 - Констатирующая диагностика социально-психологической адаптированности (по методике К. Роджерса, Р. Даймонда)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	324,9 \pm 59,3 (средний)	343,5 \pm 42,6 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	18	19	P>0,05
средний	51	49	P>0,05
высокий	31	32	P>0,05

Выражен средний уровень, как среднегрупповая характеристика социально-психологической адаптированности представителей трудящейся молодежи. Наиболее проблемные показатели – эмоциональный комфорт, интернальность; относительно благополучные – адаптация и самопринятие, а также принятие других.

Далее даны итоги оценки субъектности респондентов (таблица 23).

Таблица 23 - Констатирующая диагностика субъектности, осмысленности жизни (по методике СЖО Д.А. Леонтьева)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.) (Ж-40ч, М-60ч)	ЭГ (100 чел.) (Ж-35ч, М-65ч)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень - Ж	107,1 \pm 10,3 (средний)	109,2 \pm 11,2 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень - М	110,4 \pm 8,1 (средний)	111,1 \pm 8,6 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	21	23	P>0,05
средний	45	46	P>0,05
высокий	34	31	P>0,05

Интерпретация результатов осмысленности, субъектности жизни осуществляется дифференцированно для мужчин и женщин, но можно видеть, что в обеих подгруппах средние баллы соответствуют среднему уровню. Заметим, что по данному показателю все же результаты более благоприятны, чем по другим, поскольку низкий уровень выявлен у достоверно меньшего количества респондентов, чем средний или высокий. При этом у женщин наиболее благоприятные результаты зафиксированы по шкале «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», а у мужчин – по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией».

Степень эмоциональной позитивности испытуемых определялась по показателям настроения, диагностированного методикой САН (таблица 24).

Таблица 24 - Констатирующая диагностика эмоциональной позитивности (по методике САН, шкала настроения)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	5,8±1,1 (средний)	6,1±1,3 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	18	19	P>0,05
средний	58	54	P>0,05
высокий	24	27	P>0,05

Аналогично результатам диагностики всех ранее представленных показателей, уровень настроения в среднем по группе также определен как средний.

В результате обработки и интерпретации результатов комплекса методик оценки социально-психологического самочувствия было выявлено, что и интегральный его уровень, как и уровни входящих в него отдельных показателей, согласно среднегрупповому баллу, является средним (таблица 25).

Таблица 25 - Констатирующая диагностика уровня социально-психологического самочувствия личности (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$) по сумме 4 методик, групповой уровень	9,3±1,1 (средний)	9,2±1,2 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	17	19	P>0,05
средний	55	52	P>0,05
высокий	28	29	P>0,05

Можно видеть, что именно на среднем уровне социально-психологического самочувствия находятся более половины респондентов. К высокому уровню при этом отнесено несколько больше опрошенных, чем к низкому, эта разница достоверна на 1%-м уровне значимости.

Уровень сформированности ЗСЖ также определялся по выбранным показателям и критериям, диагностика проводилась дистанционно, анализ осуществлялся критериально-дифференцированно и затем интегрированно. Результаты представлены не по отдельным компонентам, а по использованным методикам, поскольку ряд методик предназначены для комплексного оценивания исследуемого феномена.

В таблице 26 представлены итоги комплексного оценивания когнитивного, экзистенциального, поведенческого показателей ЗСЖ.

Степень соответствия индивидуальных характеристик жизненного стиля показателям здорового образа жизни и в КГ, и в ЭГ соответствует среднему уровню. Наименее сформированными оказались мотивационно-ценностные показатели, наиболее – когнитивные показатели. То есть, при наличии знаний в области ЗОЖ, серьезная мотивация к соблюдению соответствующих норм и правил у трудящейся молодежи не сформирована.

Таблица 26 - Констатирующая диагностика совокупности когнитивного, экзистенциального, поведенческого показателей ЗСЖ (по методике А.Г. Носовой)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	32,4±4,9 (средний)	33,6±3,7 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	19	21	P>0,05
средний	55	47	P>0,05
высокий	26	32	P>0,05

Тот факт, что поведение, тем не менее, характеризуется признаками здорового поведения, во многом связан с профессиональными особенностями и требованиями, во-первых, и модными тенденциями, распространенными среди молодежи, во-вторых.

Оценка когнитивного показателя ЗСЖ приведена в таблице 27

Таблица 27 - Констатирующая диагностика когнитивного показателя ЗСЖ

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
<i>по методике С.Ф.Батришина -2</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	8,3±1,1 (средний)	8,5±0,9 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	18	19	P>0,05
средний	47	49	P>0,05
высокий	35	32	P>0,05
<i>по методике С.Ф. Батришина -1</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	9,4±2,8 (средний)	9,2±2,7 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	16	14	P>0,05
средний	51	54	P>0,05
высокий	33	32	P>0,05

По обеим частям использованной методики зафиксированы средние уровни сформированности знаний и представлений в области здорового стиля жизни. При этом объем и качество объективно существующих знаний (методика 1) ниже, чем их самооценка (методика 2).

Целевая оценка поведенческого компонента здорового стиля жизни также свидетельствует о среднем уровне его сформированности (таблица 28). Выраженные средние групповые показатели, зафиксированные по поведенческому компоненту данной методикой, свидетельствуют не только о недостаточной степени двигательной активности, но и о наличии вредных привычек у некоторой части респондентов, о несоблюдении ими режима труда и отдыха, режима питания.

Таблица 28 - Констатирующая диагностика поведенческого компонента ЗСЖ (по методике В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	10,4±2,86 (средний)	10,3±3,04 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	27	29	P>0,05
средний	55	50	P>0,05
высокий	18	21	P>0,05

Примечательно, что вредные привычки (преимущественно, табакокурение) одинаково распространены и среди мужчин, и среди женщин. Режим труда и отдыха чаще неоптимален у женщин, а режим питания – у мужчин.

Уточнение и дополнение характеристик эмоционально-чувственного компонента здорового стиля жизни осуществлялось двумя методиками. Данные методики САН (шкала настроения) охарактеризована выше, однако и здесь ее результаты продублированы для наглядности (таблица 29).

Можно видеть, что, не смотря на более низкие результаты по относительно объективной методике (САН), субъективная самооценка эмоционально-чувственного компонента является высокой. Заметим, что результаты по методике «Градусник» свидетельствуют не об уровне настроения в целом, о об отношении непосредственно с идеям, правилам, нормам и пр. здорового образа жизни.

Таблица 29 - Констатирующая диагностика эмоционально-чувственного показателя ЗСЖ

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
<i>по методике «Градусник»</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	83,4±11,2 (высокий)	86,9±10,9 (высокий)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	14	12	P>0,05
средний	45	46	P>0,05
высокий	41	42	P>0,05
<i>по методике САН</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	5,8±1,1 (средний)	6,1±1,3 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	18	19	P>0,05
средний	58	54	P>0,05
высокий	24	27	P>0,05

Представляется, что такое отношение можно рассматривать как мощный ресурс повышения уровня сформированности здорового стиля жизни трудящейся молодежи.

Комплексная оценка здорового стиля жизни сделана на основе теста, ориентированного на все четыре выделенных компонента (таблица 30).

Таблица 30 - Констатирующая диагностика ЗСЖ как системы четырех компонентов (по методике Р.А. Березовской)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	317±23,8 (средний)	302±31,1 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	18	16	P>0,05
средний	57	59	P>0,05
высокий	25	25	P>0,05

Очевидно, что по-прежнему среднегрупповая оценка здорового стиля жизни испытуемых относится к интервалу среднего уровня; большинство респондентов также включены в состав данного уровня. Полученные данные полностью сопоставимы с результатами всех методик диагностики ЗСЖ: по когнитивному компоненту - наиболее высокие показатели, которые в данном случае дополняются и достаточно высокими показателями эмоционально-чувственного компонента; по ценностно-мотивационному компоненту – наименее высокие результаты, к которым близки характеристики поведенческого компонента.

В таблице 31 отражены результаты оценки намерений и усилий личности, связанных с общением, поведением, действиями, ориентированными на построение здоровой среды собственной жизнедеятельности.

Таблица 31 - Констатирующая диагностика ЗСЖ по показателям социально-психологических аспектов здоровья (по методике В.И. Бондина с соавт.)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	28,7±5,3 (средний)	27,4±5,9 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	14	15	P>0,05
средний	59	60	P>0,05
высокий	27	25	P>0,05

Итак, и собственные усилия (эмоциональные, аналитические, поведенческие и пр.) были оценены респондентами как средние. Наименьшие баллы набраны по вопросам, связанным со своего рода «гигиеной эмоций и чувств», с отношением к разным, даже негативным, сторонам жизни.

Итоги диагностики уровня ЗСЖ представлены в таблице 32. Напомним, что для унификации результатов, полученных по разным методикам диагностики, при определении интегральных баллов, вначале проведено преобразование результатов: по каждой входящей методике начислялся за низкий уровень – 1 балл, за средний уровень – 2 балла, за высокий уровень – 3 балла. Исходя из полученных баллов уже определялся балл по конкретному компоненту (подробно раскрыто во второй главе в таблице 4).

Таблица 32 - Констатирующая диагностика уровня ЗСЖ (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	16,4±2,9 (средний)	17,1±3,1 (средний)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	15	17	P>0,05
средний	60	56	P>0,05
высокий	25	27	P>0,05

Интегральный уровень сформированности здорового стиля жизни испытуемых является средним как в КГ, так и в ЭГ. Большая часть респондентов в соответствии с индивидуальными баллами также относятся к среднему уровню. Разница между количеством испытуемых с низким и с высоким уровнями сформированности здорового стиля жизни достоверна при уровне значимости 0,1.

3.3. Эмпирическая эффективность модели формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов)

Реализация разработанной модели, как и констатирующее исследование, организовывалась силами и на базе Федерального государственного казенное образовательного учреждения высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», а непосредственно осуществлялась путем привлечения молодых сотрудников правоохранительных органов г. Краснодара (учреждений юстиции, таможенной службы, налоговой службы). То есть, база исследования объединяла организационное ядро и непосредственно учреждения правоохранительной системы. Выбор места работы в виде базы исследования обусловлен тем, что специфика двигательной активности трудящейся молодежи, включающей физическую рекреацию, требует выхода за рамки групп фитнес-центров. Кроме того, теоретически обоснованные факторы социально-психологического самочувствия трудящейся молодежи включают социальное общение с коллегами, взаимоотношения с ними. А факторы поддержания оптимального физического состояния требуют организации занятий физическими упражнениями в течение рабочего времени (в том числе, в форме производственной гимнастики). Это определило включение корпоративных форм занятий физической культурой, обусловило целесообразность организации соответственно ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности на базе места работы. При этом семейная молодежь может интегрировать физкультурно-рекреационную работу в профессиональный досуг.

С другой стороны, на базе места работы организационно легче провести необходимую диагностику, кроме того, на основе диагностики можно организованно дать рекомендации по включению в семейный или дружеский активный досуг, по его проектированию, отбору содержания и т. д. В таком случае испытуемые смогут сами выступить в роли организаторов

двигательной активности соответственно своих семей или групп друзей. А это, в свою очередь, способствует удовлетворению потребностей в социальной востребованности, а также в творческой самореализации.

Формирующий эксперимент длился полтора года и проводился в период с 2022 по 2024 гг. Учитывая, что эксперимент длился 18 месяцев, он в обязательном порядке включал отпускной период каждого участника эксперимента. Таким образом, были апробированы не только организационно-содержательные основы реализации экспериментальных микро- и мезо-циклов, не только весь макро-цикл, но и специфические – отпускные – мезо-циклы.

При этом в рабочие микро- и мезо – циклы разработанная система деятельности реализовывалась в полном объеме, то есть, включала и организацию занятий корпоративной физической культурой, и сопровождение индивидуальной / групповой самостоятельной физкультурно-оздоровительной активности, и поддержку семейной физической рекреации. В отпускной период осуществлялось только сопровождение семейной / дружеской и индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности, причем сопровождение в форме консультаций осуществлялось в дистанционном режиме.

В числе основных экспериментальных мероприятий следующие:

(1) общие собрания трудовых коллективов, включенных в ЭГ:

- входные, ориентированные на согласование предстоящих действий; на них обозначены вопросы, требующие совместного решения; по результатам этих собраний была создана общая для ЭГ инициативная группа – физкультурно-оздоровительный актив, включающий по 2 человека из каждой организации (1 мужчина и 1 женщина);

- общее итоговое собрание в конце эксперимента, проведенное в дистанционном режиме для всех участников ЭГ, вне зависимости от конкретного места их работы, на котором поведены итоги, определены перспективы дальнейшей работы;

(2) мониторинг предложений по формам и содержанию индивидуальной и групповой, самостоятельной и организованной, включая корпоративную, физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, сбор мнений относительно уже внесенных вариантов организации двигательной активности – в начале эксперимента, затем в течение эксперимента в среднем 1 раз в 2 месяца;

(3) собрание физкультурно-оздоровительного актива, анализ внесенных предложений, высказанных мнений; разработка / корректировка итогового плана именно корпоративных физкультурно-рекреационных мероприятий – организационное в начале эксперимента, итоговое в конце эксперимента, текущие - ежемесячно;

(4) корпоративные физкультурно-оздоровительные мероприятия:

– «Дни активного отдыха» - десять физкультурно-рекреационных дней, примерно по одному в полтора месяца; тематически они были привязаны к текущим государственным и профессиональным праздникам, а также к корпоративным событиям; в одних организациях их приурочили к дням рождений сотрудников (соответственно, «Летние (осенние, зимние, весенние) именины»), в других связали с этническими аспектами (в соответствии с национальным составом сотрудников – «Русские забавы», «Казачьи скачки», «Армянская крепость», «Адыгейские игры» и пр.); во всех организациях были проведены майские корпоративные дни отдыха («Дороги Победы») и пр.;

– «Активные будни» – еженедельные организованные занятия оздоровительной физической культурой на базе физкультурно-оздоровительных и спортивных центров, с которыми у организаций заключены договоры о сотрудничестве, а также на собственной физкультурно-спортивной базе (при ее наличии); для каждого участника ЭГ предусматривалась возможность, при желании, трехразового посещения этих занятий; естественно, участниками становились отдельные члены ЭГ, состав подгрупп менялся практически на каждом занятии, численность составляла от 3 до 7 человек;

– текущие физкульт-паузы (отражены в рабочих микроциклах модели);

(5) консультации (инструкторов, преподавателей, по запросу участников ЭГ), на которых уточнялись вопросы выбора форм и видов рекреационной деятельности, рациональных нагрузок, места проведения самостоятельных занятий и т.д.; осуществлялась коррекция рекомендаций в соответствии с достигнутыми физкультурно-оздоровительными результатами, с изменившимися пожеланиями занимающихся и пр.;

(6) образовательно-просветительские мероприятия:

– краткосрочная (10 методических занятий в течение 1 месяца) подготовка к выполнению функций организатора группового активного отдыха (для желающих организовать семейную, дружескую физкультурно-оздоровительную активность);

– краткосрочная (10 методических занятий в течение 1 месяца) подготовка к самоорганизации физкультурно-оздоровительной активности.

Подготовка осуществлялась в дистанционном режиме на платформе МТС Линк. По каждому направлению было проведено по 2 вводных лекции (по вопросам форм, видов, способов самоорганизации / организации групповой физкультурно-оздоровительной деятельности, технике безопасности во время занятий, конкретным местам в г. Краснодаре, где можно организовать активный семейный/дружеский досуг, включая фитнес-центры с групповыми/семейными программами и т.п. Закрепление материала проходило в интерактивных игровых семинарах-тренингах, на которых участники в игровой форме отработывали навыки планирования, организации, проведения и контролирования физкультурно-рекреационной деятельности группы и самоорганизации собственной двигательной активности. При этом моделировались ситуации физической рекреации в группах с включением в них детей, пожилых людей и людей с ослабленным здоровьем; разыгрывались действия при ухудшении погодных условий и т.п. сбивающих факторах.

Помимо этого участникам ЭГ подготовлены и предоставлены:

рекомендации относительно целесообразного выбора форм и видов самостоятельной двигательной активности, групповой физкультурно-рекреационной деятельности;

рекомендации относительно содержания самостоятельной двигательной активности, групповой физкультурно-рекреационной деятельности в зависимости от состава потенциальных участников (семейные-бесемейные, мужчины-женщины);

инструкции по технике безопасности при реализации самостоятельной двигательной активности, групповой физкультурно-рекреационной деятельности.

Анализ, проведенный в рамках рефлексивно-коррекционных мероприятий, позволил заключить, что большинство членов ЭГ практиковали следующий режим физкультурно-оздоровительной активности:

- индивидуальные занятия – в фитнес-центрах или дома со средней периодичностью два раза в неделю и средней продолжительностью один час;

- групповые (с семьей – 48%, с друзьями – 31%, смешанного состава – 57%) – средняя периодичность в будние дни – один раз в неделю (продолжительностью в среднем два часа), в выходные дни – два раза в месяц (средняя продолжительность – пять и восемь часов);

- групповая корпоративная физическая рекреация: в будние дни полноценно (полным составом ЭГ) не была реализована по субъективным и объективным причинам организационно-производственного характера; отдельные группы представителей ЭГ, тем не менее, организовывали активный отдых в будние дни – в среднем такие мероприятия разными подгруппами проводились 1 раз в 2-3 месяца; анализ показал, что каждый член ЭГ участвовала, в среднем, в двух таких мероприятиях; в выходные дни в среднем 1 раз в месяц проводились физкультурно-рекреационные выходные дни продолжительностью в среднем 6 часов, а дважды – более 6 часов.

Программы физкультурно-оздоровительной деятельности в микро- и мезо- циклах были индивидуализированными ввиду особенностей образа

жизни каждого участника, индивидуальных показателей их физического состояния и социально-психологического самочувствия, специфики физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, физкультурно-рекреационных интересов и возможностей. Однако, на основе относительной общности значений указанных параметров создавались и дифференцированные программы, включающие занятия и в реальном, и в дистанционном режимах, и в групповой, и в индивидуальной формах. Например:

1) Групповые занятия – 3 раза (+ одна специальная тренировка) в неделю в фитнес центре.

2) Групповая тренировка в дистанционном режиме – 1 раз в неделю.

3) Индивидуальная тренировка и консультация в дистанционном режиме - 1 раз в неделю (по запросу).

Занятия включали в себя все виды основных фитнес направлений:

– 1-2 раза в неделю – силовые или функциональные тренировки по 55-60 минут; направлены на укрепление всех групп мышц и развитие силы, силовой выносливости и быстроты;

– 1-2 раза в неделю – кардиотренировки по 30-40 минут + психорегулирующее занятие 30-40 минут; направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие выносливости, координации, гибкости и благотворно влияющие на нервную систему

Помимо основной программы, организовывались дополнительные занятия, ориентированные на совершенствование «отстающих» физических качеств и показателей социально-психологического самочувствия:

– развитие гибкости и оптимизация настроения – психо-регулирующие занятия, такие как стретчинг, пилатес, йога;

– развитие силовых и скоростно-силовых показателей – силовые и функциональные тренировки;

– улучшение функциональных показателей выносливости, восстанавливаемости пульса – кардиотренировки.

Для организации занятий в домашних условиях с применением дистанционных методов применялась видеосвязь, в том числе, организовывались прямые эфиры в социальных сетях «ВК», а также с помощью программы МТС Линк. Занимающиеся видели тренера, имели возможность задавать вопросы и чувствовать живое присутствие и поддержку, а тренер мог отслеживать технику выполнения упражнений занимающимися.

Для тех, кто по субъективным обстоятельствам предпочитал дистанционные формы организации физкультурно-оздоровительных занятий, в программу добавлялось больше психо-регулирующих программ. Они способствовали поддержанию и восстановлению эмоционального фона, нервной системы. Кроме того, для данного контингента особо важным было поддерживать оптимальный объем двигательной активности, в связи с чем для них физкультурно-оздоровительные занятия проводились каждый день, в течении 55-60 минут. Тренировочный план включал в себя ежедневные разнообразные занятия с чередованием силовых, функциональных, аэробных (танцевальных) занятий и психо-регулирующих программ. Последовательность применения двигательных средств была следующей (целесообразно начало занятий выбирать таким образом, чтобы седьмой день выпадал на выходные): первый день занятий – стретчинг; второй – функциональная тренировка без оборудования; третий – классическая аэробика; четвертый - пилатес; пятый – силовая тренировка; шестой – танцевальная кардиотренировка (зумба, дэнс-микс, стрип-пластика); седьмой – йога включающая упражнения состоящие из асан, дыхательных практик и медитаций преследующие свою особую философию направленную на всестороннее развитие человека — через тело, разум и эмоции.

Для того чтобы у членов ЭГ поддерживалась мотивация к занятиям, для них проводились мини-лекции в прямом эфире, публиковались статьи, на тему здорового образа жизни, правильного питания, полезности умеренной двигательной активности, разборов правильной техники выполнения упражнений, пояснений целесообразности тренировочного процесса. В

частности, в качестве содержательно-методического сопровождения были предложены общие рекомендации по выбору тренировочных и фитнес-программ (таблица 33).

Таблица 33 - Программа занятий оздоровительным фитнесом условиях дистанционного взаимодействия

Направленность занятия и кол-во	Основные задачи физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание и виды занятий
1. Кардиотренировки, 2 раза в неделю	Развитие кардиореспираторной выносливости, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает координационные способности, повышает настроение	<ul style="list-style-type: none"> - классическая аэробика – выполняются базовые шаги аэробики без остановки, комбинируются между собой в связки; - зумба – «танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов сочетающихся с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией»; - дэнс-микс танцевальное направление, которое включает в себя несколько танцевальных стилей с разучиванием танцевальных связок различных направлений. - стрип-пластика вид танцевальной аэробики, основанный на сочетании направлений включающих в себя джаз-модерн, элементы классического балета и восточных танцев, предполагает красивые пластичные, грациозные, плавные, амплитудные движения, много разнообразных приседаний и подъемов, которые выполняются как сидя, так и стоя.
2. Силовой направленности, 2 раза в неделю	Укрепление сердечно-сосудистую системы организма и опорно-двигательного аппарата, способствует увеличению общей и силовой выносливости, улучшает фигуру	<ul style="list-style-type: none"> - силовые тренировки с использованием отягощений, прорабатывающая все мышечные группы, выполняются основные силовые упражнения: приседания, отжимания, выпады, наклоны, жимы, тяги, под различный темп музыки в многоповторном режиме. - функциональные тренировки - сбалансированная тренировка физиологических систем организма, выполняется с различным оборудованием, основная часть состоит из базовых силовых упражнений объединенных в связки, упражнений на баланс, специальных сложных функциональных упражнений (берпи, динамические планки, выпрыгивания, зашагивания на тумбу и т.п.);

Продолжение таблицы 33

3. Психорегулирующие занятия, 3 раза в неделю	Успокаивают нервную систему, снимают напряжение и стресс, развивают гибкость и баланс	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг - упражнения на подвижность суставов, растягивание всех мышечных групп начиная от крупных к мелким, под контролем дыхания и расслабления. - пилатес – упражнения направленные на вытяжение позвоночника, формирование правильной осанки, улучшение подвижности суставов, прорабатывающие глубокие мышечные группы, развивающие баланс и координацию, плавность и точность движений под мыслительным контролем. Включает в себя дыхательные практики, упражнения на стабильность и мобильность. - йога - физические упражнения состоящие из асан, дыхательных практик и медитаций преследующие свою особую философию направленную на всестороннее развитие человека — через тело, разум и эмоции
-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Итоговая диагностика проводилась в 2024 г. В рамках итогового исследования оценивались те же показатели, что и в констатирующем (уровень физического состояния, уровень социально-психологического самочувствия и уровень сформированности ЗСЖ) по тем же критериям с тем же диагностическим инструментарием. Результаты итогового обследования ниже приведены в той же последовательности, что и результаты констатирующего исследования.

Оценка физического состояния респондентов была проведена организованно, по месту работы участников. Далее приведены результаты по диагностике физического здоровья по показателям функционального состояния (по методике Г.Л. Апанасенко) (таблица 34).

Таблица 34 - Итоговая диагностика физического здоровья по показателям функционального состояния (по методике Г.Л. Апанасенко)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	8,4±0,65 (средний)	13,8±0,82 (выше среднего)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)

Продолжение таблицы 34

низкий	7	5	P>0,05
ниже среднего	19	16	P>0,05
средний	38	18	P<0,05
выше среднего	21	40	P<0,05
высокий	15	21	P>0,05

К окончанию эксперимента между КГ и ЭГ появились достоверные различия по функциональным показателям физического здоровья. Помимо достоверно большего среднегруппового балла, в ЭГ также зафиксировано статистически значимо большее количество участников с уровнем выше среднего и меньше – со средним уровнем.

Результаты итоговой диагностики физического состояния испытуемых по показателям физической подготовленности, физического развития и функциональных проб представлены в таблице 35.

Таблица 35 - Итоговая диагностика физического состояния по показателям физической подготовленности, физического развития и функциональных проб

сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	132,4±12,8 (средний)	201,7±22,1 (выше среднего)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	4	2	P>0,05
ниже среднего	10	8	P>0,05
средний	59	23	P<0,05
выше среднего	15	50	P<0,05
высокий	12	17	P>0,05

Физическое состояние участников ЭГ по комплексной методике С.А.Душанина к окончанию эксперимента стало достоверно лучше, чем в КГ. Как и в предыдущем тесте, появившиеся статистически значимые различия обусловлены, прежде всего, увеличением количества испытуемых ЭГ с уровнем выше среднего, тогда как на среднем уровне в ЭГ количество испытуемых стало меньше, чем в КГ.

Далее представлены итоговые результаты диагностики физической активности испытуемых (таблица 36).

Таблица 36 - Итоговая диагностика физического состояния по показателям физической активности (интенсивность, продолжительность, частота занятий)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	42,4±8,5 (средний)	74,8±8,7 (выше среднего)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	10	2	P>0,05
ниже среднего	38	11	P<0,05
средний	20	18	P>0,05
выше среднего	17	41	P<0,05
высокий	15	28	P>0,05 P<0,1

Как видно из представленных в таблице данных, степень активности образа жизни представителей ЭГ к окончанию эксперимента оказалась достоверно выше, чем в КГ. Причем в ЭГ зафиксирована достоверная (на уровне значимости 0,1) динамика: отрицательная – по количеству участников с ниже среднего уровнем двигательной активности, положительная – с выше среднего и высоким уровнями.

Физическое состояние было также оценено по показателю физического здоровья (как отсутствие болезней) (таблица 37).

Таблица 37 - Итоговая диагностика физического здоровья личности (здоровье как отсутствие болезней)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	20,1±4,7 (средний)	25,9±1,9 (высокий)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	5	2	P>0,05
ниже среднего	12	5	P>0,05
средний	49	41	P>0,05
выше среднего	20	37	P>0,05, P<0,1
высокий	14	15	P>0,05

По показателю физического здоровья как отсутствия болезней к окончанию эксперимента по прежнему не было выявлено достоверных различий между ЭГ и КГ, что может быть связано общим достаточно высоким уровнем здоровья молодого контингента испытуемых. Об этом свидетельствует и незначительное количество представителей и КГ, и ЭГ, отнесенных к уровням ниже среднего и низкому. Заметим, что на уровне выше среднего в ЭГ зафиксировано достоверно больше испытуемых, чем в КГ, хотя и на уровне значимости 0,1.

Итоговый интегральный уровень физического состояния трудящейся молодежи определен по совокупности результатов данного блока методик диагностики (таблица 38).

Таблица 38 – Итоговая диагностика уровня физического состояния личности (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средняя оценка по критерию физического состояния ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	13,5±1,4 (средний)	18,1±1,1 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию φ^*)
низкий	6	2	P>0,05
ниже среднего	11	5	P>0,05
средний	54	30	P<0,05
выше среднего	21	42	P<0,05
высокий	8	21	P>0,05, P<0,1

В итоге по совокупности методик диагностики физического состояния испытуемых в ЭГ определен статистически значимый более высокий уровень, чем в КГ. В ней достоверно больше, чем в КГ, представителей с выше среднего и высоким уровнями физического состояния и достоверно меньше – со средним уровнем.

Отдельно представим итоговый уровень физической подготовленности участников эксперимента по конкретным физическим способностям и интегральные значения, данные мужчин – в таблице 39.

Таблица 39 - Итоговая диагностика физической подготовленности мужчин (по нормативам ГТО)

Средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень по сравниваемым параметрам	КГ (60 чел.)	ЭГ (65 чел.)	Достоверность различий (по t- критерию Стьюдента)
быстрота	6,6±0,85 (средний)	7,1±0,89 (выше среднего)	P>0,05
общая выносливость	3,3±0,25 (средний)	4,7±0,29 (высокий)	P<0,05
гибкость	3,2±0,50 (средний)	3,9±0,31 (выше среднего)	P>0,05
силовые способности	13,9±1,8 (выше среднего)	18,5±1,4 (высокий)	P<0,05
координация	12,9±1,6 (средний)	18,3±1,8 (высокий)	P<0,05
интегральный уровень	28,4±5,7 (средний)	39,1±3,7 (выше среднего)	P>0,05 P<0,1

Итак, к окончанию эксперимента мужчины ЭГ превосходили мужчин КГ по уровню развития общей выносливости, силовых и координационных способностей. Это обусловило достоверно более высокий интегральный уровень физической подготовленности мужчин ЭГ.

Отдельно ниже представлены аналогичные измерения участников эксперимента – женщин (таблица 40).

Таблица 40 - Итоговая диагностика физической подготовленности женщин (по нормативам ГТО)

Средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень по сравниваемым параметрам	КГ (40 чел.)	ЭГ (35 чел.)	Достоверность различий (по t- критерию Стьюдента)
быстрота	6,1±0,7 (средний)	8,2±0,9 (выше среднего)	P<0,05
общая выносливость	2,8±0,6 (средний)	4,3±0,5 (высокий)	P<0,05
гибкость	3,6±0,5 (выше среднего)	4,8±0,5 (высокий)	P>0,05 P<0,1
силовые способности	11,6±1,4 (средний)	16,6±1,5 (выше среднего)	P<0,05
координация	13,7±1,1 (выше среднего)	18,4±1,4 (высокий)	P<0,05
интегральный уровень	32,4±3,4 (выше среднего)	41,2±3,1 (высокий)	P>0,05 P<0,1

Женщины ЭГ к окончанию эксперимента превзошли женщин КГ по уровню развития всех физических качеств и, как следствие, по интегральному уровню. Заметим, что в процессе эксперимента женщины ЭГ проявляли более высокую мотивированность, нежели мужчины, занимались более последовательно, систематично. Возможно, это было связано с большим стремлением женщин поддерживать оптимальный внешний вид, для чего они прилагали больше усилий в использовании средств физического воспитания.

Вторую часть диагностики составило измерение показателей социально-психологического самочувствия членов ЭГ и КГ. Последовательные результаты применения всех диагностических методик приведены ниже, начиная с результатов измерения удовлетворенности жизнью (таблица 41).

Таблица 41 - Итоговая диагностика удовлетворенности жизнью (по методике Н.Н. Мельниковой)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	6,2±0,79 (средний)	8,4±0,71 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий и ниже среднего	14	7	P>0,05
средний	56	39	P<0,05
высокий и выше среднего	30	54	P<0,05

Изменения в образе жизни, осознание факторов, влияющих на качество жизни, прежде всего, через различные физические и социально-психологические качества, вероятно, обусловили появление к окончанию эксперимента достоверных различий между ЭГ и КГ по уровню удовлетворенности жизнью. Причем в ЭГ стало достоверно больше, чем в КГ, испытуемых с высоким уровнем, достоверно меньше – со средним уровнем удовлетворенности.

В следующей таблице раскрыты результаты итоговой диагностики социально-психологической адаптированности трудящейся молодежи (таблица 42).

Таблица 42 - Итоговая диагностика социально-психологической адаптированности (по методике К.Роджерса, Р.Даймонда)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	368,5±41,7 (средний)	461,9±43,3 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	10	8	P>0,05
средний	56	42	P>0,05, P<0,1
высокий	34	50	P>0,05, P<0,1

Изменение образа жизни, повышение его физкультурной, включая рекреационную, активности, работа по развитию способностей к самоорганизации здорового образа жизни и пр. привело и к более выраженному повышению социальной адаптированности членов ЭГ по сравнению с КГ. В ней ровно половина участников достигли высокого уровня, тогда как в КГ таких оказалось только треть.

Следующим диагностируемым показателем социально-психологического самочувствия была субъектность, осмысленность жизни (таблица 43).

Интересно, что по уровню сформированности смысложизненных ориентаций достоверные различия появились только между женщинами ЭГ и КГ. У мужчин различия оказались статистически не значимыми, хотя тенденция определена в пользу улучшения данных ЭГ: в ней средний балл мужского контингента относился уже к высокому уровню, тогда как в КГ – по прежнему к среднему. Тем не менее по количеству испытуемых с высоким уровнем осмысленности жизни ЭГ превосходила КГ на достоверном уровне значимости.

Таблица 43 - Итоговая диагностика субъектности, осмысленности жизни (по методике СЖО Д.А. Леонтьева)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.) (Ж-40ч, М-60ч)	ЭГ (100 чел.) (Ж-35ч, М-65ч)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень - Ж	105,2±8,2 (средний)	119,1±5,2 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень - М	115,9±9,3 (средний)	128,9±5,7 (высокий)	P>0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	16	13	P>0,05
средний	45	31	P>0,05, P<0,1
высокий	39	56	P>0,05, P<0,1

Уровень эмоциональной позитивности как показатель социально-психологического самочувствия на окончание эксперимента отражен в таблице 44. Можно видеть, что уровень настроения, характеризующий эмоциональную позитивность респондентов, в ЭГ статистически значимо выше, чем в КГ, хотя и на 10%-м уровне значимости. Почти половина членов ЭГ характеризуются высоким уровнем, а в КГ – менее трети.

Таблица 44 - Итоговая диагностика эмоциональной позитивности (по методике САН, шкала настроения)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	6,4±1,0 (средний)	8,7±1,1 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	14	11	P>0,05
средний	57	41	P>0,05, P<0,1
высокий	29	48	P<0,05

Данные по совокупности методик позволили определить итоговые уровни социально-психологического самочувствия испытуемых (таблица 45).

Таблица 45 - Итоговая диагностика уровня социально-психологического самочувствия личности (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$) по сумме 4 методик, групповой уровень	8,7±1,3 (средний)	11,6±0,2 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	10	8	P>0,05
средний	57	41	P>0,05, P<0,1
высокий	33	51	P<0,05

В результате, как и по предыдущей группе критериев, по показателям социально-психологического самочувствия к окончанию эксперимента ЭГ достоверно превосходит КГ: среднегрупповой балл в ней соответствует высокому уровню, тогда как в КГ остался на среднем уровне. Более половины членов ЭГ характеризуются высоким уровнем социально-психологического самочувствия, по сравнению с третью таковых в КГ.

Третья группа критериев характеризуют сформированность, собственно, здорового стиля жизни. В таблице 46 результаты тестирования по методике А.Г. Носовой (оценка когнитивного, экзистенциального, поведенческого показателей ЗСЖ).

Таблица 46 - Итоговая диагностика совокупности когнитивного, экзистенциального, поведенческого показателей ЗСЖ (по методике А.Г. Носовой)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	41,1±3,3 (средний)	50,9±3,7 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	14	6	P>0,05
средний	62	49	P>0,05, P<0,1
высокий	24	45	P<0,05

Интегрированная оценка трех из четырех компонентов ЗСЖ к окончанию эксперимента в ЭГ не только достоверно превосходила оценку КГ, но и отнесена уже не к среднему, а к высокому уровню сформированности. В ЭГ стало практически вдвое больше, чем в КГ респондентов с высоким уровнем ЗСЖ по данной методике.

Дифференцированная оценка отдельного, когнитивного компонента ЗСЖ приведена в таблице 47.

Таблица 47 - Итоговая диагностика когнитивного показателя ЗСЖ

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
<i>по методике С.Ф.Батришина -2</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	8,5±0,8 (средний)	10,2±0,5 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- кр.Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	15	2	P>0,05, P<0,1
средний	51	50	P>0,05
высокий	34	48	P>0,05, P<0,1
<i>по методике С.Ф. Батришина -1</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	9,9±1,4 (средний)	13,9±0,7 (высокий)	P<0,05 (по t- кр. Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	15	1	P>0,05, P<0,1
средний	46	36	P>0,05, P<0,1
высокий	39	63	P<0,05

Весьма показательны появившиеся различия между КГ и ЭГ по уровню развития когнитивного компонента ЗСЖ. По обеим использованным для его оценки методикам среднегрупповые баллы ЭГ статистически значимо превосходят баллы КГ. При этом в ЭГ, по сравнению с КГ, не только достоверно больше респондентов с высоким уровнем развития когнитивного компонента, но и статистически значимо меньше – с низким уровнем развития.

Дифференцированной оценке подвергся и поведенческий компонент ЗСЖ (таблица 48).

Таблица 48 - Итоговая диагностика поведенческого компонента ЗСЖ (по методике В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	12,7±1,87 (средний)	23,4±1,78 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию φ^*)
низкий	19	2	P<0,05 P<0,1
средний	61	36	P<0,05
высокий	20	62	P<0,05

Аналогично и поведенческий компонент сформирован существенно лучше в ЭГ по сравнению с КГ. Об этом свидетельствует и достоверно более высокий среднегрупповой балл в ЭГ, и статистически значимо большее количество респондентов ЭГ, по сравнению с КГ, с высоким уровнем его сформированности, а также и меньшее количество – с низким уровнем.

Эмоционально-чувственный компонент также анализировался с применением двух методик, результаты приведены в таблице 49.

Таблица 49 - Итоговая диагностика эмоционально-чувственного показателя ЗСЖ

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
<i>по методике «Градусник»</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	82,6±5,7 (высокий)	95,8±4,2 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию φ^*)
низкий	9	5	P>0,05
средний	48	37	P>0,05, P<0,1
высокий	43	58	P>0,05, P<0,1
<i>по методике САН</i>			
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	6,4±1,0 (средний)	8,7±1,1 (высокий)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию φ^*)
низкий	14	11	P>0,05
средний	57	41	P>0,05, P<0,1
высокий	29	48	P<0,05

К окончанию эксперимента зафиксировано достоверно более позитивное эмоциональное отношение к здоровому образу жизни, к двигательной активности у представителей ЭГ по сравнению с представителями КГ.

По обеим использованным методикам среднегрупповые баллы ЭГ выше, чем КГ, хотя и на уровне значимости 0,1. Также ЭГ статистически значимо превосходит КГ по количеству участников с высоким уровнем развития эмоционально-чувственного компонента ЗСЖ.

Еще одна методика позволяет интегрированно оценить четыре компонента ЗСЖ (таблица 50).

Таблица 50 - Итоговая диагностика ЗСЖ как системы четырех компонентов (по методике Р.А. Березовской)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	338,9±27,9 (средний)	506,9±36,7 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^*)
низкий	17	6	P>0,05, P<0,1
средний	51	33	P<0,05
высокий	32	61	P<0,05

Превосходство ЭГ подтверждается и еще одной комплексной методикой (четырёхкомпонентной), согласно которой в ЭГ зафиксирован и достоверно более высокий средний балл, и значительно большее количество респондентов с высоким уровнем сформированности ЗСЖ.

Внутренняя работа и внешние усилия личности по созданию здоровой среды жизнедеятельности также обобщенно характеризуют сформированность ЗСЖ человека (таблица 51). Можно видеть, что по самооценке себя как социально-психологически здоровой личности к окончанию экспериментальной работы ЭГ стала превосходить КГ. В ней достоверно выше среднегрупповой балл, а также большее количество респондентов отнесено к высокому уровню по данному показателю.

Таблица 51 - Итоговая диагностика ЗСЖ по показателям социально-психологических аспектов здоровья (по методике «Аутоаналитический опросник здоровой личности», В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстоко́ра).

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	29,1±2,1 (средний)	35,1±2,8 (средний)	P>0,05, P<0,1 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	13	5	P>0,05
средний	59	52	P>0,05
высокий	28	43	P>0,05, P<0,1

Итоговые результаты комплексной оценки уровня сформированности ЗСЖ по совокупности использованных методик представлены в таблице 52.

Все вышеуказанные достоверные различия позволили зафиксировать и интегральное превосходство ЭГ над КГ по группе критериев ЗСЖ. В ЭГ, по сравнению с КГ, статистически значимо выше среднегрупповой балл, достоверно больше испытуемых с высоким и достоверно меньше – с низким уровнем ЗСЖ.

Таблица 52 - Итоговая диагностика уровня ЗСЖ (по совокупности методик)

Сравниваемые параметры	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	Достоверность различий
средний балл ($\bar{x} \pm \sigma$), групповой уровень	17,6±1,7 (средний)	23,8±1,1 (высокий)	P<0,05 (по t- критерию Стьюдента)
распределение членов группы по уровням, %			(по критерию ϕ^* - угловому преобразованию Фишера)
низкий	14	4	P>0,05, P<0,1
средний	59	42	P>0,05, P<0,1
высокий	27	54	P<0,05

Далее, в таблице 53, приведено сравнение исходных и итоговых показателей физического состояния и физической подготовленности, зафиксированных в ЭК и КГ.

Таблица 53 - Изменение показателей физического состояния (ФС) и физической подготовленности (ФП) в ЭК (100 чел.) и КГ (100 чел.) за период эксперимента (по t- критерию Стьюдента)

Сравниваемые параметры	срез	КГ	ЭГ	Р
		$\bar{x} \pm \sigma$ (уровень)		
<i>уровень физического состояния</i>				
физическое здоровье по показателям функционального состояния (баллы)	исходные данные	7,1±0,71 (средний)	6,9±0,73 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	8,4±0,65 (средний)	13,8±0,82 (выше среднего)	P<0,05
Р		P>0,05	P<0,05	
ФС по показателям ФП, физического развития и функц. проб (баллы)	исходные данные	108,5±10,5 (средний)	103,9±10,3 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	132,4±12,8 (средний)	201,7±22,1 (выше среднего)	P<0,05
Р		P>0,05	P<0,05	
ФС по показателям физической активности (баллы)	исходные данные	32,8±12,9 (ниже среднего)	34,1±14,5 (ниже среднего)	P>0,05
	итоговые данные	42,4±8,5 (средний)	74,8±8,7 (выше среднего)	P<0,05
Р		P>0,05	P<0,05	
физическое здоровье как отсутствие болезней (баллы)	исходные данные	17,9±5,8 (средний)	17,3±5,1 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	20,1±4,7 (средний)	25,9±1,9 (высокий)	P>0,05
Р		P>0,05	P<0,1	
интегральный уровень физического состояния (баллы)	исходные данные	12,7±1,8 (средний)	12,5±2,1 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	13,5±1,4 (средний)	18,1±1,1 (высокий)	P<0,05
Р		P>0,05	P<0,05	
<i>уровень физической подготовленности мужчин</i>				
уровень развития быстроты (баллы)	исходные данные	6,1±0,91 (средний)	6,2±0,95 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	6,6±0,85 (средний)	7,1±0,89 (выше среднего)	P>0,05
Р		P>0,05	P>0,05	
уровень развития общей выносливости (баллы)	исходные данные	3,0±0,21 (средний)	3,1±0,25 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	3,3±0,25 (средний)	4,7±0,29 (высокий)	P<0,05
Р		P>0,05	P<0,05	

Продолжение таблицы 53

уровень развития гибкости (баллы)	исходные данные	3,0±0,41 (средний)	3,0±0,38 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	3,2±0,50 (средний)	3,9±0,31 (выше среднего)	P>0,05
P		P>0,05	P<0,1	
уровень развития силовых способностей (баллы)	исходные данные	13,9±2,8 (выше среднего)	14,1±2,9 (выше среднего)	P>0,05
	итоговые данные	13,9±1,8 (выше среднего)	18,5±1,4 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
уровень развития координационных способностей (баллы)	исходные данные	12,5±1,8 (средний)	12,6±1,9 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	12,9±1,6 (средний)	18,3±1,8 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
интегральный уровень физической подготовленности мужчин (баллы)	исходные данные	26,8±6,9	27,1±6,7	P>0,05
	итоговые данные	28,4±5,7 (средний)	39,1±3,7 (выше среднего)	P<0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,1	
<i>уровень физической подготовленности женщин</i>				
уровень развития быстроты (баллы)	исходные данные	5,7±1,4 (средний)	5,6±1,6 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	6,1±0,7 (средний)	8,2±0,9 (выше среднего)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,1	
уровень развития общей выносливости (баллы)	исходные данные	2,1±0,8 (ниже среднего)	2,3±0,9 (ниже среднего)	P>0,05
	итоговые данные	2,8±0,6 (средний)	4,3±0,5 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
уровень развития гибкости (баллы)	исходные данные	3,8±1,2 (выше среднего)	3,7±1,3 (выше среднего)	P>0,05
	итоговые данные	3,6±0,5 (выше среднего)	4,8±0,5 (высокий)	P<0,05 P<0,1
P		P>0,05	P>0,05	
уровень развития силовых способностей (баллы)	исходные данные	11,7±2,5 (средний)	11,6±2,3 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	11,6±1,4 (средний)	16,6±1,5 (выше среднего)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,1	
уровень развития координационных способностей (баллы)	исходные данные	13,1±1,8 (средний)	12,9±2,1 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	13,7±1,1 (выше среднего)	18,4±1,4 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	

Продолжение таблицы 53

<i>интегральный уровень физической подготовленности женщин</i> (баллы)	исходные данные	25,9±7,4 (средний)	26,2±7,2 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	32,4±3,4 (выше среднего)	41,2±3,1 (высокий)	P<0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,05	

Очевидны значительные изменения, произошедшие в ЭГ за период эксперимента, в отличие от КГ. В частности, в ЭГ статистически значимо увеличились следующие показатели физического состояния и физической подготовленности:

– физического здоровья – по показателям функционального состояния, физической подготовленности, физического развития и функционального состояния; физической активности, самооценке здоровья; интегральному уровню физического состояния;

– физической подготовленности мужчин – по показателям общей выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей, интегральному уровню физической подготовленности;

– физической подготовленности женщин – по показателям быстроты, общей выносливости, силовых и координационных способностей, интегральному уровню физической подготовленности.

Далее приведено изменение показателей социально-психологического самочувствия в ЭК и КГ за период эксперимента (таблица 54).

Таблица 54 - Изменение показателей социально-психологического самочувствия в ЭК и КГ за период эксперимента (по t- критерию Стьюдента)

Сравниваемые параметры	срез	КГ (100 чел.)	ЭГ (100 чел.)	P
		$\bar{x} \pm \sigma$ (уровень)		
удовлетворенность жизнью (баллы)	исходные данные	5,8±0,7 (средний)	5,7±0,8 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	6,1±0,8 (средний)	8,3±0,7 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	

Продолжение таблицы 54

социально- психологическая адаптированность (баллы)	исходные данные	324,9±59,3 (средний)	343,5±42,6 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	368,5±41,7 (средний)	461,9±43,3 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,05	
субъектность и осмысленность жизни (СЖО) - М (баллы)	исходные данные	110,4±8,1 (средний)	111,1±8,6 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	115,9±9,3 (средний)	128,9±5,7 (высокий)	P>0,05
P		P>0,05	P<0,1	
субъектность и осмысленность жизни (СЖО) - Ж (баллы)	исходные данные	107,1±10,3 (средний)	108,2±10,2 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	105,2±8,2 (средний)	119,1±5,2 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P>0,05	
эмоциональная позитивность (баллы)	исходные данные	5,8±1,1 (средний)	6,1±1,3 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	6,4±1,0 (средний)	8,7±1,1 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,1	
<i>интегральный уровень социально- психологического самочувствия личности</i> (баллы)	исходные данные	9,3±1,1 (средний)	9,2±1,2 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	8,7±1,3 (средний)	11,6±0,2 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,05	

Из таблицы видно, что за период эксперимента в ЭГ, в отличие от КГ, достоверно улучшились практически все (за редким исключением) показатели социально-психологического самочувствия – и у мужчин, и у женщин. Из всех показателей часть демонстрирует улучшения на уровне значимости 0,1: субъектность и осмысленность жизни у мужчин (у женщин данный показатель достоверно не изменился), эмоциональная позитивность.

Изменение показателей ЗСЖ в ЭК и КГ за период эксперимента показано в таблице 55.

Таблица 55 - Изменение показателей ЗСЖ в ЭК и КГ за период эксперимента
(по t- критерию Стьюдента)

Сравниваемые параметры	срез	КГ(100 чел.)	ЭГ(100 чел.)	P
		$\bar{x} \pm \sigma$ (уровень)		
трехкомпонентная оценка ЗСЖ (баллы)	исходные данные	32,4±4,9 (средний)	33,6±3,7 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	41,1±3,3 (средний)	50,9±3,7 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
когнитивный показатель ЗСЖ – 1 (баллы)	исходные данные	8,3±1,1 (средний)	8,5±0,9 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	8,5±0,8 (средний)	10,2±0,5 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,1	
когнитивный показатель ЗСЖ – 2 (баллы)	исходные данные	9,4±2,8 (средний)	9,2±2,7 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	9,9±1,4 (средний)	13,9±0,7 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,1	
поведенческий компонент ЗСЖ (баллы)	исходные данные	10,4±2,86 (средний)	10,3±3,04 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	12,7±1,87 (средний)	23,4±1,78 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
эмоционально-чувственный показатель ЗСЖ – 1 (баллы)	исходные данные	83,4±11,2 (высокий)	86,9±10,9 (высокий)	P>0,05
	итоговые данные	82,6±5,7 (высокий)	95,8±4,2 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P>0,05	
эмоционально-чувственный показатель ЗСЖ – 2 (баллы)	исходные данные	5,8±1,1 (средний)	6,1±1,3 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	6,4±1,0 (средний)	8,7±1,1 (высокий)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P<0,1	
четырёхкомпонентная оценка ЗСЖ (баллы)	исходные данные	317±23,8 (средний)	302±31,1 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	338,9±27,9 (средний)	506,9±36,7 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	
социально-психологические аспекты здоровья (баллы)	исходные данные	28,7±5,3 (средний)	27,4±5,9 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	29,1±2,1 (средний)	35,1±2,8 (средний)	P>0,05 P<0,1
P		P>0,05	P>0,05	
интегральный уровень ЗСЖ (баллы)	исходные данные	16,4±2,9 (средний)	17,1±3,1 (средний)	P>0,05
	итоговые данные	17,6±1,7 (средний)	23,8±1,1 (высокий)	P<0,05
P		P>0,05	P<0,05	

В течение эксперимента, как видно из таблицы, в ЭГ, в отличие от КГ, достоверно повысился интегральный уровень сформированности здорового стиля жизни участников. Этот результат – кумулятив улучшения показателей всех структурных компонентов ЗСК, согласно одному или нескольким использованным методикам диагностики.

Можно сделать вывод, что за период эксперимента ЭГ превзошла КГ по комплексу значимых для исследования показателей, что свидетельствует об эффективности предложенной и реализованной модели. В частности, в экспериментальной группе, в отличие от контрольной группы, статистически значимо повысились уровни:

- ЗСЖ по обобщенным критериям – по интегральному показателю ЗСЖ ($P > 0,05$), по уровням сформированности когнитивного и эмоционально-чувственного компонентов ЗСЖ ($P > 0,1$), поведенческого ($P > 0,05$);

- по частным показателям социально-психологического самочувствия – по интегральному показателю ($P > 0,05$); показателям удовлетворенности жизнью и социально-психологической адаптированности ($P > 0,05$), эмоциональной позитивности и субъектности, осмысленности жизни ($P > 0,05$);

- по обобщенным показателям физического состояния – по интегральному показателю – на уровне значимости 0,05; по показателям физического здоровья (функциональное состояние), физической подготовленности, физической активности (на уровне значимости 0,05), физического здоровья как отсутствия болезней (на уровне значимости 0,1);

- по частным показателям физической подготовленности

- мужчин – по уровню развития общей выносливости, силовых способностей, координационных способностей (на уровне значимости 0,05), по уровню развития гибкости, интегральному уровню физической подготовленности (на уровне значимости 0,1);

- женщин – по уровню развития быстроты, общей выносливости, координационных способностей, интегральному уровню физической

подготовленности (на уровне значимости 0,05), по уровню развития гибкости, силовых способностей (на уровне значимости 0,1).

Кроме этого, по завершению экспериментального периода между ЭГ и КГ появились достоверные различия по всем измеренным показателям, чего не наблюдалось на констатирующем этапе исследования:

- на уровне значимости 0,05 – по интегральному уровню ЗСЖ; по обобщенным поведенческим и когнитивным показателям ЗСЖ, по частным показателям социально-психологического самочувствия (удовлетворенность жизнью, социально-психологическая адаптированность); по показателям физической подготовленности мужчин (уровень развития общей выносливости, силовых способностей, координационных способностей); по показателям физической подготовленности женщин (уровень развития быстроты, общей выносливости, координационных способностей, интегральному уровню физической подготовленности);

- на уровне значимости 0,1 – по показателям социально-психологического здоровья; по обобщенным эмоционально-чувственным показателям ЗСЖ; по частным показателям социально-психологического самочувствия (субъектность и осмысленность жизни у мужчин, эмоциональная позитивность); по интегральному уровню физической подготовленности мужчины; по показателям физической подготовленности женщин (уровень развития силовых способностей).

Результаты внедрения модели свидетельствуют о подтвержденности выдвинутой гипотезы относительно целевых ориентиров, организационно-педагогических условий, средств, методов и форм организации физического воспитания (формирования ЗСЖ средствами/в условиях физического воспитания), а также содержательных и процессуальных основ организации указанного процесса, отраженных в авторской модели.

Выводы по главе 3

Модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (на примере сотрудников правоохранительных органов) описывает экспериментальный процесс через целе-результативные (цель, задачи, критериально-диагностический инструментарий), методологические (организационно-педагогические условия), организационные (здоровьесберегающая структура жизнедеятельности в течение года, включающая микро-, мезо-, макро-циклы режима жизнедеятельности; общие правила содержательного наполнения (микро-, мезо-, макро-) циклов для разработки индивидуальных / дифференцированных программ формирования ЗСЖ; организационные формы занятий физическими упражнениями, виды физической культуры как содержание занятий); технологические (этапы организации и самоорганизации двигательной активности трудящейся молодежи с использованием средств физического воспитания; индивидуальные / дифференцированные маршруты (программы) организации двигательной активности).

Инструментальное обеспечение реализации модели представлено комплексом методических материалов: диагностических методик, координационных инструментов, информационно-методических инструментов, практических рекомендаций по организации и самоорганизации физкультурно-оздоровительной, оздоровительно-рекреативной активности.

Апробация разработанной модели осуществлялась в период 2022-2024 гг., на базе организаций правоохранительной системы г. Краснодара с участием сотрудников этих организаций в возрасте от 20 до 30 лет в количестве 200 человек. Результаты констатирующего исследования позволили сформировать контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, сопоставимые по возрастной, гендерной, семейно-статусной

представленности, а также по разнообразию мест работы. Данные констатирующего исследования свидетельствовали:

– для представителей трудящейся молодежи характерно не оптимальное состояние здоровья (по показателям функционального состояния), физическое состояние (по показателям физической подготовленности, физического развития, функциональных проб);

– по уровню физической активности состояние среднегрупповые оценки относятся к уровню ниже среднего; физическое состояние по показателю физического здоровья (как отсутствие болезней) соответствует среднему уровню при наличии большего количества респондентов с высоким уровнем, по сравнению с низким; интегральные уровни физической подготовленности и дифференцированные уровни развития отдельных физических качеств и у мужчин, и у женщин относятся к средним показателям; в целом физическое состояние представителей трудящейся молодежи не является оптимальным, так среднегрупповой интегральный балл соответствует только среднему уровню;

– социально-психологическое самочувствие нельзя считать оптимальным ввиду недостаточно высоких оценок удовлетворенности жизнью (более, чем половине респондентов характерен средний уровень), социально-психологической адаптированности (средние и низкие баллы эмоционального комфорта и интернальности), субъектности и осмысленности жизни (средние баллы в группах соответствуют среднему уровню), эмоциональной позитивности (уровень настроения в среднем по группе также определен как средний);

– несформированность у большинства участников эксперимента здорового стиля жизни в его дифференцированных (компонентных) и интегрированном измерениях (среднегрупповая оценка здорового стиля жизни испытуемых относится к интервалу среднего уровня; большинство респондентов также включены в состав данного уровня).

По завершении экспериментального процесса в ЭГ, в отличие от КГ, произошли статистически значимые улучшения по всем критериальным показателям. Сравнение внутригрупповых и межгрупповых изменений, произошедших в КГ и в ЭГ за период эксперимента по всем диагностированным показателям, свидетельствует об эффективности разработанной модели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осуществленное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Целевым ориентиром физического воспитания трудящейся молодежи является формирование здорового стиля жизни, основанного на самостоятельной, внутренне мотивированной организации двигательной активности, систематическом добровольном использовании средств физического воспитания, и обеспечивающего поддержание оптимального физического состояния и социально-психологического самочувствия личности.

2. Здоровый стиль жизни – это уникальный способ здоровьесозидающей организации жизнедеятельности с использованием средств физического воспитания, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности (ее организации, форм и содержания). Он представлен совокупностью когнитивного, экзистенциального, деятельно-поведенческого и эмоционально-чувственного компонентов. Результатами формирования являются оптимальные показатели физического состояния (физическая и умственная работоспособность, оптимальное физическое развитие, оптимальное функциональное состояние) и социально-психологического самочувствия (удовлетворенность жизнью, ориентация на личностный рост и самореализацию, готовность брать на себя ответственность и справляться со сложностями, принятие собственной личности и положительное отношение к себе, самостоятельность и независимость, позитивные взаимоотношения с окружающими) личности.

3. Отбор и проектирование содержания физического воспитания, включая организационные (формы занятий физическими упражнениями, режимы двигательной активности и пр.) и содержательные (средства физического воспитания, виды физкультурной активности и пр.) аспекты,

обуславливаются объективно сложившимися параметрами образа жизни людей (включая организационно-содержательные характеристики трудовой занятости и досуга), а также их индивидуальными и групповыми особенностями (характеристиками физического состояния, состояния морально-волевой, эмоциональной, мотивационно-потребностной, ценностной, когнитивной и пр. сфер личности).

4. По степени управляемости факторы проектирования процесса физического воспитания трудящейся молодежи подразделяются на: управляемые (двигательная активность в режиме труда и отдыха); учитываемые (трудовая занятость, определяющая индивидуальные, объективно заданные, частично субъективно корректируемые, параметры образа жизни): комплексные, и учитываемые, и управляемые (индивидуальные и групповые физические, психологические особенности личности, корректируемые характеристики образа жизни, связанные с трудовой занятостью).

5. Организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания представляют собой систему базовых принципов (непрерывность и систематичность, комплексность, субъектность, культуросообразность и природосообразность, индивидуально-дифференцированная ориентированность), способов их практической реализации (раскрывают способы организации и сопровождения самоорганизации двигательной активности трудящейся молодежи в режиме дня, недели, года), алгоритмов проектирования процесса и содержания двигательной активности трудящейся молодежи (раскрывают последовательность и основания индивидуализации и дифференциации содержания и форм организации двигательной активности).

6. Непрерывность и систематичность физкультурно-спортивной активности в режиме дня, недели, года предполагает включение физкультурно-оздоровительных занятий в трудовой и досуговой компоненты образа/стиля жизни в соответствии с индивидуальными потребностями

(здоровьесбережения), интересами (физкультурно-спортивными) и возможностями (организационными); комплексность – требует использования многообразия двигательных средств, видов и форм физкультурно-спортивной активности, обеспечивающих различные эффекты занятий (прямые и косвенные, единичные и множественные, дифференцированные и интегрированные, физические и социально-психологические и пр.); субъектность личностной позиции участников физкультурно-спортивной активности ориентирует на обеспечение сознательности и добровольности ведения здорового образа жизни; максимально самостоятельной двигательной активности (на основе убежденности, мотивированности, компетентности).

7. Культуросообразность способов и форм организации физкультурно-спортивной активности трудящейся молодежи предполагает дистанционное сопровождение организации здорового образа жизни, создание и поддержание необходимых сопроводительных ресурсов (электронно-информационных, кадровых и пр.), создание коммуникативной и развлекательной насыщенности содержания занятий; а природосообразность требует обеспечения прямого или опосредованного влияния: физического воспитания - на факторы образа и стиля жизни; здорового стиля жизни на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние.

8. Индивидуально-дифференцированная ориентированность процесса воплощается в реализации индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов (индивидуализация и дифференцирование содержания и форм занятий в зависимости от индивидуальных / групповых интересов, потребностей и возможностей; периодичности, длительности, места занятий и пр. – в зависимости от семейного статуса трудящейся молодежи) на основе индивидуальных и дифференцированных стилежизненных профилей (мотивационно-потребностных профилей, профилей физического состояния и социально-психологического самочувствия, профилей физкультурно-спортивных интересов, профилей досуговых возможностей).

9. Модель формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания описывает данный процесс в целе-результативных, методологических, организационных и технологических характеристиках, обеспечивает эффективную организацию и сопровождение самоорганизации физкультурно-спортивной активности трудящейся молодежи в микро-, мезо-, макро-цикле, с учетом специфики образа жизни и трудовой занятости, потребностей и возможностей, связанных с индивидуально-групповыми показателями физического состояния и социально-психологического самочувствия.

10. Целе-результативный блок модели раскрывает цель организации физического воспитания, имеющую синтетическую формулировку (формирование здорового стиля жизни (цель – средство) для обеспечения оптимальных показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия (цели – ценности) участников); критерии и уровни достижения цели (характеризуют результат); диагностический инструментарий (способ оценки результатов); методологический блок описывает организационно-педагогические условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи в процессе физического воспитания, способы их практической реализации при организации и сопровождении самоорганизации двигательной активности; правила (рекомендации, основания) демографического дифференцирования содержательно-организационных аспектов физкультурно-спортивной деятельности трудящейся молодежи.

11. Организационный блок модели раскрывает структурные и содержательные характеристики физкультурно-активного образа жизни трудящейся молодежи; он иллюстрирует здоровьесберегающую структуру жизнедеятельности в течение года (включает микро-, мезо-, макро-циклы режима жизнедеятельности); описывает общие правила содержательного наполнения (микро-, мезо-, макро-) циклов для разработки индивидуальных / дифференцированных программ физического воспитания; характеризует

организационно-содержательные основы физического воспитания трудящейся молодежи (организационные формы занятий физическими упражнениями, виды физической культуры как содержание занятий; альтернативные варианты средств физического воспитания, их комплексов для индивидуальных/дифференцированных программ, учитывающих объективные показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия и субъективные интересы и возможности занимающихся).

12. Технологический, описывающий этапы процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания (диагностико-подготовительный, проектировочный, организационный, практический, контрольно-рефлексивный); инструментально-содержательные материалы, лежащие в основе поэтапного проектирования индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов, как практического способа организации / самоорганизации двигательной активности трудящейся молодежи в рамках целостной модели.

Полученные теоретические и эмпирические результаты свидетельствуют о подтвержденности выдвинутой гипотезы относительно целевых ориентиров, организационно-педагогических условий, средств, методов и форм организации физического воспитания (формирования здорового стиля жизни средствами физического воспитания), а также содержательных и процессуальных основ организации указанного процесса, отраженных в авторской модели.

Практические рекомендации

по формированию здорового стиля жизни трудящейся молодежи
средствами физического воспитания

1. Процесс формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания выстраивать через системную организацию физкультурно-оздоровительной, физкультурно-рекреационной активности в рамках производственной физической культуры (в режиме дня / недели / года (микро-, мезо-, макро-циклов)) и сопровождение самоорганизации двигательной активности в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня / недели / года (микро-, мезо-, макро- циклов); при этом использовать ресурсы и самостоятельных (неорганизованных) форм занятий, и организованных форм (в физкультурно-оздоровительных центрах, спортивных клубах и т.п.).

2. Обеспечить проектирование и реализацию трудящейся молодежью индивидуальных / дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов в рамках микро-, мезо-, макро-циклов, выстроенные на основе: (1) объективных особенностей образа жизни, наличия свободного времени (длительность и периодичность занятий в будни, в выходные, в период отпуска; предпочтительность занятий в фитнес-центрах, самостоятельно, и пр.); (2) психофизических (физиологических) факторов оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия (периодичность и длительность занятий физической культурой в рамках самостоятельной двигательной активности в режиме дня, производственной физической культуры, оздоровительно-рекреативной физической культуры и пр.); (3) социально-коммуникативных факторов социально-психологического самочувствия (групповая или индивидуальная, если групповая, то с семьей, с коллегами, с друзьями и пр.);

3. Комплексно внедрять разные формы организации занятий физическими упражнениями в рамках производственной физической культуры, самостоятельной и организованной физкультурно-рекреационной

деятельности, самостоятельной физкультурной активности в режиме дня, занятий в физкультурно-оздоровительных центрах и пр. Для организации занятий физическими упражнениями в течение трудового дня обеспечить согласование работы с администрацией, организовать вводное собрание коллектива и дальнейшие периодические координационные встречи с потенциальными и реальными индивидуальными участниками; внедрять корпоративные программы физкультурно-оздоровительной и физкультурно-рекреационной деятельности (для групп, сформированных по общности возможностей, потребностей и интересов в области двигательной активности).

4. Оказывать системное мотивационное воздействие с целью стимулирования систематического использования средств физического воспитания в режиме дня (в период труда и с целью организации активного отдыха). Для этого инструктору (организатору) целесообразно: обогащать знания и представления занимающихся относительно объективных психофизиологических потребностях человека в двигательной активности (ее объемах, интенсивности, содержании), влияния занятий физическими упражнениями на физиологические показатели, физическое состояние и др.; акцентировать внимание на удачах занимающихся, на их успехах в освоении содержания занятий, на прогресс в выполнении физических упражнений и т.п.; направленно привлекать внимание группы к успехам друг друга, к позитивным результатам в изменении их физического состояния, внешнего вида, социально-психологического самочувствия и т.д.

5. Активно привлекать ресурсы современных цифровых технологий: использовать социальные сети для привлечения трудящейся молодежи к физкультурно-активным формам организации досуга; использовать дистанционные формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня; использовать мессенджеры (Макс) для обеспечения постоянной обратной связи с организаторами, оказания не отсроченной консультационной помощи, информационной поддержки и др.

6. Обеспечивать непрерывное организационно-методическое сопровождение трудящейся молодежи в проектировании индивидуальных режимов труда и отдыха, с учетом специфических для различных социально-демографических групп (дифференцированных по признакам пола и семейного положения) потребностей, возможностей, интересов и запросов в области средств физического воспитания, содержания и объемов двигательной активности; особое внимание уделять включению физкультурпауз в режим трудового дня и повышению эмоциональной насыщенности и коммуникативности содержания физкультурно-активного досуга.

7. Отбор средств физического воспитания для наполнения содержания физкультурно-рекреационной деятельности осуществлять на основе: (1) соответствия предварительно избранным занимающимся предпочтительным формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности, обоснованной периодичности и продолжительности занятий; (2) индивидуальных (дифференцированных) показателей физического состояния (перечень средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающих направленное воздействие на необходимые физические и функциональные показатели); (3) индивидуальных (дифференцированных) показателей социально-психологического самочувствия (перечень средств физического воспитания, обеспечивающих косвенное воздействие на необходимые показатели социального и психологического состояния).

8. Осуществлять непрерывный контроль самостоятельной и организованной двигательной активности посредством: организации и поддержания обратных связей со всеми группами участников физкультурно-оздоровительной деятельности; мониторинга социально-психологического самочувствия, физического состояния участников, а также их отношения к содержанию двигательной активности, в которой они участвуют; периодического сбора и использования предложений участников по вопросам совершенствования организации и содержания двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова, Г.А. Культурно – досуговая деятельность. Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. - М.: Аспект Пресс, 2006. - 236 с.
2. Агаджанян, Н.А. Гендерные различия оценки качества жизни у студентов / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш // Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход. Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: Российский университет дружбы народов, 2014. – С. 11-14.
3. Алфёров, А. Г. Физическое воспитание в гуманитарных вузах в условиях диалога как основы образования, ориентированного на личность студента: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / А.Г. Алфёров. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2003. – 32 с.
4. Андрееenkova, Н.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью в России и Европе: сравнительный анализ / А.В. Андрееenkova, Н.В. Андрееenkova // Дискурс. – 2019. – Т. 5. – № 1. – С. 67-81.
5. Ануарбекова, А. А. Анализ социально-демографических показателей качества жизни населения города Алматы / А.А. Ануарбекова, А.С. Усенбаев // Молодой ученый. — 2021. — № 22 (364). — С. 67-72.
6. Апанасенко, Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 6. – С. 2-8.
7. Апанасенко, Г.Л. Прямой путь к здоровью: что это / Г.Д. Апанасенко // Валеология. – 2016. – № 3. – С. 37-41.
8. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.Е. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с.
9. Афонюшкин, О.С. Педагогические условия воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры: личностно-ориентированный

- подход: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.05 / О.С. Афонюшкин. – М.: Московский государственный институт культуры, 2017. – 25 с.
- 10.Ахмедов, Б.С. Физическая культура и спорт - норма жизни / Б.С. Ахмедов, А.Х. Мамадиев, М.М. Якубова // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции (с международным участием). – Грозный Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 60-66.
 - 11.Байтлесова, Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Н.К. Байтлесова. – Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2012. – 27 с.
 - 12.Баталова, Н.Л. Социальное самочувствие молодёжи в условиях изменяющегося общества (региональный аспект): автореф. дисс...канд.социол.наук: 22.00.04 / Н.Л. Баталова. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2009. – 26 с.
 - 13.Батршина, С.Ф. В здоровом теле здоровый дух. Диагностика здорового образа жизни [Электронный ресурс] / С.Ф. Батршина. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>
 - 14.Бедик, И.С. Оценка качества жизни населения на основе критериев экономической безопасности / И.С. Белик, Н.В. Стародубец, К.А. Выварец // Вестник УрФУ. – Серия экономика и управление. – 2024. – № 6. – С.128-138.
 - 15.Беленов, Д. Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / Д.Л.Беленов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 50-52.
 - 16.Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: дисс...докт.пед.наук: 13.00.04 / В.И. Белов. – М., 1996. – 317 с.

- 17.Березовской, Р.А. Опросник «Отношение к здоровью» [Электронный ресурс] / Р.А. Березовской. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/69889.html>
- 18.Берзин, Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия / Б.Ю. Берзин // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. – 2018. – 4(180). – С. 74-81
- 19.Бондин, В.И. Здоровый стиль жизни [Электронный ресурс] / В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстокора. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf>.
- 20.Виленский, М.Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 3. – С. 15-18.
- 21.Виленский, М.Я. Личностно-развивающий подход в формировании физической культуры учащейся молодежи / М.Я. Виленский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 1. – С. 41-47
- 22.Вишневский, В.И. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В.И. Вишневский [и др.]; под ред. В.И. Вишневского. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.
- 23.Водолазский, А.В. К вопросу об обеспечении адаптации к профессиональной деятельности молодых сотрудников МВД средствами физической подготовки / А.В. Водолазский, С.А.Хазова // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: сборник науч. трудов [Электронный ресурс]. – Майкоп: ЭЛИТ, 2015. – С.35-41. – Режим доступа: <http://journal.ru/wp-content/uploads/2015/11/9785990738034.pdf>
- 24.Выдрин, В.М. Физическая рекреация / В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 12.
- 25.Выготский, Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – Спб.: Союз, 1997. – 142 с.
- 26.Габриелян, К.Г. Категория "индивидуальное здоровье" в студенческих представлениях: эмпирическое обобщение / К.Г. Габриелян, М.В. Ермолаева, Б.В. Ермолаев // Современная социальная психология: теоретические подходы

- и прикладные исследования. – 2011. – № 4. – С. 5-13.
27. Гилазиева, С.Р. К вопросу о формировании профессионально-физкультурной компетентности в процессе непрерывного профессионального образования / С.Р. Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – №2 (177). – С.17 -22.
28. Гилазиева, С.Р. Профессионально-этическая подготовка специалиста по экономической безопасности средствами физической культуры и спорта / С.Р. Гилазиева, Н.С. Шумилина // В сборнике: Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях. сборник XV Международной научно-практической конференции. – Волгоград: Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 255-259.
29. Глебов, Ю.А. Повышение физического состояния работников промышленного производства под влиянием индивидуальных средств физической рекреации и двигательной реабилитации: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Ю.А. Глебов. – Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 2000. – 20 с.
30. Горман, Е.Ю. О подходах к исследованию качества жизни населения в регионе / Е.Ю. Горман, Е.В. Демидько // Компетентность. – 2011. – № 9-10. – С. 48-49.
31. Горовая, В.И. Идея системности в определении понятия здоровья / В.И. Горовая, Н.Ф. Петрова // Наука и школа. – 2016. – № 5. – С. 153–157.
32. Госн, В. Комплексная методика физкультурно - оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки (на материале подготовки работников промышленных предприятий): автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / В. Госн. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010. – 26 с.
33. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Постановление Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661. – <https://base.garant.ru/402891691/>
34. Густомясова, Е. В. Сохранение трудоспособного населения России средствами

- физической культуры: новый взгляд / Е.В. Густомясова, А.А. Густомясов // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Материалы VII Международной научно-практической конференции. – СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2019. – С. 34-37.
35. Дёмкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): дисс...канд.социол.наук: 22.00.04 / Е.П. Демкина. - Казань: Центр перспективных экономических исследований Академии наук Республики Татарстан, 2016. – 188 с.
36. Денисенко, В.С. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : Монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.
37. Джидарьян, И.А. Итоги исследований психологического здоровья в лаборатории психологии личности / И.А. Джидарьян, М.И. Воловикова // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 2. – С. 19-31.
38. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 2-5.
39. Евграфов, И.Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / И.Е. Евграфов. – Набережные Челны: Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2010. – 23 с.
40. Евграфов, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / И.Е. Евграфов, В.Ю. Сморгчов, Р.Р. Набиуллин, С.В. Дерзаев, А.И. Тазутдинова. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 220 с.
41. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с.

42. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т32. – № 2. – С. 82–93.
43. Загайнов, С.А. Средства физической культуры в профилактике неблагоприятных влияний при работе на компьютере: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / С.А. Загайнов. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2006. – 24 с.
44. Зорин, И.В. Экогуманизм и рекреация / И.В. Зорин, С.Г. Лаковский // Духовно-нравственное воспитание человека: традиции и современность: материалы международной научно-практической конференции. – СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2018. – С. 206-212.
45. Зубарев, Ю.М. Современные проблемы многоуровневого непрерывного образования по физической культуре и спорту / Ю.М. Зубарев, И.Г. Виноградов // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2007. – № 1. – С.138-139.
46. Иваненко, О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / О.А. Иваненко. – М., 2002. –162 с.
47. Измеров, Н.Ф. Условия, охрана труда и производственный травматизм в России / Н.Ф. Измеров, Г.И. Тихонова, А.Н. Чуранова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2021. – № 1. – С. 3.
48. Ильин, А.А. Физическое воспитание студентов вузов на основе специализации по зимнему футболу: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / А.А. Ильин. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2010. – 27 с.
49. Ишанова, О.В. Комплексная методика проведения занятий оздоровительной аэробикой со студентами неспециализированных вузов / О.В. Ишанова, С.Д. Зорина // Волжский: Волжский институт экономики, педагогики и права, 2017. – 84 с.
50. Кабачков, В.А. Исследование структурно-функциональных компонентов,

- лимитирующих готовность молодежи к профессиональному обучению и ведению здорового образа жизни / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, Э.А. Зюрин, (др.) // В сборнике: Актуальные проблемы спортивной науки. – М.: МБА, 2017. – С. 184-199.
- 51.Казин, Э.М. Методологические аспекты деятельности ресурсного центра содействия укреплению здоровья в условиях реформирования / Э.М. Казин, А.Ю. Зверкова, Н.П. Абаскалова // Валеология. – 2016. – № 1. – С. 5-10.
- 52.Калина, И.Г. Цифровизация физкультурного образования и спортивной деятельности студентов / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина, М.Ш. Арбеева, Н.О. Салахова // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 3 (120). – С. 96-100.
- 53.Карасева, Т.В. Развитие ценностно-мотивационного компонента культуры здоровья будущего педагога средствами физического воспитания / Т.В. Карасева, О.В. Турбачкина, А.М. Лощаков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 25-27.
- 54.Карамельский, Р.В. Социальное самочувствие студенческой молодежи: теоретико-методологические подходы к изучению и интегральная характеристика жизненных стратегий студенчества / Р.В. Карамельский // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2013. – № 4 (10). – С. 11-16.
- 55.Каргаполов, Е.П. К разработке онтологии непрерывного физкультурного образования / Е.П. Каргаполов, В.В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 12. - С. 19-21.
- 56.Карсаевская, Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека / Т.В. Карсаевская. – М.: Наука, 1970. – 247 с.
- 57.Качмарек, И. Увеличение двигательной активности населения зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / И. Качмарек. – М., 2006. – 106 с.
- 58.Кашкина, Л.В. Социальное самочувствие населения в моногороде арктической зоны российской федерации в условиях модернизации современного

- общества: дис.. канд. социол. наук / Л.В. Кашкина. – СПб.: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова". 2017. – 240 с.
- 59.Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ А.В. Киреева. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 208 с.
- 60.Киреева, А.В. Инновационные технологии как основа организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников современного предприятия / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности. Сборник материалов VII Международной научно-технической конференции. – Минск, 2021. – С. 47-50.
- 61.Киселева, О.А. Методика занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности в процессе труда и отдыха операторов персональных компьютеров: автореф. дис...канд.пед.наук: 13.00.04 / О.А. Киселева. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2008. – 26 с.
- 62.Козлов, С.С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / С.С. Козлов. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2017. – 199 с.
- 63.Козлова, Т.З. Социально-психологическое самочувствие россиян по возрастным группам / Т.З. Козлова // Власть. – 2018. – № 26(5). – С. 118-125.
- 64.Козлова, Н.В. Социально-психологическое здоровье детей-сирот / Н.В. Козлова, Д.Е. Зуева, С.А. Богомаз, (др.) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – № 2 (25). – URL: <http://mprj.ru>
- 65.Колиненко, Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф.

- дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Е.А. Колинenco. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2001. – 23 с.
66. Коломиец, О.В. Социальное самочувствие студентов в условиях цифровизации обучения в вузе / О.В. Коломиец // Человеческий капитал. – 2019. – № 12-2 (132). – С. 118-126
67. Красникова, Н.В. Музыкально-ритмическая подготовка студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Н.В. Валкина (Красникова), Е.О. Панова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 68-69.
68. Крупец, Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности / Я.Н. Крупец // Социологические исследования. – 2013. – № 4. – С. 143–144.
69. Кукоба, Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учётом соматотипа: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Т.Б. Кукоба. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 24 с.
70. Курамшин, Ю.Ф. Современные методологические подходы в изучении феномена "физическая культура" / Ю.Ф. Курамшин // Научно-педагогические школы Университета. – 2022. – № 7. – С. 85-96.
71. Курамшин, Ю.Ф. Инновационные подходы к классификации методов физического воспитания / Ю.Ф. Курамшин // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 год, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – С. 225-228.
72. Курьсь, В.Н. Физическая подготовка студентов факультета физической культуры в контексте реализации идеи непрерывности профессионального образования / В.Н. Курьсь, В.А. Магин, К.М. Смышнов, В.С. Денисенко //

- Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 5 (68). – С. 167-172.
73. Курысь В.Н. Физическая культура как общеобразовательный учебный предмет / В.Н. Курысь, Л.Н. Сляднева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №9. – С. 57–60.
74. Курышова, Л.Н., Федосеева, М.В. Факторы социального самочувствия населения региона/ Л.Н. Курышова, М.В. Федосеева // Огарёв-online. – 2020. – № 9. – С.1-8.
75. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Советский спорт, 2008. – 242 с.
76. Левченко, А.В. Формирование готовности к здоровому стилю жизни учащихся специальной медицинской группы в процессе физкультурного образования: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / А.В. Левченко. – Челябинск: Оренбургский государственный педагогический университет, 2008. – 204 с.
77. Лисицкая, Т.С. Теория и методика современных фитнес-технологий :учебник / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов. – М.: Издательство "КноРус", 2022. – 214 с.
78. Лисовская, Н.Ф. Социальное здоровье населения и национальная безопасность общества / Н.Ф. Лисовская // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2011. – № 1. – С. 25-29.
79. Лукьяненко, В.П. Формирование здорового образа жизни / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 2022. – № 1. – С. 37-39.
80. Малашенкова, М.В. Система массового спортивного оздоровления и использование рекреационного потенциала горноклиматических курортов: автореф.дисс...докт. биолог. наук / М.В. Малашенкова. – М., 2009. – 41 с.
81. Мандриков, В.Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре : Учебно-методическое пособие / В.Б. Мандриков, Н.Р. Садыкова. – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет , 2020. – 136 с.

- 82.Мандриков, В.Б. Методы антропометрии и соматотипирования в нормальной анатомии человека : учебное пособие / В.Б. Мандриков, М.А. Пикалов, А.И. Краюшкин, (др.). – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2016. – 63 с.
- 83.Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания : Учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва: Юрайт, 2020. – 182 с.
- 84.Масалова, О.Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. – М.: «КноРус», 2017. – 184 с.
- 85.Масягина, Н.В. Непрерывное образование в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Н.В. Масягина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22825>.
- 86.Масягина, Н.В. Индивидуальные программы обучения в системе непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Н.В.Масягина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 1). – <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18179>
- 87.Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Издательство Физкультура и спорт, 2009. – 429 с.
- 88.Мильнер, Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43-46.
- 89.Миронова, В.М. Педагогические подходы к здоровьесбережению людей зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры / В.М. Миронова, А.С. Казарина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: Издательство

"ВекторБук", 2020. – С. 208-212.

90. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М.Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 379 с.
91. Михайлюк, Н.А. Этапная организация процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи посредством организации двигательной активности / Н.А. Михайлюк // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия : Педагогика и психология. – 2024. – № 3 (323). – С. 73-78.
92. Михайлюк, Н.А. Результаты теоретического моделирования и экспериментальной организации двигательной активности трудящейся молодежи / Н.А. Михайлюк // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия : Педагогика и психология. – 2023. – № 3 (323). – С. 73-78.
93. Михайлюк, Н.А. Характеристики образа жизни как эмпирические основания моделирования процесса организации двигательной активности трудящейся молодежи / Н.А. Михайлюк // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 4 (42). – С. 153-161.
94. Михайлюк, Н.А. Условия формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи средствами физического воспитания / Н.А. Михайлюк, А.Г. Заболотный, С.А. Хазова // Вестник Ставропольского государственного педагогического института. – 2025. – № 2 (26). – С. 69-80.
95. Михайлюк Н.А. Задачи организации процесса физического воспитания трудящейся молодежи / Н.А. Михайлюк // Проблемы общества, науки и образования в условиях геополитической турбулентности: Материалы международной научно-практической конференции (Казань, 31 марта – 3 апреля 2024 г.). – Казань: Издательство Казанского университета, 2024. – С. 307-310.
96. Михайлюк Н.А. Здоровьесберегающая ориентация процесса физического воспитания трудящейся молодежи / Н.А. Михайлюк // Физическая культура и

- спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. Материалы II Всероссийской конференции. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. – С. 555-560.
97. Михайлюк Н.А. Значение применения средств физической культуры в контексте компьютеризации образа жизни трудящейся молодежи // Н.А. Михайлюк / Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – Махачкала: Издательство АЛЕФ, 2023. – С. 10-13.
98. Михайлюк, Н.А. Методологические ориентиры организации физического воспитания трудящейся молодежи в процессе формирования здорового стиля жизни / Н.А. Михайлюк, А.Г. Заболотный // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия: Педагогика и психология. – 2025. – № 1 (353). – С. 62-69.
99. Мостовых, А.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы на примере поселка Верхнеказымский [Электронный ресурс] / А.А. Мостовых. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2014/357/5329>
100. Мустафаева, А.Э. Категории правового статуса (правового положения) и трудовой правосубъектности в науке трудового права / А.Э. Мустафаева // Пробелы в российском законодательстве. – №4. – 2009. – С.194-197.
101. Наймушина, А.Г. Феноменология и принципиальные отличия двух терминов: здоровый стиль жизни и здоровый образ жизни / А.Г. Наймушина, А.Г. Бакиева, Э.М. Наймушина // Здоровье человека, методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (18). – С. 200-212.
102. Никифоров, Г.С. Профессиональные задачи психолога здоровья / Г.С. Никифоров, О.О. Гофман // Организационная психология. – 2020. – Т. 10. – № 3. – С. 246-260.
103. Новак, Н.Г. Экзистенциальный подход к проблеме психологического благополучия личности / Н.Г. Новак, Я. Лю // Проблемы психологического благополучия. Материалы Международной заочной научной конференции. – Екатеринбург-Фергана: Уральский государственный педагогический

- университет, 2022. – С. 355-360.
104. Носов, А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся / А.Г. Носов // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 12 (часть 12) – С. 2644-2648.
105. Нугаев, Р.М. Качество жизни в трудах социологов США / Р.М. Нугаев, М.А. Нугаев // *Социологические исследования*. – 2003. – №6. – С.100-105.
106. Оглоблин, К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования: автореф. дисс...докт.пед.наук: 13.00.08 / К.А. Оглоблин. – СПб.: Институт образования взрослых Российской Академии образования, 2008. – 43 с.
107. Оглоблин, К.А. Новые подходы к оценке функционального состояния спортсменов / К.А. Оглоблин, Б.Г. Маньшин, А.В. Подоплелов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2011. – № 3 (73). – С. 130-133.
108. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения: методические указания по выполнению практических работ / сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 132 с.
109. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. – <https://minjust.gov.ru/ru/documents/7628/>
110. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
111. Петрова, Л.Е. Социальное самочувствие молодежи [Электронный ресурс] / Л.Е. Петрова. – Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru/data/250/180/1217/006.PETROVA.pdf>
112. Петров, Д.С. Проблемы социокультурной адаптации молодежи региона / Д.С. Петров // *Регионоведение*. – 2010. – № 1. – С. 60–68.
113. Петьков, В.А. Индивидуализация физического воспитания как условие формирования основ здорового образа жизни студентов вуза / В.А. Петьков, Н.М. Бондаренко, З.Х. Хахо // *Современные проблемы социально- гуманитарных и*

- юридических наук: теория, методология, практика. Материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Краснодар: ФГБУ "Российское энергетическое агентство" Минэнерго России, 2023. – С. 63-69.
114. Пикурова, А.Г. Комплексное использование средств двигательной реабилитации в оздоровительных занятиях с женщинами 30-45 лет: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / А.Г. Пикурова. – Смоленск: Отдел физической культуры и массового спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, 2004. – 20 с.
115. Подоплёкин, А.О. Социально-психологическое самочувствие сельского населения прибрежной зоны Беломорья как фактор риска для арктической политики России / А.О. Подоплекин // Арктика и Север. – 2016. – № 24. – С. 27-39.
116. Прохоров, А.О. Психические состояния и сознание: структурно-функциональная модель отношений / А.О. Прохоров // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. сборник статей Третьей Международной научной конференции. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. – С. 123-134.
117. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс] / П.А. Рожков. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2002n1/P2-8.HTM>
118. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55-57.
119. Савенко, М.А. Физкультурно-оздоровительный клуб для занятий адаптивной физической культурой / М.А. Савенко, Д.Н. Гаврилов, Е.В. Антипова, (др.) // Адаптивная физическая культура. -- 2017. – № 2 (70). – С. 8-9.
120. Садкова, Д.А. Социальное самочувствие молодежи: адаптация к общественным трансформациям / Д.А. Садкова // Проблемы развития территории. – 2014. – № 6 (74). – С.91-99.

121. Сайкина, Е.Г. Фитнес как вид физической культуры / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 6-8.
122. Самоделкина, Н. Д. Роль принципиальных аспектов восточных практик в достижении психосоматического равновесия у женщин зрелого возраста / Н.Д. Самоделкина, С.Ю. Авдеева // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Материалы XXVIII Региональной научно-методической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 154-156.
123. Самсонова, Е.П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста (30-40 лет): автореф. дисс...канд.пед.наук: / Е.П. Самсонова. – Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2010. – 21 с.
124. Сарычева, Т.В. Становление и развитие советской системы физической культуры в западной Сибири (1920–1991 гг.): автореф. дисс...докт.истор.наук: 07.00.02 / Т.В. Сарычева. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2017. – 40 с.
125. Семиреков, В.А. Модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / В.А. Семиреков. – СПб.: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 26 с.
126. Силованова, И.М. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств мини-футбола с женщинами 30-40 лет: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / И.М. Силованова. – Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 21 с.
127. Симонович, Н.Н. Социальное самочувствие человека с точки зрения психолога и педагога / Н.Н. Симонович, Г.Н. Симонович, Н.В. Бокова //

Аграрное образование и наука. – 2018. – № 1. – С. 21.

128. Сиротина, Е.С. Особенности технологии разработки и проведения телевизионных уроков оздоровительной гимнастики для женщин различного возраста: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Сиротина. – М., 2002. – 154 с.
129. Скворцова, С.О. Технология формирования компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в образовательном процессе по физическому воспитанию / С.О. Скворцова // Динамика систем, механизмов и машин. – 2014. – № 6. – С. 163-165.
130. Славко, А.Л. К проблеме нравственного и физического воспитания в системе подготовки сотрудника правопорядка / А.Л. Славко, Д.А. Платонов, В.Л. Дементьев // Вестник экономической безопасности. – 2020. – № 1. – С. 355-358.
131. Солопов, Б.Я. Проблема здоровья, здорового образа жизни людей в ряду глобальных проблем современности / Б.Я. Солопов. – М.: Концепции современного естествознания, 1998. – С.212-226
132. Спиридонов, С.П. Теория и методология формирования и развития системных индикаторов обеспечения качества жизни населения как инструментов устойчивого развития региона : монография / С.П. Спиридонов, В.И. Меньщикова, Е.Ю. Меркулова, И.А. Андреева. – Тамбов: ТГТУ, 2019. – 131 с.
133. Степанов, А.М. К проблеме изучения социального самочувствия / А.М. Степанов, А.С. Иванова // IV Кареевские чтения. История и теория социологии : материалы конференции РГПУ им. Герцена. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2015. – С. 221–226.
134. Стожарова, М.Ю. Воспитание психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 199 с.
135. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р. – Режим доступа: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356>

136. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/
137. Стрельников, Р.В. Формирование физической культуры личности на основе мотивационно-ценностных отношений студентов к занятиям физическими упражнениями / Р.В. Стрельников, В.С. Хагай, В.Е. Кульчицкий, Г.А. Литвина // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6 (55). – С. 128-130.
138. Суханов, А.И. Теория управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.И. Суханов. – СПб., 2002. – 351 с.
139. Тихомирова, И.А. Физиологические основы здоровья. Краткий курс лекций по валеологии [Электронный ресурс] / И.А. Тихомирова. - Режим доступа: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>
140. Товстоног, И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / И.М. Товстоног. – Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2011. – 22 с.
141. Тощенко, Ж.Т. Настроение социальное / Ж.Т. Тощенко, С.В. Харченко // Тезаурус социологии. Тематический словарь-справочник. – Москва : ЮНИТИ–ДАНА, 2009. – 187 с. – С. 119-122.
142. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дис. ...д-ра. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Трещева. – Омск., 2003. – 466 с.
143. Трудовое право : учебник / под редакцией О.В. Смирнова, И.О. Снигиревой, Н.Г. Гладкова. – М.: РГ-Пресс, 2016. – 536 с.
144. Трушкин, А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ...д-ра пед.

- наук: 13.00.04 / А.Г. Трушкин. – Ростов н/Д., 2000. – 585 с.
145. Ульянов, Д.А. Физическая культура личности в формате дистанционного сопровождения / Д.А. Ульянов. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2018. – 72 с.
146. Ульянов, Д.А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дистанционного физкультурного сопровождения / Д.А. Ульянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 54-56.
147. Ульянова, М. Организация досуговой деятельности / М. Ульянова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2000. – № 1 (45). – С. 45-48.
148. Фадина, О.О. Оздоровительное ориентирование как средство физической культуры мужчин 35-45 лет, занятых в химическом производстве: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / О.О. Фадина. – Омск: Омский государственный технический университет, 2011. – 24 с.
149. Федеральная государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. N 1661. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/402891691/>
150. Федорова, О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / О.Н. Федорова. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. – 26 с.
151. Физиологические основы здоровья человека / Под ред Б.И. Ткаченко. – СПб.: Архангельск: Изд: ИЦСГМУ, 2001. – 728 с.
152. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
153. Филиппов, Н.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов. – Минск: Военная

академия Республики Беларусь, 2009. – 240 с.

154. Хажмухамбетова, Ш.Ж. Направления оптимизации управления системой массовых физкультурно-спортивных мероприятий в регионе (на примере ЧР) / Ш.Ж. Хажмухамбетова, С.Б. Элипханов, Н.В. Славинский // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 3 (203). – С. 164-171.
155. Хажмухамбетова, Ш.Ж. Роль физической культуры в процессе поддержания здорового образа жизни человека / Ш.Ж. Хажмухамбетова, А.А. Арсалиева, А.Р. Абдусаламов // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции (с международным участием). – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 36-42.
156. Хазова, С.А. Подготовка специалистов к физкультурно–рекреационной деятельности: Монография / С.А. Хазова, А.К. Хашханок. – Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 2008. – 50 с.
157. Хазова, С.А. Проектирование психолого-педагогического сопровождения самозанятой молодежи / С.А. Хазова, Ю.И. Попова, О.Н. Хазова // Актуальные вопросы педагогической науки и образования. Сборник статей по материалам авторских исследований. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – С. 79-89.
158. Хазова, С.А. Содержание занятий оздоровительной физической культурой с женщинами-бортпроводницами / С.А. Хазова, А.А. Зеновьева, А.Х. Мамадиев // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 4 (268). – С. 131-138.
159. Хазова, С.А. Научные основания организации физкультурной активности взрослого населения / С.А. Хазова, А.Х. Мамадиев, Н.А. Михайлюк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 8. С. 49-59.
160. Хазова, С.А. Актуальность организации процесса физического воспитания трудящейся молодежи: эмпирическое обоснование / С.А. Хазова,

- Н.А. Михайлюк // Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2022. – С. 174-180.
161. Хазова, С.А. Эмпирические основания моделирования занятий оздоровительной физической культурой как компонента образа жизни трудящейся молодежи / С.А. Хазова, Н.А. Михайлюк // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 251-257.
162. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 495 с.
163. Холондович, Е.Н. Психологическое самочувствие личности в условиях социального кризиса / Е.Н. Холондович. // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. – М.: Институт психологии РАН, 2017. – С. 382-393
164. Черкасова, Г.В. Социальный пакет: инвестиции в персонал или расходы организации / Г.В. Черкасова // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. – 2014. – №3(47). – С.200—204.
165. Чоговадзе, А.В. Фундаментальная книга о здоровье человека / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С.62-66.
166. Шабунова, А.А. Общественное и индивидуальное здоровье в современной России: состояние и динамика: дис. ...д-ра экон. наук: 08.00.05 / А.А. Шабунова. – М., 2011. – 439 с.
167. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин: монография / Л.Г. Шахлина. – Киев: Наукова Думка, 2001. – 325 с.
168. Шишков, Л.Л. Методика физической подготовки мужчин, занимающихся предпринимательской деятельностью: автореф.

- дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Л.Л. Шишков. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2008. – 22 с.
169. Шувалов, А.В. Гуманитарно-психологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 18–33.
170. Щедрина, А.Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода / А.Г. Щедрина // Медицина и образование в Сибири. – 2009. – № 5. – С. 8.
171. Югова, Е.А. Разработка структуры и содержания смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2016. – №1. – С. 110-115.
172. Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности : учебное пособие / В.А. Ядов. – М.: Университетский учебник, 2012. – 350 с.
173. Якимова, М.И. Оптимизация физического состояния работников тепловых электростанций с использованием комплекса средств рекреационно-оздоровительной направленности: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / М.И. Якимова. – М., 2001. –173 с.
174. Яновский, И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста: автореф. дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / И.Ю. Яновский. – СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2007. – 22 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика определения уровня физического здоровья Г.Л.Апанасенко

Экспресс-система оценки уровня здоровья состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала.

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя: жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, длина тела, динамометрия кисти. Затем выполняется функциональная проба (проба Мартинета). Учитывается время восстановления ЧСС в течение 3 мин. На основании полученных данных рассчитываются следующие индексы:

Массовый индекс: $\text{Масса тела, кг} / (\text{Рост, м}^2)$, кг / м²

Жизненный индекс: $\text{ЖЕЛ, мл} / (\text{Масса тела, кг})$, мл / кг

Силовой индекс: $\text{Сила кисти, кг} / \text{Масса тела, кг}$, %

Индекс Робинсона: $(\text{ЧСС}_{\text{пок}}, \text{уд/мин}) * (\text{АД}_{\text{сист}}) / 100$, усл.ед.

Функциональная проба (проба Мартинета).

Полученные результаты по всем перечисленным выше показателям оцениваются в баллах по таблицам 1 и 2, и записываются в сводный протокол результатов. Суммируя баллы, по всем пяти показателям и сопоставляя их со шкалой, испытуемый определяет уровень своего физического здоровья - низкий (1), ниже среднего (2), средний (3), выше среднего (4), высокий (5).

Для мужчин

Показатели	Баллы				
Массовый индекс Масса тела (кг) рост ² (м)	18,9 и менее -2 балла	19.0 - 20.0 -1 балл	20.1 - 25.0 0 баллов	25.1 - 28.0 -1 балл	28.1 и более -2 балла
ЖЕЛ (мл) масса тела (кг)	50 и менее -1 балл	51 - 55 0 баллов	56 - 60 1 балл	61 - 65 2 балла	66 и более 3 балла
ДМК (кг) x 100 масса тела (кг)	60 и менее -1 балл	61 - 65 0 баллов	66 - 70 1 балл	71 - 80 2 балла	81 и более 3 балла
ЧСС x АД _{сист} 100	111 и более -2 балла	95 - 110 -1 балл	85 - 94 0 баллов	70 - 84 3 балла	69 и менее 5 баллов
Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек.	3 и более -2 балла	2 - 3 1 балл	1.30 - 1.59 3 балла	1.00 - 1.29 5 баллов	0.59 и менее 7 баллов

Для женщин

Показатели	Баллы				
Масса тела (кг) рост ² (м)	16,9 и менее -2 балла	17.0 - 18.0 -1 балл	18.1 - 23.8 0 баллов	23.9 - 26.0 -1 балл	26.1 и более -2 балла
ЖЕЛ (мл) масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41 - 45 0 баллов	46 - 50 1 балл	51 - 55 2 балла	56 и более 3 балла
ДМК (кг) x 100 масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41 - 50 0 баллов	51 - 55 1 балл	56 - 60 2 балла	61 и более 3 балла
ЧСС x АДсист 100	111 и более -2 балла	95 - 110 -1 балл	85 - 94 0 баллов	70 - 84 3 балла	69 и менее 5 баллов
Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек.	3 и более -2 балла	2 - 3 1 балл	1.30 - 1.59 3 балла	1.00 - 1.29 5 баллов	0.59 и менее 7 баллов

Таблица соотношений полученных баллов уровням здоровья

	Уровни Здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Общая оценка уровня здоровья	3 и менее баллов	4 - 6 баллов	7 - 11 баллов	12 - 15 баллов	16 - 18 баллов

Безопасному уровню здоровья соответствует 9 и более баллов (т.е. "средний" уровень здоровья и выше).

Тест Контрэкс-2

Экспресс-система «Контрэкс-2» С. А. Душанина предназначена для самоконтроля физического состояния. Система состоит из 11 показателей. За каждый результат начисляются или отчисляются баллы:

1. Возраст, лет
2. Масса тела, кг Рост, см
3. Артериальное давление крови
4. Пульс в покое уд./мин..
5. Гибкость, см. Оценивается путем максимального наклона туловища вперед (см) с прямыми ногами на ступеньке с нулевой отметкой на уровне стоп.

6. Быстрота. Оценивается эстафетным тестом по скорости захвата сильнейшей рукой падающей линейки.

7. Динамическая сила. Динамическая сила мышц ног оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 сек.

9. Скоростно-силовая выносливость. Женщины выполняют отжимания из упора на коленях максимальное количество раз за 30 сек.

10. Восстанавливаемость пульса. После 5 мин. отдыха в положении сидя измерить пульс за одну минуту, затем сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 сек и вновь сесть. Через 2 мин. вновь измерить пульс, уд./мин.

11. Общая выносливость. Как часто выполняете упражнения на развитие выносливости (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) не менее 15 мин. на протяжении 8–10 недель при частоте пульса не ниже 120 уд/мин?

Выбрать вариант: - ежедневно, - 4 раза в неделю, - 3 раза в неделю, - 2 раза в неделю, - 1 раз в неделю, - ни одного раза

Начисление баллов по результатам выполнения двигательных тестов у женщин осуществляется в соответствии с приведенными в тесте нормативами для мужчин и женщин разного возраста.

Оценка уровня физического состояния по «Контрэкс-2»

Оценка уровня физического состояния	Сумма баллов
Низкий	≤ 50
Ниже среднего	51 – 90
Средний	91 – 160
Выше среднего	161 – 250
Высокий	>250

Индекс физической активности (Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова)

Индекс физической активности (категория пригодности к занятиям физическими упражнениями, характеризующая допустимый уровень объемов и интенсивности нагрузок). Определяется на основе самооценки испытуемыми трех показателей: интенсивность, продолжительность и частота занятий. Каждый показателей оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с ключом. Произведение трех набранных баллов определяет уровень физической активности:

Интенсивность своей двигательной деятельности:

5 баллов	Большие нагрузки	5 баллов	оцениваются большие нагрузки,
4 балла	Перемежающиеся тяжелые нагрузки	сопровождаясь постоянно учащенным дыханием и потоотделением.	4 балла –

3 балла	Умеренно тяжелые нагрузки	перемежающиеся тяжелые нагрузки (как при игре в теннис). 3 балла – умеренно тяжелые нагрузки (как при езде на велосипеде). В 2 балла – умеренная нагрузка (игра в волейбол). 1 балл – легкая нагрузка (как при пешей прогулке).
2 балла	Умеренные нагрузки	
1 балл	Легкие нагрузки	

Продолжительность двигательной деятельности

4 балла	Свыше 30 минут	4 балла – если длительность нагрузки более 30-ти минут, 3 балла – от 20-ти до 30-ти минут, 2 балла – от 10-ти до 20-ти минут, 1 балл – менее 10-ти минут. Частота физических нагрузок оценивается так: 5 баллов – если нагрузка ежедневная или почти ежедневная, 4 балла – при нагрузке от 3-х до 5-ти раз в неделю, 3 балла – от 1-го до 2-х раз в неделю, 2 балла – несколько раз в месяц, 1 балл – менее одного раза в месяц.
3 балла	От 20 до 30 минут	
2 балла	От 10 до 20 минут	
1 балл	Менее 10 минут	

Частота занятий

5 баллов	Ежедневно
4 балла	От 3 до 5 раз в неделю
3 балла	От 1 до 2 раз в неделю
2 балла	1 раз в месяц
1 балл	Менее, чем 1 раз в месяц

Показатель физической активности определяется произведением величин баллов интенсивности продолжительности и частоты физической нагрузки.

Показатель	Образ жизни
100	Очень активный
От 60 до 80	Активный и здоровый
От 40 до 60	Приемлемый
От 20 до 40	Недостаточно активный
Ниже 20	Сидячий

Анкета

1. Ф.И.О. (инициалы) _____
Пол: М Ж
2. Возраст _____
3. Образование: Среднее Среднее специальное Высшее (бакалавриат) Высшее (магистратура, специалитет) Неоконченное высшее
4. Семейное положение
 - Женат / замужем
 - Холост / в разводе / вдовец / вдова
 - Гражданский брак
5. Наличие детей Есть Нет
6. Работаете ли вы Да Нет
7. Форма вашей трудовой занятости
 - Безработный
 - Наёмный рабочий (официально)
 - Наёмный рабочий (неофициально)
 - Самозанятый
 - Предприниматель
8. Причины, по которым вы выбрали данную форму занятости (либо причины безработицы) _____
9. Есть ли у вас источники дополнительного дохода
 - Да (официальные)
 - Да (неофициальные)
 - Нет
10. Были ли у вас периоды отсутствия работы за последние 5 лет?
Нет Менее 3х раз 3 раза и более
11. Сколько времени в день вы проводите на рабочем месте?
9 и более 8 часов Менее 8 часов
12. Сколько у вас выходных в неделю? 2 и менее 3 и более
13. Занимаетесь ли вы рабочими делами в свободное время
Нет Да, изредка Да, часто
14. Повышали ли вы свою квалификацию за последние 5 лет? Да Нет
15. Были ли у вас изменения в должности за последние 5 лет?
Нет Повышение Понижение Увольнение
16. Устраивают ли вас условия работы? Да Нет
(перечислить) _____
17. Есть ли у вас отдельное жильё?
Да (собственное) Да (съёмное) Нет
18. Есть ли у вас автомобиль? Да Нет
19. Продолжительность вашего отпуска в год
 - Менее двух недель
 - Менее месяца

- Месяц и более
 Не был в отпуске в течение нескольких лет
20. Как вы обычно проводите отпуск?
 Остаюсь в городе / уезжаю на дачу
 Провожу внутри страны
 Поездки за границу
21. Можете ли вы позволить себе необязательные дорогие покупки?
 Нет Да, изредка Да, часто
22. Посещаете оздоровительные заведения?
 Нет
 Да, бесплатные или муниципальные спортзалы, клубы
 Да, фитнес, салоны красоты, солярий
 Пользуюсь услугами личных мастеров
23. Позволяете ли вы себе дорогие деликатесы?
 Нет Да, редко Да, часто
24. Есть ли у вас «полезные» знакомства? Нет Да
25. Ваш средний ежемесячный заработок
 Менее 10.000 руб
 10.000 – 25.000 руб
 25.000 – 50.000 руб
 Более 50.000 руб
26. Что придаёт вам уверенности в себе
 Ваша работа, карьера, социальный или материальный статус
 Поддержка близких людей
 Достижение различных целей
 Получение необходимых знаний, опыта
 Ваши внешние качества
 Свой вариант _____
 Ничего из вышеперечисленного
27. Оцените свои жизненные перспективы по пятибалльной шкале (0 – крайне печальные перспективы, 5 – крайне положительные) _____
28. Оцените вашу уверенность в себе по пятибалльной шкале (0 – совершенно не уверен в себе, 5 – полностью уверен в себе и своих силах, возможностях)
29. Оцените уровень вашей социальной и материальной стабильности по пятибалльной шкале (0 – крайняя степень нестабильности, 5 – полностью стабильны) _____
30. Оцените возможность ухудшения вашего социального и материального положения по пятибалльной шкале (0 – полностью уверен в завтрашнем дне, 5 – положение ухудшится в ближайшее время/уже ухудшается) _____
31. Таблица удовлетворённости потребностей молодёжи

Потребность	Полностью удовлетворён	Частично удовлетворён	Затрудняюсь ответить	Частично неудовлетворён	Полностью неудовлетворён

Способность приспосабливаться к новым условиям социума					
Состояние здоровья					
Желаемая работа					
Жильё					
Возможность покупки не жизненно необходимых вещей					
Юридическое консультирование со стороны государства					
Наличие полноценного отпуска					
Возможность приобретать предметы роскоши					
Возможность подработки					
Приобретение необходимого минимума продуктов					
Своё положение в социуме					
Наличие времени на общение с близкими					
Самостоятельность и независимости в принятии решений					
Возможность проводить досуг желаемым образом					
Возможность питаться в соответствии с собственными желаниями и вкусами					
Возможность откладывать/инвестировать средства					
Наличие достаточного количества свободного времени					
Пенсионные накопления					
Возможность помогать близким материально					
Наличие знаний в сфере экономики, политики					

32. Таблица оценки значимости предложенных факторов в улучшении материального положения (по 5-бальной шкале)

Фактор	Важность
Наличие высшего образования	
Наличие профессионального опыта	
Наличие доступных вакансий	
Настойчивость в достижении целей, трудоспособность	
Способность находить желаемую работу	
Наличие портфолио, рекомендаций	
Готовность к любому виду работы	
Выгодный брак, родственные связи	
Готовность к нелегальной деятельности	
Социальное положение	

Опросник удовлетворенность жизнью (Автор Н.Н. Мельникова)

Опросник УДЖ направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет. Опросник УДЖ включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния. (Используется шкала: 1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – постоянно). В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, *отражающие качество взаимодействия Я – Жизнь*. Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью:

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом:

Общий балл = 100 + F1 – F2 – F3 – F4

Стандарты к опроснику УДЖ

Стандартные величины представлены в *станайнах*. Для перевода сырых баллов в стандартные разработаны таблицы с обозначением интервалов сырых баллов, соответствующих тому или иному станайну.

Уровень:

1–3 станайна трактуются как показатели ниже среднего;

4–6 станайнов – средний уровень;

7–9 станайнов – выше среднего.

Диагностика социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд)

Шкалы: адаптация, принятие других, самопринятие, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию

Ключ к тесту

№	Показатели	Нормы
1	А Адаптивность	(68-170) 68-136
	В Деадаптивность	(68-170) 68-136
2	А Лживость –	(18-45) 18-36
	В Лживость +	
3	А Принятие себя	(22-52) 22-42
	В Непринятие себя	(14-35) 14-28
4	А Принятие других	(12-30) 12-24

5	В	Непринятие других	(14-35) 14-28
	А	Эмоциональный комфорт	(14-35) 14-28
	В	Эмоциональный дискомфорт	(14-35) 14-28
6	А	Внутренний контроль	(26-65) 26-52
	В	Внешний контроль	(18-54) 18-36
7	А	Доминирование	(6-16) 6-12
	В	Ведомость	(12-30) 12-24
8		Эскапизм	(10-25) 10-20

Интегральные показатели

- **Адаптация:** $A = a / (a + b) * 100\%$;
- **Самопринятие:** $S = a / (a + b) * 100\%$;
- **Принятие других:** $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$;
- **Эмоциональный комфорт:** $E = a / (a + b) * 100\%$;
- **Интернальность:** $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$;
- **Стремление к доминированию:** $D = 2a / (2a + b) * 100\%$;

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:
самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Нормы ГТО для лиц 18 – 29

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		БЗ	СЗ	33	БЗ	СЗ	33
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		БЗ	СЗ	33	БЗ	СЗ	33
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или	270	290	320	-	-	-
	с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Проба Ромберга в модификации В.Л.Марищук.

Исходное положение — стойка с удержанием равновесия: ступни на одной линии — носок правой ноги возле пятки левой;
 оценка 2 балла — 15 секунд простоя в позе руки по швам;
 оценка 3 балла — 15 секунд простоя вытянув руки вперёд;
 оценка 4 балла — простоя 15 секунд в том же положении, только с закрытыми глазами;
 оценка 5 баллов — сохраняя ту же позу с закрытыми глазами, поднять голову вверх и простоя 15 секунд;
 оценка 1 балл даётся в случае, если не удастся устоять в исходном положении.

Тест «Аист» (или «Фламинго»)

Методика направлена на оценку способности поддерживать равновесие тела в статическом режиме мышечной работы на одной ноге. Выполнение: испытуемый снимает обувь и занимает исходное положение - стойка на одной ноге, вторая сгибается в колене и прижимается стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. По готовности испытуемый отрывает пятку опорной ноги от пола, в это же время запускается секундомер. Задача сохранять данную позу настолько долго, насколько это возможно. Секундомер останавливается в случаях:

- а) рука (руки) была убрана с пояса;
- б) совершён поворот на опорной ноге в любую из сторон;
- в) потерял контакт между стопой второй ноги и коленом опорной;
- г) совершено касание пяткой опорной ноги пола.

Полученный результат фиксируется в секундах.

Шкала оценок результатов теста «Аист»

Уровень подготовленности				
Очень низкий 1 балл	Низкий 2 балла	Средний 3 балла	Выше среднего 4 балла	Высокий 5 баллов
9 сек и менее	10-24 сек	25-39 сек	40-50 сек	51 сек и более

Стимульный материал
методики В. И. Бондина, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокова
Самооценка состояния здоровья

Ответить: Да / Нет (0-29 баллов)

- 1 Беспокоит ли Вас головная боль?
- 2 Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?
- 3 Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
- 4 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
- 5 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
- 6 Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
- 7 Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?
- 8 Беспокоят ли Вас боли в суставах?
- 9 Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
- 10 Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?
- 11 Беспокоят ли Вас запоры?
- 12 Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?
- 13 Бывают ли у Вас головокружения?
- 14 Стало ли Вам труднее сосредотачиваться, чем в прошлые годы?
- 15 Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
- 16 Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?
- 17 Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
- 18 Держите ли Вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
- 19 Бывают ли у Вас отеки на ногах?
- 20 Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?
- 21 Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
- 22 Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
- 23 Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?
- 24 Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?
- 25 Бываете ли вы на пляже?
- 26 Считаете ли Вы, что Вы сейчас также работоспособны, как прежде?
- 27 Бывают ли у Вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?
- 28 Много ли Вы курите?
- 29 Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: хорошее удовлетворительно плохое очень плохое

Самооценка сформированности здорового стиля жизни

Ответить: Да / Нет (0-25 баллов)

1. Регулярно ли вы едите свежие овощи и фрукты? 3 0
2. Ограничиваете ли вы себя в употреблении животных жиров? 5 0
3. Регулярно ли вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? 2 0

4. Ограничиваете ли вы себя в употреблении сахара? 3 0
5. Умеете ли вы отдыхать и расслабляться? 5 0
6. Есть ли у вас развлечения, хобби? 4 0
7. Есть ли у вас любимый человек? 4 0
8. Есть ли у вас друг которому вы полностью доверяете? 3 0
9. Нравиться ли вам ваша работа? 4 0
10. Чувствуете ли вы ответственность за выполняемую вами работу? 0 2
11. Считаете ли вы, что должны брать меньше на себя обязательств? 0 2
12. Часто ли вы испытываете скуку? 0 2
13. Вы курите? 0 6
14. Вы курите меньше половины пачки в день? 2 0
15. Употребляете ли вы алкоголь? - Нет 3 - Иногда 2 - Каждый день 0
16. Сколько вы весите? - В соответствии с нормой: 5 - до 6 кг выше нормы 4 - на 6-12 кг выше нормы 2 - на 12кг выше нормы 0
17. Регулярно ли вы делаете зарядку? 2 0
18. Вы занимаетесь зарядкой, пока не заболят мышцы? 0 1
19. Нужно ли вам снотворное, чтобы уснуть? 0 1
20. Всегда ли вы застегиваете ремень безопасности в машине? 1 0
21. Часто ли вынуждены покупать лекарства? 0 2
22. Проверяете ли вы хоть иногда свое артериальное давление? 1 0
23. Бывают ли у вас болезненные постоянные симптомы, а вы при этом не обращаетесь к врачу? 1 5
24. Занимаетесь ли вы опасными видами спорта и деятельностью, связанной с риском для жизни? 0 3
25. Часто ли беспокоитесь или волнуетесь? 0 5

Аутоаналитический опросник здоровой личности

Ответить: Да / Нет (0-40 баллов)

1. Вы отваживаетесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвиняете других, когда дела идут не так.
2. Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим, жить своей жизнью.
3. Вы сами, без подсказок, знаете, что для Вас хорошо, а что плохо.
4. При принятии решения Вы во многом доверяете интуиции.
5. Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом уже другими.
6. Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармоничность.
7. Вы предпочитаете преодолевать свои собственные вершины, а не карабкаться на чужие.
8. Вы способны изменить привычные схемы своего, поведения в поиске новых путей общения с миром.
9. Вы знаете, что свобода — это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние.
10. Вы умеете создать вокруг себя состояние мира и спокойствия, когда вокруг бушует буря.

11. Вы ощущаете, что ведомы высшей силой, и чувствуете себя ее частью.
12. Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим.
13. У Вас есть силы находить жизнь прекрасной и удивительной, даже во время испытаний и лишений.
14. Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены, и их не надо бояться.
15. Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия.
16. Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен.
17. Вы готовы искать всегда и везде, чтобы постичь истину.
18. Вы стараетесь поступать так, чтобы «заслужить любовь ближнего своего».
19. Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для совершенствования моменты.
20. Вы умеете проигрывать, принимать поражения и разочарования без жалоб и злости.
21. Вы способны остаться верным себе и своей цели даже перед лицом отвержения и непопулярности.
22. Вы способны трансцендировать среду и культуру, в которой живете.
23. Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности.
24. Вы не беспокоитесь преждевременно, а также по поводу событий, не зависящих от Вас.
25. Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения.
26. Вы умеете устанавливать тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями.
27. Вы не теряете чувства юмора, ни при каких обстоятельствах.
28. Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью.
29. Проблемы, на которых Вы сфокусированы, лежат вне Вас.
30. Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки.
31. Вы достаточно изобретательны в своей деятельности и не следуете стереотипам.
32. Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать.
33. Вы смиритесь с неизбежным с тем, что уже произошло.
34. Вы не уходите от жизни различными способами,
35. Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела.
36. Вы терпеливы, потому что знаете: «рана заживает постепенно».
37. Вы не выходите из себя и не «бьетесь головой о стену» по пустякам.
38. Мораль для Вас определяется собственным опытом, а не чужим мнением.
39. Вы всегда просите о помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь.
40. Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной.

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н.В.Панина)

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов за ответы («согласен», «не согласен» или «не знаю») на утверждения стимульного материала по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности — интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон настроения.

Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал теста "Индекс жизненной удовлетворенности"

1. Интерес к жизни. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.
2. Последовательность в достижении целей. Высокие показатели отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.
3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. Общий фон настроения. Показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Тест «Потребности» или «Парные сравнения»

Тест оценивает степень удовлетворённости основных потребностей человека. Стимульный материал включает 15 утверждений, которые требуется оценить, попарно сравнивая их между собой.

Инструкция:

Сначала сравните 1-ое утверждение со 2-м, 3-м и т. д. и результат впишите в 1- колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя Вы сочтёте второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением, сравните его сначала с 3-м, потом с 4-м и т. д., и вписывайте результат во вторую колонку. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу «Я хочу...»

Закончив работу, подсчитайте количество баллов (то есть выборов), выпавших на каждое утверждение. Выберите 5 утверждений, получивших наибольшее количество баллов, и расположите их по иерархии. Это главные Ваши потребности.

Для определения степени удовлетворённости 5-ти главных потребностей, подсчитайте сумму баллов по пяти секциям: Материальные потребности; Потребности в безопасности; Социальные (межличностные) потребности; Потребности в признании; Потребности в самовыражении.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева

Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом. Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. "Цели в жизни". Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.
2. "Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни". Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.
3. "Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией". Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.
4. "Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)". Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.
5. "Локус контроля - жизнь или управляемость жизни". Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Тест СЖО позволяет, таким образом, оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся (Носов А.Г., адаптирована)

Оценивает уровень становления здорового образа жизни, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности) возникает необходимость разработать и научно обосновать диагностический инструментарий.

Опросник разделен на три блока, каждый состоит из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни (организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек), учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности того или иного компонента становления здорового образа жизни.

Первый, **ценностно-смысловой блок**, начинается с вопроса: «Подумайте и ответьте», после которого идут следующие вопросы:

- Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, развлечения, здоровье, интересная работа?
- Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?
- Можно ли пожертвовать игрой на компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?
- Можно ли получать положительные эмоции от участия в культурном досуге (занятия творческими хобби, в спортивных и физкультурных группах и пр.)?
- Нужно ли стремиться жить долго и быть при этом счастливым каждый день?
- Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?
- Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?
- Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?
- Нравится ли Вам заниматься самообразованием?

Информационно-содержательный блок начинается с вопроса: «Согласны ли Вы с тем, что...» и содержит следующие утверждения:

- Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?
- Физически и психически здорового человека еще нельзя назвать полностью здоровым?
- Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

- Здоровый образ жизни – это не только медицинская профилактика или отсутствие вредных привычек?
- При частом употреблении алкоголя/табака существенно ухудшается здоровье?
- Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?
- Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?
- Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?
- Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

Индивидуально-деятельностный компонент имеет в заглавии вопрос: «Подумайте и ответьте», и последующие утверждения:

- Планируете ли Вы заранее свою трудовую деятельность?
- Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?
- Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?
- Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?
- Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?
- Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?
- Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?
- Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?
- Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивался от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам - 54), то можно использовать следующую формулу для расчета уровня сформированности одного из компонентов становления здорового образа жизни:

$$n \% = x * 100 / 18,$$

где n % – это искомый процент сформированности компонента, x – полученное количество баллов при сложении, умноженное на 100 %, и разделенное на 18

(максимально возможное количество баллов в блоке). Для упрощения же расчетов, результаты по всем ответам опросника, N (общее) можно посчитать по формуле:

$$N \% = X * 100 / 54,$$

где X – это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

В предыдущих работах мы описали три уровня становления здорового образа жизни у обучающихся: объектно-пассивный (низкий), объектно-активный (средний), субъектный (высокий). Чтобы обосновать распределение количества баллов, необходимых для обозначения уровня становления здорового образа жизни, мы составили гистограмму с пошаговым делением пять баллов. Для ее заполнения мы предоставили опросник к заполнению 500 обучающимся, среди которых 250 старшеклассников (10–11 классы) и 250 студентов I курса различных вузов города Саратова.

Количество набранных баллов характеризовало уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню,
28–45 (52–74 %) – объектно-активному (среднему),
45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

В здоровом теле здоровый дух (С.Ф.Батришина)

Цель: Уточнение и расширение знаний об элементах здорового образа жизни.

Инструкция: Прочитайте и определите на свой взгляд верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

	Верно	Неверно
1. Самый лучший способ быть в хорошей форме — каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше Вы занимаетесь, тем лучше.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда Вы начинаете задыхаться, выполняя их.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холоде.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ритмическая гимнастика — самое лучшее упражнение для разогрева.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Если Вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у Вас будут сильные мышцы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Вы не должны отказаться от Вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ОТВЕТЫ:

1. Неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, в другой — увеличить нагрузку.

2. Неверно. Что касается мышц, то, если Вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки для них.

3. Неверно. Если Вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трёх-четырёх раз в неделю.

4. Неверно. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

5. Неверно. При жаркой погоде Вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

6. Неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать ее вообще, для того чтобы быть в хорошей форме, Вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

7. Неверно. В качестве разогрева ритмическая гимнастика — пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.

8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п.) способствуют тому, чтобы Вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

9. Верно. Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы Вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

10. Верно. Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

11. Верно. Когда Вы занимаетесь всего раз в неделю, у Вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, Вы должны заниматься 3 — 5 раз в неделю.

(0-11 баллов)

Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?»

1) Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни?

А) знаю б) не знаю в) затрудняюсь ответить

2) Как вы относитесь к здоровому образу жизни?

А) хорошо б) плохо в) затрудняюсь ответить

3) Что такое здоровье?

4) Что из ниже перечисленного относится к здоровому образу жизни?

(можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) Регулярные занятия спортом д) Личная гигиена

б) Правильное питание е) Режим труда и отдыха

в) Пассивное курение ж) Закаливание

г) 5-ти часовой сон з) Всё перечисленное

5) По вашему мнению, зависит ли ваше здоровье от образа жизни ?

а) зависит б) не зависит в) затрудняюсь ответить

6) Знаете ли вы о вреде курения?

А) знаю б) не знаю

7) Как алкоголь влияет на организм человека?

А) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека

б) Никак не влияет

в) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все органы и ткани

8) Какое влияние оказывает на организм человека спорт?

- А) Приводит к различным болезням легких и сердца
 б) Повышает выносливость, улучшает работу органов дыхания и сердца, приносит пользу здоровью
 в) Сокращает продолжительность жизни
 г) никак не влияет на организм

9) В каких пунктах, по вашему мнению, говорится о правилах здорового питания? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- а) нужно питаться 4-5 раз в день
 б) сладкое можно есть в любых количествах
 в) питание должно быть разнообразным
 г) не нужно переедать
 д) важно питаться в одни и те же часы
 е) овощи – вредны для организма

10) Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	4	5	6	7	8	9
а	а	а, б, д, е, ж	а	а	в	б	а, в, г, д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:
 от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни
 от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни
 от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни

Опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской

Испытуемым раздают текст опросника и зачитывают следующую инструкцию: «Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Также есть вариант «затрудняюсь ответить». Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 – абсолютно не согласен или совершенно не важно;
- 2 – не согласен, это не важно;
- 3 – скорее не согласен;
- 4 – не знаю (не могу ответить);
- 5 – скорее согласен, чем нет;
- 6 – согласен, очень важно;
- 7 – абсолютно согласен, безусловно важно.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы 5, 8, 9 и 10».

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

- *на когнитивном уровне:* степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- *на поведенческом уровне:* степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;
- *на эмоциональном уровне:* оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;
- *на ценностно-мотивационном уровне:* высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Текст опросника

<i>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</i>								
1.1.	Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Верные друзья	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Признание и уважение окружающих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</i>								
2.1.	Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Способности	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	«Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</i>								
<i>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:</i>								
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Научно-популярные книги о здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</i>								
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7

5.3.	Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
5.7.	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7

6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?

6.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ничто особенно не беспокоит меня	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7

7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:

7.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7

8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.

8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Закаляюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7

8.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</i>								
9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необходимы большие материальные затраты	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</i>								
10.1.	Обращаетесь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

(82 - 574 балла)

когнитивная – 12 - 84 баллов;

эмоциональная – 20 - 140 баллов;

поведенческая – 16 – 112 баллов;

ценностно-мотивационная – 34 – 238 баллов.

**Тест "Интегральный индекс социального самочувствия" (ИИСС)
(Е.И.Головаха, Н.В.Панина, А.П.Горбачик)**

При подготовке перечня эмпирических индикаторов социального самочувствия авторами были установлены основные сферы социальной жизнедеятельности, степень оценки благополучия в которых (достаточность или нехватка соответствующих социальных благ) определяет общий уровень социального самочувствия индивида в целом. Характеристика каждой из сфер ограничивалась равным числом индикаторов социального благополучия (по 4 индикатора, описывающих определенные блага в каждой из 11 основных сфер социальной жизнедеятельности).

Диапазон шкалы социального самочувствия *ИИСС-20* — от 20 до 60 баллов; где 40 баллов — среднее значение шкалы (условный ноль), ниже которого находятся показатели отрицательного уровня удовлетворения потребностей.

Чего из перечисленного ниже Вам не хватает?

1 Умения жить в новых общественных условиях
2 Здоровья
3 Подходящей работы
4 Необходимой одежды
5 Хорошего жилья
6 Современных экономических знаний
7 Уверенности в своих силах
8 Необходимой медицинской помощи
9 Модной и красивой одежды
10 Необходимой мебели
11 Современных политических знаний
12 Решительности в достижении своих целей
13 Юридической помощи в защите своих прав и интересов
14 Возможности полноценно проводить отпуск
15 Возможности подрабатывать
16 Возможности приобретать самые необходимые продукты
17 Инициативы и самостоятельности в решении жизненных проблем
18 Полноценного досуга
19 Возможности трудиться с полной отдачей
20 Возможности питаться в соответствии со своими вкусами
21 Защиты от преступности
22 Руководителей, способных управлять государством
23 Возможности приобщаться к своей национальной культуре
24 Доброты и сочувственного отношения окружающих людей
25 Справедливой оценки заслуг человека перед обществом
26 Экологической безопасности
27 Соблюдения в стране прав человека
28 Уверенности, что не будет межнациональных конфликтов
29 Настоящих друзей

30	Образования
31	Норм и ценностей, объединяющих людей в государстве и обществе
32	Политических свобод (слова, совести, передвижения и т.п.)
33	Знания украинского языка
34	Счастья в семейной жизни
35	Автомобиля
36	Современных научно-технических знаний
37	Стабильности в государстве и обществе
38	Государственной защиты от снижения уровня жизни
39	Политических идеалов, заслуживающих поддержки
40	Взаимопонимания между людьми разных национальностей
41	Любимого человека
42	Садового (приусадебного) участка
43	Информации о тех изменениях, которые происходят в обществе
44	Уверенности в том, что ситуация в стране будет улучшаться

Вопросы анкеты для обратной связи:

Оцените, насколько Вам нравится предложенное содержание физкультурно-оздоровительных занятий (очень нравится, в основном нравится, не очень нравится, многое не устраивает)?

Напишите, что именно нравится? _____

Напишите, что именно не нравится? _____

Что Вы хотели бы поменять в содержании занятий и почему? ____

Оцените, насколько Вас устраивает режим занятий, его вариативность (полностью устраивает, в целом устраивает, не очень устраивает, многое не устраивает).

Напишите, что в режиме занятий нравится больше всего и почему?

Напишите, что в режиме занятий не устраивает и почему? _____

Примерный недельный план занятий в ЭГ

1. Понедельник – Total body (55 минут) - силовая тренировка с использованием отягощений, прорабатывающая все мышечные группы, под различный темп музыки в многоповторном режиме. Включает в себя:

- разминка: аэробный блок, суставная гимнастика и предварительный динамический стретчинг;

- основная часть: выполняются основные силовые упражнения: приседания, отжимания, выпады, наклоны, жимы, тяги, сгибания и разгибания предплечий, скручивания на пресс,;

- заминка: заключительный статический стретчинг на все проработанные мышечные группы;

2. Вторник – Степ-аэробика (30-40 минут) + Пилатес (30-40 минут)

Степ-аэробика – кардиотренировка составляется из базовых шагов и танцевальных движений, которые выполняются путем зашагиваний и схода со

степ-платформы, а так же различных перемещений вокруг и через неё. Состоит из:

- разминки легкие базовые аэробные движения и предварительный динамический стретчинг;
- основная часть: в ходе занятия заучивается 2—3 комплекса (танцевальные связки), которые затем объединяются в большую танцевальную связку и исполняются несколько раз;
- заминка : маршевые шаги плавно сбавляющие темп и понижающие частоту сердечных сокращений; заключительный статический стретчинг;

Пилатес – упражнения направленные на гармонизацию тела и духа, вытяжение позвоночника, формирование правильной осанки, улучшение подвижности суставов, прорабатывающие глубокие мышечные группы, развивающие баланс и координацию, плавность и точность движений под мыслительным контролем. Включает в себя дыхательные практики, упражнения на стабильность и мобильность.

3. Четверг – функциональная тренировка без отягощений (55 минут). Направленная на укрепление физиологических систем организма, которая готовит человека ко всему многообразию нагрузок. Развивает силу, выносливость, ловкость, скорость, баланс и координацию. Включает в себя:

- разминка: аэробный блок, суставная гимнастика и предварительный динамический стретчинг, специальная разминка (базовые силовые упражнения с весом собственного тела);
- основная часть состоит из базовых силовых упражнений объединенных в связки, упражнений на баланс, специальных сложных функциональных упражнений (берпи, динамические планки, выпрыгивания, зашагивания на тумбу и т.п.);
- заминка, заключительный аэробный блок и статический стретчинг.

4. Пятница – танцевальная кардиотренировка (зумба, дэнс-микс, стрип-пластика) 30-40 минут + стретчинг 30-40 минут.

Танцевальная кардиотренировка (зумба, дэнс-микс, стрип-пластика) укрепляет сердечнососудистую системы, умеренно прорабатывает все мышечные группы, тренирует выносливость, координацию, баланс, плавность и грациозность движений, повышает настроение и психоэмоциональный фон, заряжает энергией.

Стретчинг – тренировка направленная на улучшение гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц, связок и сухожилий. Успокаивает нервную систему, снимает напряжение, расслабляет тело. Упражнения на растягивание всех мышечных групп начиная от крупных к мелким, под контролем дыхания. Занятие проходит под приятную, спокойную музыку.

Приложение 13

Эмпирическое исследование актуальных характеристик образа жизни, его факторов (трудовая занятость, мотивация здорового образа жизни и, в частности, двигательной активности, активного отдыха, соблюдения режима труда и отдыха) и результатов (удовлетворенность жизнью: работой, досугом, общением; материальными и духовными возможностями; перспективами и безопасностью).

Участники - **300** человек - представителей трудящейся молодежи в возрасте 20 – 30 лет.

Каждый из ключевых компонентов здорового образа жизни респонденты оценивали с точки зрения их характерности для них лично. Для этого требовалось определить, каков индивидуально верный вариант окончания предложения «Для моего образа жизни /компонент ЗОЖ/ характерно /вариант выбора/». Варианты ответов: практически постоянно, всегда; чаще всего; иногда, если позволяет ситуация, условия жизни; почти никогда. Результаты представлены в таблице 13.1.

Таблица 13.1 - Самооценка параметров здорового образа жизни

показатель ЗОЖ	выбор респондентов (чел.)			
	практически постоянно, всегда	чаще всего	иногда, по ситуации	почти никогда
оптимальный режим труда и отдыха	46 (15,33%)	91 (30,33%)	76 (25,33%)	87 (29,01%)
Σ	137 (45,67%)		163 (54,33%)	
оптимальная физическая активность	28 (9,33%)	83 (27,67%)	120 (40%)	69 (23%)
Σ	111 (37%)		189 (63%)	
включенность занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.)	11 (3,67%)	29 (9,67%)	148 (49,33%)	112 (37,33%)
Σ	40 (13,33%)		260 (86,67%)	
включенность занятий физической культурой в режим свободного времени (утренняя гимнастика, постробочное восстановление)	31 (10,33%)	48 (16%)	143 (47,67%)	78 (26%)
Σ	79 (26,33%)		221 (73,67%)	
двигательная насыщенность досуга (в специально отведенное для отдыха свободное время)	47 (15,67%)	55 (18,33%)	135 (45%)	63 (21%)
Σ	102 (34%)		198 (66%)	
эмоциональная насыщенность досуга	52 (17,33%)	75 (25%)	124 (41,33%)	49 (16,34%)
Σ	127 (42,33%)		173 (57,67%)	

Условно отметим, что представителями трудящейся молодежи, для которых характерен тот или иной индикатор здорового СТИЛЯ жизни, будем считать тех, которые при ответах на соответствующие вопросы выбрали

вариант «всегда». Можно видеть, что таковых, в зависимости от индикатора, от 4% до 17%; причем тех, которым свойственны все индикаторы, оказалось только 2,7% (8 чел.). Зато респондентов, для которых образ жизни характеризуется полным отсутствием некоторых индикаторов, оказалось от 16% до 37%, среди которых 13,7% (41 чел.) отличаются полным отсутствием всех индикаторов. Также видно, что респондентов, выбравших ЗОЖ-ориентированные варианты ответов («всегда» и «чаще всего»), по всем индикаторам меньше, чем выбравших альтернативные варианты. Причем зафиксирована и статистически значимая разница ($P < 0,05$) между количеством двух вариантов выбора, в пользу неоптимального выбора, по следующим индикаторам: оптимальная физическая активность, включенность занятий физической культурой режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.), включенность занятий физической культурой в режим свободного времени (утренняя гимнастика, постробочное восстановление), двигательная насыщенность досуга (в специально отведенное для отдыха свободное время).

Дифференциация ответов в соответствии с демографическими группами проведена не по всем четырем вариантам ответов, а по их группировки в два ответа, условно говоря, «да» («всегда» и «чаще всего») и «нет» («иногда» и «никогда»). По двум демографическим признакам респонденты делятся на две группы: гендерный – мужчины (М, 160 чел.) и женщины (Ж, 140 чел.); семейный (по факту наличия/отсутствия иждивенцев и иных лиц, требующих заботы) – отвечающие только за себя (личная ответственность, ЛО, 180 чел.) и отвечающие за семью, как за собственную, так и за родительскую (семейная ответственность, СО, 120 чел.) (таблица 13.2).

Таблица 13.2 - Особенности образа жизни демографически-дифференцированных групп трудящейся молодежи

показатель ЗОЖ	выбор респондентов (чел.)				вариант
	гендерные группы		социально-семейные группы		
	М 160 чел.	Ж 140 чел.	ЛО 180 чел.	СО 120 чел.	
оптимальный режим труда и отдыха	75 (46,9%)	62 (44,3%)	91 (50,6%)	46 (43,4%)	да
	85 (53,1%)	78 (55,7%)	89 (49,4%)	74 (56,6%)	нет
оптимальная физическая активность	67 (41,9%)	44 (31,4%)	84 (46,7%)	27 (22,5%)	да
	93 (58,1%)	96 (58,4%)	96 (53,3%)	93 (77,5%)	нет
включенность занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.)	25 (15,6%)	15 (10,7%)	18 (10%)	22 (18,3%)	да
	135 (84,4%)	125 (89,3%)	162 (90%)	98 (81,7%)	нет
включенность занятий физической культурой в режим свободного времени	45 (28,1%)	34 (24,3%)	21 (11,7%)	58 (48,3%)	да

(утренняя гимнастика, постробочее восстановление)	115 (71,9%)	106 (75,7%)	159 (88,3%)	62 (51,7%)	нет
двигательная насыщенность досуга (в специально отведенное для отдыха свободное время)	63 (39,4%)	39 (27,8%)	74 (41,1%)	28 (23,3%)	да
	97 (60,6%)	101 (72,2%)	106 (58,9%)	92 (76,7%)	нет
эмоциональная насыщенность досуга	45 (28,1%)	82 (58,6%)	76 (42,2%)	51 (42,5%)	да
	115 (71,9%)	58 (41,4%)	104 (57,8%)	69 (57,5%)	нет

Как следует из данных таблицы, внутри демографических **56**-групп количество респондентов с показателями индикаторов, соответствующими и не соответствующими характеристикам здорового образа жизни, либо достоверно не различается, либо преобладают сегменты с нездоровым образом жизни. Особенно показательным является преобладание респондентов с неоптимальными индикаторами образа жизни:

- среди мужчин – по индикаторам включенности занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.), включенности занятий физической культурой в режим свободного времени (утренняя гимнастика, постробочее восстановление), эмоциональной насыщенности досуга;

- среди женщин – по индикаторам включенности занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.), включенности занятий физической культурой в режим свободного времени (утренняя гимнастика, постробочее восстановление), двигательная насыщенность досуга (в специально отведенное для отдыха свободное время);

- среди респондентов, отвечающих только за себя, – по индикаторам включенности занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.), включенности занятий физической культурой в режим свободного времени (утренняя гимнастика, постробочее восстановление);

- среди респондентов, отвечающих за семью, – по индикаторам оптимальности физической активности, включенности занятий физической культурой в режим рабочего дня (физкульт-паузы и т.п.), двигательной насыщенности досуга (в специально отведенное для отдыха свободное время).

Внутри демографических дихотомий достоверные различия наблюдаются по следующим индикаторам:

- между мужчинами и женщинами – по количеству респондентов с и с оптимальной / не оптимальной эмоциональной насыщенностью досуга (среди женщин достоверно большее количество характеризуются оптимальностью эмоциональной насыщенности досуга);

- между группами лично- и семейно- ответственных респондентов – по количеству респондентов с оптимальной/не оптимальной физической

активностью и с оптимальной / не оптимальной двигательной насыщенностью досуга (среди ЛО достоверно большее количество характеризуются оптимальностью физической активности и двигательной активностью досуга).

Таким образом, гендерные различия по названным параметрам не существенны, а семейный статус имеет некоторое значение.

Для эмпирического подтверждения оправданности выделения трудового статуса как фактора построения образа жизни молодежи респондентам вначале предлагалось оценить важность для них представленных базовых ценностей по 100-бальной шкале. Результаты данного исследования отражены в таблице 13.3.

Таблица 13.3 – Количественная оценка ценностей современной молодежи

ценности	значимость ценностей
Перспективы самореализации	60,4±3,4
Высокие доходы	83,9±10,8
Уровень здоровья	61,7±7,1
Интересная трудовая деятельность	75,4±3,1
Общественно значимая деятельность	59,2±12,7
Престижная профессия	69,9±5,3
Благополучие семьи	59,6±21,7

По данным результатам можно наглядно видеть, какую значимость имеет трудовая деятельность для современной молодёжи и, как следствие, какое влияние она оказывает на ее образ жизни: и напрямую, и как фактор получения желаемых доходов, как сфера самореализации, фактор благополучия и т.д. Поэтому представляется логичным при рассмотрении факторов и условий здоровьесбережения, становления здорового стиля жизни молодежи особым образом остановиться на характеристиках трудового статуса.

Следующий шаг исследования был связан с дифференциацией респондентов. Согласно ответу на первый вопрос данного блока анкеты, они были разделены на 5 групп по 60 человек каждая, в зависимости от их трудового статуса: предприниматели (в т.ч., индивидуальные предприниматели), занятые по найму (отдельно – в государственном и в коммерческом секторах экономики), самостоятельно занятые (официально зарегистрированный фриланс), совмещающие несколько форм трудовой занятости.

Респондентам предлагалось непосредственно определить, каким образом выделенные организационные и экономические параметры трудовой занятости влияют на возможности соблюдения норм и правил здорового образа жизни (таблица 13.3).

Таблица 13.3 – Особенности влияния параметров трудовой занятости на образ жизни

параметры трудовой	группа респондентов по типу трудовой занятости			
		занятые по найму		

занятости и характер их влияния на образ жизни	предприниматели	в госу-дарст. секторе	в коммерч. секторе	самостоя-тельно занятые	совмещаю-щие разные формы занятости
среднегодовая величина дохода					
способствует ведению ЗОЖ	40 (66,8%)	20 (33,5%)	25 (41,7%)	35 (58,2%)	41 (68,5%)
препятствует ведению ЗОЖ	8 (13,4%)	30 (50%)	17 (28,4%)	5 (8,4%)	5 (8,4%)
нейтрально относительно ЗОЖ	12 (19,8%)	10 (16,7%)	18 (29,9%)	20 (33,5%)	14 (23,1%)
стабильность дохода					
способствует ведению ЗОЖ	30 (50%)	60 (100%)	35 (58,2%)	35 (58,3%)	44 (73,5%)
препятствует ведению ЗОЖ	17 (28%)	0	13 (22%)	15 (25%)	2 (3,4%)
нейтрально относительно ЗОЖ	13 (22%)	0	12 (19,8%)	10 (16,7%)	14 (23,1%)
нормированность рабочего дня, недели, года (четкий и стабильный график работы)					
способствует ведению ЗОЖ	10 (16,7%)	51 (84,9%)	15 (25%)	41 (68,5%)	12 (19,8%)
препятствует ведению ЗОЖ	30 (50%)	2 (3,4%)	15 (25%)	12 (19,8%)	25 (41,7%)
нейтрально относительно ЗОЖ	20 (33,3%)	7 (11,7%)	30 (50%)	7 (11,7%)	23 (38,5%)
продолжительность рабочего дня, недели, года					
способствует ведению ЗОЖ	8 (13,4%)	55 (91,5%)	45 (75,2%)	5 (8,4%)	2 (3,4%)
препятствует ведению ЗОЖ	29 (48,4%)	1 (1,7%)	6 (10,2)	35 (58,3%)	43 (71,6%)
нейтрально относительно ЗОЖ	23 (38,2%)	4 (6,8%)	9 (14,6%)	40 (66,8%)	15 (25%)
социальные гарантии (соц.пакет, соц.защищенность)					
способствует ведению ЗОЖ	40 (66,8%)	56 (93,2%)	50 (83%)	0	45 (74,9%)
препятствует ведению ЗОЖ	9 (14,6%)	2 (3,4%)	4 (6,8%)	20 (33,2%)	7 (11,7%)
нейтрально относительно ЗОЖ	11 (18,6%)	2 (3,4%)	6 (10,2)	40 (66,8%)	8 (13,4%)
характер профессиональной ответственности (за свою работу, за коллективный труд, за производство в целом)					
способствует ведению ЗОЖ	28 (47%)	52 (86,4%)	51 (84,9%)	52 (86,4%)	37 (61,3%)
препятствует ведению ЗОЖ	14 (23,1%)	2 (3,4%)	2 (3,4%)	0	13 (22%)

нейтрально относительно ЗОЖ	18 (29,9%)	6 (10,2)	7 (11,7%)	8 (13,6%)	10 (16,7%)
-----------------------------------	------------	----------	-----------	-----------	------------

Очевидно, что наиболее благополучными с точки зрения достаточности средств для ведения здорового образа жизни являются такие типы трудовой занятости, как предпринимательство, самостоятельная занятость, а также совмещение нескольких видов занятости. Тогда как стабильность доходов для этих групп самая проблемная, с этой позиции наиболее защищены наемные работники государственного сектора. Нормированность, организация рабочего графика, режима труда самой оптимальной для ведения здорового образа жизни является, наряду с государственными служащими, у самозанятой молодежи. Как пояснили сами респонденты, благоприятность данного фактора определяется тем, что они сами выстраивают свой график труда так, как им это удобно и необходимо. Зато продолжительность рабочего времени как фактор ЗОЖ наиболее благоприятна только у государственных служащих, причем их преимущество по данному показателю значительно. У них же самые благоприятные показатели социальных гарантий как фактора ЗОЖ; близки результаты наемных работников коммерческого сектора; нулевые – у самозанятых, что логично. А по характеру профессиональной ответственности за себя, за окружающих, за решение задач в целом ввиду разной степени включенности работников в целеполагание, целепостановку, выбор стратегий деятельности и т.д. наиболее благополучными выглядят как наемные работники, так и самозанятые, хотя и по противоположным причинам.

Для моделирования экспериментального процесса в рамках настоящего исследования принципиальное значение имеют следующие выводы, следующие и анализа вышеприведенных результатов, и касающиеся влияния параметров трудовой занятости на образ жизни государственных служащих:

– доходы: среди них достоверно большая доля респондентов оценивают свои доходы как недостаточные для соблюдения правил ЗОЖ в полном объеме (к ним по данному результату близка группа занятых по найму в коммерческом секторе экономики); то есть стоимость занятий имеет значение для включения трудящейся молодежи в физкультурную активность;

– режим работы: степень нормированности труда и его продолжительности в режиме дня, недели, года статистически значимым большинством оцениваются положительно с точки зрения факторов ведения ЗОЖ (к ним по данному результату близка группа занятых по найму в коммерческом секторе экономики); то есть, трудящаяся молодежь имеет ресурсы свободного времени для ЗОЖ;

– социально-психологические аспекты труда: наличие социальных гарантий подавляющим большинством оценивается как содействующее ЗОЖ, хотя данный ресурс стимулирования физкультурной активности практически не используется организациями.

Далее респондентам предложили оценить по десятибалльной шкале индивидуальные индикаторы здорового образа жизни (таблица 13.4).

Таблица 13.4 – Особенности влияния параметров трудовой занятости на образ жизни

оценка индивидуальных индикаторов здорового образа жизни	средние оценки групп респондентов по типу трудовой занятости				
	предприниматели	занятые по найму		самостоятельно занятые	совмещающие разные формы занятости
		в государственном секторе	в коммерческом секторе		
удобный режим труда (график работы)	5,9±0,21	7,98±0,35	6,24±0,36	6,97±0,12	4,1±1,85
оптимальная длительность рабочего дня	4,7±0,34	7,46±0,61	6,99±0,28	6,75±0,23	4,4±1,62
систематичность отдыха в течение рабочего дня	3,7±0,45	4,1±0,41	4,2±0,75	5,9±1,98	3,4±1,12
систематичность отдыха в течение недели	6,8±1,42	8,9±0,75	7,6±0,85	4,9±2,32	4,5±1,78
систематичность отпусков (систематичность отдыха в течение года)	7,9±1,31	9,5±0,31	8,1±1,62	5,1±2,82	4,9±1,42
эмоциональная насыщенность досуга	5,1±2,75	5,3±2,74	5,2±2,67	5,3±2,15	4,9±3,21
физкультурно-активный досуг	6,3±2,95	6,2±3,01	6,4±3,12	6,3±2,98	5,9±3,11
эффективность отдыха в конце дня (восстановление сил в период свободного времени)	4,2±1,23	4,5±2,01	4,3±1,45	4,4±1,34	4,1±2,34
эффективность отдыха в конце недели (восстановление сил в период свободного времени)	5,1±1,02	5,7±1,32	6,2±1,03	6,8±1,96	5,4±1,65
эффективность отдыха в конце года (восстановление сил в период свободного времени)	7,52±1,79	8,6±1,33	8,8±0,94	7,5±2,14	6,7±2,98
соблюдение режима питания	5,1±2,41	6,7±1,15	6,2±1,75	6,5±2,41	5,3±3,02
медицински грамотное поведение в период болезней (не переносить «на ногах», не работать, отдыхать и пр.)	4,7±1,58	6,5±1,87	5,2±1,42	5,7±2,47	5,6±3,13

Выделим условно три интервала оценки: низкие (до 4 баллов), средние (от 4 до 7 баллов) и высокие (свыше 7 баллов).

Для индикаторов характерны следующие оценки:

– удобство режима труда и оптимальность длительности рабочего дня – высокие оценки у группы государственных служащих, у остальных групп – средние оценки;

– систематичность отдыха в течение дня – средние оценки у государственных служащих, занятых по найму в коммерческом секторе, и у самостоятельно занятых, у остальных групп – низкие оценки;

– систематичность отдыха в течение недели, года – высокие оценки у занятых по найму (в государственном и в коммерческом секторах) и у предпринимателей (у них систематичность отдыха в течение недели средняя, но максимально близкая к высокой оценке), у остальных – средние оценки;

– эмоциональная насыщенность и физкультурная активность досуга – у всех групп средние оценки;

– эффективность отдыха в конце дня и в конце недели – у всех групп средние оценки;

– эффективность отдыха в конце года – высокие оценки у всех групп, кроме группы совмещенной / комплексной занятости, у которой средние оценки;

– оптимальность режима питания – у всех групп средние оценки, причем внутри этого среднего интервала на нижней границе - результаты группы предпринимателей, близко к верхней границе – результаты государственных служащих.

Важный нюанс: высокие/средние оценки по ряду параметров, сделанные группой самостоятельно занятой молодежи, объяснены респондентами тем, что они сами устанавливают режим и график труда и отдыха. Хотя это во многом определяется их финансовыми обстоятельствами, конъюнктурой рынка и иными рыночными аспектами, собственными стратегическими (плановыми, карьерными) целями, но в конечном счете решение за ними.

Эмпирически обоснованные характеристики образа жизни молодых сотрудников правоохранительных органов

Детальное демографически-обусловленное дифференцирование респондентов проведено только для группы государственных служащих, точнее, для ее подгруппы – сотрудников правоохранительных органов. В состав респондентов – государственных служащих изначально (преднамеренно) все 50 человек были отобраны из числа сотрудников правоохранительных органов. В таблице 14.1 уточнено влияние параметров трудовой занятости на образ жизни сотрудников правоохранительных органов.

Таблица 14.1 – Особенности влияния параметров трудовой занятости на образ жизни дифференцированных групп трудящейся молодежи – сотрудников правоохранительных органов

параметры трудовой занятости и характер их влияния на образ жизни	группа респондентов – государственных служащих, работников правоохранительных органов (общие данные и дифференцированные по демографическим признакам)				
	работники правоохр. органов, в, 50 чел.)	гендерные группы		семейные группы	
		М (32 чел.)	Ж (18 чел.)	ЛО (22чел)	СО (28чел)
среднегодовая величина дохода					
способствует ведению ЗОЖ	18	11 (34,4%)	7 (38,9%)	12 (54,5%)	6 (21,6%)
препятствует ведению ЗОЖ	24	19 (59,4%)	5 (27,8%)	5 (22,75%)	19 (67,6%)
нейтральна относительно ЗОЖ	8	2 (6,2%)	6 (33,3%)	5 (22,75%)	3 (10,8%)
стабильность дохода					
способствует ведению ЗОЖ	45	28 (87,6%)	17 (94,4%)	22 (100%)	23 (82%)
препятствует ведению ЗОЖ	2	1 (3,1%)	1 (5,6%)	0	2 (7,2%)
нейтральна относительно ЗОЖ	3	3 (9,3%)	0	0	3 (10,8%)
нормированность рабочего дня, недели, года (четкий и стабильный график работы)					
способствует ведению ЗОЖ	40	25 (78,1%)	15 (83,2%)	18 (82%)	22 (78,4%)
препятствует ведению ЗОЖ	8	7 (29,9%)	1 (5,6%)	3 (13,5%)	5 (18%)
нейтральна относительно ЗОЖ	2	0	2 (11,2%)	1 (4,5%)	1 (3,6%)
продолжительность рабочего дня, недели, года					

способствует ведению ЗОЖ	35	21 (65,6%)	14 (77,6%)	20 (91%)	15 (53,2%)
препятствует ведению ЗОЖ	10	8 (25,1%)	2 (11,2%)	2 (9%)	8 (28,8%)
нейтральна относительно ЗОЖ	5	3 (9,3%)	2 (11,2%)	0	5 (18%)
<i>социальные гарантии (соц.пакет, соц.защищенность)</i>					
способствует ведению ЗОЖ	45	30 (93,8%)	15 (83,2%)	20 (91%)	25 (89,2%)
препятствует ведению ЗОЖ	0	0	0	0	0
нейтральны относительно ЗОЖ	5	2 (6,2%)	3 (16,8%)	2 (9%)	3 (10,8%)
<i>характер профессиональной ответственности (за свою работу, за коллективный труд, за производство в целом)</i>					
способствует ведению ЗОЖ	20	13 (40,6%)	7 (38,9%)	5 (22,75%)	15 (53,2%)
препятствует ведению ЗОЖ	18	12 (37,5%)	6 (33,3%)	11 (50%)	7 (25,2%)
нейтрально относительно ЗОЖ	12	7 (21,9%)	5 (27,8%)	6 (27,25%)	6 (21,6%)

Отметим, какие различия в индикаторах зафиксированы между дихотомными демографическими группами государственных служащих:

– среди мужчин достоверно больше, чем среди женщин, респондентов, признающих: отрицательное влияние на возможность ведения ЗОЖ уровня доходов (возникает предположение о более высоких притязаниях мужчин относительно стоимости товаров и услуг, соответствующих ЗОЖ), режима труда;

– среди женщин достоверно больше, чем среди мужчин, признающих: отсутствие влияния величины доходов на ведение ЗОЖ;

– среди ответственных только за себя достоверно больше, чем среди ответственных за семьи, признающих: положительное влияние на возможность ведения ЗОЖ уровня доходов, продолжительности рабочего дня, недели, года;

– среди ответственных за семьи достоверно больше, чем среди ответственных только за себя, признающих: отрицательное влияние на возможность ведения ЗОЖ уровня доходов, продолжительности рабочего дня (недели, года), характера профессиональной ответственности.

Таким образом, объективируется важность дифференцирования режимов организации физкультурной активности для разных подгрупп по семейному статусу.

Далее представлены оценки индивидуальных индикаторов здорового образа жизни респондентами – представителями группы государственных служащих (сотрудников правоохранительных органов), дифференцированной по двум гендерным основаниям, отдельно от данных остальных респондентов (таблица 14.2).

Таблица 14.2 – Оценка параметров трудовой занятости как фактора образа жизни государственных служащих, демографически дифференцированных на подгруппы

оценка индивидуальных индикаторов здорового образа жизни	группа респондентов – государственных служащих, работников правоохранительных органов (общие данные и дифференцированные по демографическим признакам)				
	работники правоохр. органов, (50 чел.)	гендерные группы		семейные группы	
		М (32 чел.)	Ж (18 чел.)	ЛО (22 чел.)	СО (28 чел.)
удобный режим труда (график работы)	7,83±0,31	7,54±0,49	8,21±0,38	8,42±0,41	7,27±0,46
оптимальная длительность рабочего дня	7,54±0,57	8,23±0,72	6,87±0,82	8,41±0,83	7,01±1,03
систематичность отдыха в течение рабочего дня	4,3±0,56	4,1±0,29	4,4±0,56	4,2±0,51	4,5±0,42
систематичность отдыха в течение недели	8,2±0,67	8,6±0,64	7,8±1,01	9,1±0,41	7,4±1,05
систематичность отпусков	9,1±0,42	8,6±0,81	9,3±0,41	8,8±0,52	9,2±0,43
эмоциональная насыщенность досуга	5,8±2,13	5,2±2,71	6,4±1,75	6,1±1,96	5,5±2,04
физкультурно-активный досуг	6,5±2,93	6,8±1,98	5,8±2,35	6,9±2,41	6,1±2,15
эффективность отдыха в конце дня (восстановление сил в период свободного времени)	4,4±1,25	4,3±1,13	4,5±1,62	5,1±1,87	4,1±1,65
эффективность отдыха в конце недели (восстановление сил в период свободного времени)	6,0±1,44	6,2±1,07	5,8±1,34	6,5±1,82	5,8±2,02
эффективность отдыха в конце года (восстановление сил в период свободного времени)	8,5±1,57	8,7±1,01	8,4±1,41	8,1±2,03	8,7±1,42

соблюдение режима питания	6,5±1,37	6,3±1,23	6,6±1,74	6,1±2,01	7,3±1,41
медицински грамотное поведение в период болезней (не переносить «на ногах», не работать, отдыхать и пр.)	6,8±1,49	6,7±2,07	6,9±1,97	6,1±1,07	7,5±1,27

Отметим, что средние оценки индикаторов группы сотрудников правоохранительных органов достоверно не отличаются от ранее представленных оценок всей группы государственных служащих. Таким образом, правомерно говорить о государственных служащих, как достаточно однородной группе трудящейся молодежи, а также о том, что данную группу можно описывать НА ПРИМЕРЕ сотрудников правоохранительных органов.

Исходя из детализированных и дифференцированных групповых оценок можно сделать ряд выводов относительно различий между демографическими подгруппами:

- по индикатору удобства режима труда оценки мужчин ниже, чем оценки женщин (возможно, это связано и с объективной, пусть и не всегда официальной, нормативно заданной, большей трудовой загруженностью мужчин), а по оптимальности длительности рабочего времени для ведения ЗОЖ оценки – наоборот (что представляется скорее субъективным отношением женщин, нежели свидетельством их большей загруженности); по обоим индикаторам оценки семейных респондентов ниже, чем оценки респондентов, отвечающих только за себя (что заставляет думать об объективной недостаточности у семейных респондентов свободного времени для здорового отдыха при традиционном режиме работы); объективирована работа по оптимизации индивидуальных режимов труда и отдыха, специфическая для мужчин и женщин;

- по индикатору систематичности отдыха в течение дня все подгруппы демонстрируют равно низкие оценки (нижняя граница условно принятого нами среднего уровня), причем этот отдых, согласно данным индикатора эффективности, не способствует полноценному восстановлению сил – оценки всех дихотомий также относятся к нижней границе среднего уровня (исключение – бессемейные респонденты, их оценка несколько выше, но тоже в пределах среднего уровня); важным выдвинулся аспект организации насыщенного активного отдыха в течение дня;

- по индикаторам систематичности отдыха в течение недели и года выявлены противоположные результаты дихотомных групп: по отдыху в течение недели оценки выше у мужчин и у несемейной молодежи, по систематичности отпусков – у женщин и у семейной молодежи; абсолютно идентичная картина складывается по индикатору эффективности отдыха в конце недели, о чем говорят оценки всех дихотомий; в конце рабочего года

эффективность отдыха оценена как достаточно высокая, хотя и ближе к нижней границе данного уровня; следовательно, требуется дифференциация направлений обеспечения систематичности отдыха для дихотомных групп;

– эмоциональная насыщенность и физкультурная активность досуга у представителей всех дихотомий оценена на среднем уровне, что определяет важность решения данной задачи;

– соблюдение режима питания и медицински грамотное поведение в период полезней оценено всеми дихотомиями как среднее, причем по обоим индикаторам несколько более высокие оценки даны семейными респондентами.

Был также проведен опрос, ориентированный на определение особенностей структуры и содержания досуга трудящейся молодежи (на примере работников правоохранительных органов) и связанных с этим аспектов. Опросный лист вместе с результатами анкетирования приведен в таблице 14.3.

Таблица 14.3 - Особенности структуры и содержания досуга трудящейся молодежи (на примере работников правоохранительных органов)

Вопрос и варианты ответов	Кол-во респондентов, выбравших вариант ответа (чел., %), по группам респондентов – государственных служащих, работников правоохранительных органов (общие и дифференцированные по демографическим признакам данные)				
	работники правоохранит. органов, 50 чел.)	гендерные группы		семейные группы	
		М (32 чел.)	Ж (18 чел.)	ЛО (22 чел.)	СО (28 чел.)
Сколько свободного времени для личного отдыха у Вас остается в будний день?					
менее 1 часа	20 (40%)	8 (25%)	12 (83,2%)	6 (27,2%)	14 (50%)
1-2 часа	25 (50%)	20 (62,5%)	2 (11,2%)	8 (36,4%)	12 (42,9%)
2-3 часа	5 (10%)	4 (12,5%)	1 (5,6%)	8 (36,4%)	2 (7,1%)
более 3 часов	0	0	0	0	0
Сколько свободного времени для личного отдыха у Вас остается в выходной день?					
менее 1 часа	0	0	0	0	0
1-3 часа	21 (42%)	12 (37,5%)	9 (50%)	5 (22,7%)	16 (57,1%)
4-6 часов	19 (38%)	14 (43,7%)	5 (27,8%)	9 (40,9%)	10 (35,7%)
более 6 часов	10 (20%)	6 (18,8%)	4 (22,2%)	8 (36,4%)	2 (7,1%)
Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время в будние дни? (возможно несколько вариантов ответа)					
семейные, бытовые-домашние дела	24 (48%)	6 (18,8%)	18 (100%)	3 (13,6%)	21 (75%)
решение профессиональных задач, рабочих вопросов	16 (32%)	11 (34,4%)	5 (27,8%)	10 (45,4%)	6 (21,4%)

пассивный отдых	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (10%)	28 (100%)
активный нефизкультурный отдых	18 (36%)	8 (25%)	10 (55,5%)	11 (50%)	7 (25%)
активный физкультурный отдых	9 (18%)	5 (15,6%)	4 (22,2%)	7 (31,9%)	2 (7,1%)
Как Вы обычно проводите выходные дни? (возможно несколько вариантов ответа)					
семейные, бытовые-домашние дела	39 (78%)	21 (65,6%)	18 (100%)	11 (50%)	28 (100%)
решение профессиональных задач, рабочих вопросов	21 (42%)	16 (50%)	5 (27,8%)	15 (68,2%)	6 (21,4%)
пассивный отдых	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)
активный нефизкультурный отдых	31 (62%)	20 (62,5%)	11 (61,1%)	10 (45,4%)	21 (75%)
активный физкультурный отдых	16 (32%)	10 (31,2%)	6 (33,3%)	11 (50%)	5 (17,8%)
Кто из окружения включен в круг Ваших повседневных забот? (возможно несколько вариантов ответа)					
супруг/супруга, дети	25 (50%)	8 (25%)	17 (94,4%)	0	25 (89,3%)
родители и др. родственники	11 (22%)	4 (12,6%)	7 (38,9%)	2 (9,1%)	9 (32,1%)
Кто из окружения включен в круг Ваших забот в выходные дни? (возможно несколько вариантов ответа)					
супруг/супруга, дети	26 (52%)	8 (25%)	18 (100%)	0	26 (92,8%)
родители и др. родственники	16 (32%)	7 (21,9%)	9 (50%)	4 (18,2%)	12 (42,9%)
Какие формы физкультурно-активного отдыха Вы выбрали бы при условии обязательного в них участия? (возможно несколько вариантов ответа)					
занятия самостоятельно (дома) в режиме дня	38 (76%)	22 (68,7%)	16 (88,8%)	13 (59,1%)	25 (89,3%)
занятия в фитнес-центрах и т.п.	42 (84%)	25 (78,1%)	17 (94,4%)	21 (95,4%)	21 (75%)
семейный физкультурно-активный отдых	12 (24%)	5 (15,6%)	7 (38,9%)	0	12 (42,9%)
корпоративный физкультурно-активный отдых	22 (44%)	12 (37,5%)	10 (55,5%)	20 (90,9%)	2 (7,1%)
физкультурно-активный отдых с друзьями/знакомыми	26 (52%)	15 (46,9%)	11 (61,1%)	20 (90,9%)	6 (21,4%)
индивидуальный физкультурно-активный отдых или отдых в отдельном кругу лиц	18 (36%)	10 (31,2%)	8 (44,6%)	8 (36,4%)	10 (35,7%)

Можно ли сказать, что Ваш досуг протекает весело и интересно, способствует снятию эмоционального напряжения, «перезагрузке», улучшению физического самочувствия, восстановлению работоспособности?					
да	8 (16%)	5 (15,6%)	3 (16,6%)	5 (22,7%)	3 (10,8%)
нет	12 (24%)	8 (25%)	4 (22,2%)	3 (13,6%)	9 (32,1%)
частично	20 (40%)	12 (37,5%)	8 (44,6%)	10 (45,4%)	10 (35,7%)
не всегда	10 (20%)	7 (21,9%)	3 (16,6%)	4 (18,3%)	6 (21,4%)
Насколько Вам важно оптимизировать круг и качество общения при участии в физкультурно-рекреационной деятельности? (возможно несколько вариантов ответа)					
хочу улучшить семейное общение	12 (24%)	3 (9,4%)	9 (50%)	0	12 (42,9%)
хочу отдохнуть от семейного общения	8 (16%)	6 (18,8%)	2 (11,2%)	0	8 (28,6%)
хочу обогатить общение с коллегами	16 (32%)	6 (18,8%)	10 (55,5%)	12 (54,5%)	4 (14,3%)
хочу отдохнуть от профессионального общения	14 (28%)	10 (31,2%)	4 (22,2%)	6 (27,2%)	8 (28,6%)
хочу обогатить общение с друзьями	27 (54%)	17 (53,1%)	10 (55,5%)	15 (68,2%)	12 (42,9%)
хочу отдохнуть от общения с друзьями	16 (32%)	13 (40,6%)	3 (16,6%)	5 (22,7%)	11 (39,3%)
хочу расширить, изменить круг общения	35 (70%)	20 (62,5%)	12 (83,2%)	21 (95,4%)	14 (50%)
хочу максимально ограничить круг общения	8 (16%)	7 (21,9%)	3 (16,6%)	1 (4,5%)	7 (25%)
Готовы ли Вы выделить свободное время в будние дни для физической рекреации?					
да, ежедневно	9 (18%)	7 (21,9%)	2 (11,2%)	9 (40,9%)	0
да, 3-4 раза в неделю	16 (32%)	12 (37,5%)	4 (22,2%)	11 (50%)	5 (17,8%)
да, 1-2 раза в неделю	17 (34%)	7 (21,9%)	10 (55,5%)	2 (9,1%)	15 (53,6%)
нет	8 (16%)	6 (18,7%)	2 (11,1%)	0	8 (28,6%)
Если ответ на предыдущий вопрос «да», то сколько часов в день?					
$\Sigma =$	42	30	12	22	20
менее 1 часа	19 (45,2%)	10 (33,3%)	9 (75,1%)	6 (27,3%)	13 (65%)
1-2 часа	17 (40,5%)	15 (50%)	2 (16,6%)	11 (50%)	6 (30%)
2-3 часа	6 (14,3%)	5 (16,7%)	1 (8,3%)	5 (22,7%)	1 (5%)
более 3 часов	0	0	0	0	0
Готовы ли Вы выделить свободное время в выходные дни для физической рекреации?					
да, еженедельно	20 (40%)	14 (43,7%)	6 (33,3%)	12 (54,5%)	8 (28,6%)
да, 2-3 раза в месяц	21 (42%)	14 (43,7%)	7 (38,9%)	8 (36,4%)	13 (46,4%)

да, 1-2 раза в месяц	9 (18%)	4 (12,6%)	5 (27,8%)	2 (9,1%)	7 (25%)
нет	0	0	0	0	0
Если ответ на предыдущий вопрос «да», то сколько часов в день?					
менее 1 часа	0	0	0	0	0
1-3 часа	20 (40%)	12 (37,5%)	8 (44,5%)	7 (31,9%)	13 (46,4%)
4-6 часов	20 (40%)	13 (40,6%)	7 (38,9%)	12 (54,5%)	8 (28,6%)
более 6 часов	10 (20%)	7 (21,9%)	3 (16,6%)	3 (13,6%)	7 (25%)

Из представленных в таблице данных очевидно, что подавляющее большинство респондентов отводит на отдых, особенно, на рационально организованный, физкультурно-насыщенный отдых мало времени — его недостаточно для того, чтобы восстановить физические и эмоциональные силы, потраченные в течение рабочего дня и недели. Данная проблема в большей степени характерна для женщин и для семейных респондентов, в сравнении с представителями их дихотомных пар. Заметим, что содержание досуга также является не оптимальным у подавляющего большинства респондентов, в том числе, в каждой из подгрупп. В частности, помимо бытовых забот (вполне естественных), после рабочего дня и рабочей недели респонденты продолжают решать профессиональные вопросы (прежде всего, мужчины и группа несемейных респондентов). Активный отдых, характерный для примерно двух третей респондентов, является нефизкультурным; двигательно-активный отдых практикуют только треть опрошенных, более благоприятное состояние у несемейной молодежи.

При этом большинство респондентов, в большей или меньшей степени, испытывают потребности в разнообразии досуга, включая насыщение его эмоционально позитивной физкультурно активной деятельностью, расширение или изменение субъектов досуга. Однако полноценную готовность к изменению образа жизни в направлении оптимизации его физкультурно-оздоровительной и физкультурно-рекреационной составляющей проявляют незначительное количество опрошенных. Включить двигательную активность в ежедневный режим труда отдыха готовы только 18% респондентов, большая часть которых – несемейные мужчины, причем для большинства же респондентов приемлемым количеством отводимого для этого времени является менее 1 часа; в еженедельный режим – 40%, также преимущественно, несемейные мужчины.

Социально-коммуникативные ожидания трудящейся молодежи в сфере организации двигательной активности в наибольшей степени связаны с желаниями разнообразить и обогатить общение с уже имеющимися друзьями и знакомыми, а также с желанием расширить круг общения (что представляется естественным, исходя из возрастных психологических особенностей группы). Анализ ответов также позволяет заключить, что есть респонденты, отдающие предпочтение исключительно семейному, корпоративному, дружескому или индивидуальному отдыху, а есть те, кто

готов их сочетать. Также можно выделить группу респондентов, явно стремящихся ограничить тот или иной вид общения (или все виды одновременно), а также предпочитающих включиться для физкультурно-рекреационной деятельности в отдельную группу занимающихся.

Подтвержденная актуальность специальной работы по формированию ЗСЖ, по физическому воспитанию трудящейся молодежи, а именно, сотрудников правоохранительных органов, требует уточнения их мотивации в области соблюдения необходимых правил, требований, соответствующей – физкультурно-активной - организации своей жизнедеятельности. Для этого указанной группе респондентов было предложено указать, какие из причин побуждают или могут их побудить к занятиям физической культурой, а также какие факторы физкультурно-спртивной деятельности им важны. В таблице 14.4 данные представлены и в целом по группе, и внутри группы по демографическим дихотомиям.

Таблица 14.4 - Мотивационные факторы здорового образа жизни и физической активности сотрудников правоохранительных органов

мотивы двигательной активности (занятий физической культурой)	Кол-во респондентов, выбравших вариант ответа (чел., %), по группам респондентов – государственных служащих, работников правоохранительных органов (общие и дифференцированные по демографическим признакам данные)				
	работники право- охранит. органов, 50 чел.)	работники право- охранит. органов, 50 чел.)		работники право-охранит. органов, 50 чел.)	
		М (32 чел.)	Ж (18 чел.)	ЛО (22 чел.)	СО (28 чел.)
мотивы – цели двигательной активности					
обеспечить долгую жизнь без существенных болезней	35 (70%)	25 (78,1%)	10 (55,5%)	10 (45,4%)	25 (89,3%)
улучшить состояние здоровья	28 (56%)	20 (62,5%)	8 (44,4%)	7 (31,8%)	21 (75%)
поддерживать хорошее состояние физического здоровья	44 (88%)	30 (93,7%)	14 (77,8%)	20 (90,9%)	24 (85,7%)
разнообразить жизнь (досуг)	34 (68%)	22 (68,7%)	12 (66,7%)	20 (90,9%)	14 (50%)
улучшить настроение	27 (54%)	12 (37,5%)	15 (83,3%)	17 (77,3%)	10 (35,7%)
поддерживать хорошее эмоциональное самочувствие	46 (92%)	28 (87,5%)	18 (100%)	20 (90,9%)	26 (92,8%)
улучшить параметры внешности	40 (80%)	24 (75%)	16 (88,9%)	20 (90,9%)	20 (71,4%)
поддерживать хороший внешний вид	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)

<i>мотивационные факторы</i>					
удовольствие от содержания физкультурно-спортивной активности (от форм, видов двигательной активности)	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)
удовольствие от процесса физкультурно-спортивной активности (от физических нагрузок)	31 (62%)	24 (75%)	7 (38,9%)	16 (72,7%)	15 (53,6%)
достижение личных целей двигательной активности	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)
удобство места занятий	38 (76%)	28 (87,5%)	10 (55,5%)	10 (45,4%)	28 (100%)
оптимальность стоимости занятий	42 (84%)	26 (81,3%)	16 (88,9%)	18 (81,8%)	24 (85,7%)
возможность выбирать время и периодичность занятий	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)
возможность выбирать формы и виды занятий физической культурой	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)
<i>детализация факторов и ряда связанных с ними организационных аспектов привлекательные формы двигательной активности</i>					
организованные в фитнес-центрах и пр.	37 (74%)	22 (68,7%)	10 (55,5%)	20 (90,9%)	17 (60,7%)
организован-ные под руководством онлайн инструкторов	42 (84%)	26 (81,3%)	16 (88,9%)	17 (77,3%)	25 (89,3%)
самостоят-ные коллективные	31 (62%)	20 (62,5%)	11 (61,1%)	21 (95,4%)	10 (35,7%)
самостоят-ные индивид-ные	29 (58%)	25 (78,1%)	4 (22,2%)	8 (36,4%)	21 (75%)
самостоят-ные инд./колл. с использованием имеющегося электронного контента	40 (80%)	30 (93,7%)	10 (55,5%)	12 (54,5%)	28 (100%)
<i>привлекательное содержание физической рекреации</i>					
оздоровит-е прогулки	36 (72%)	22 (68,7%)	14 (77,8%)	10 (45,4%)	26 (92,8%)

оздоровит-е походы	21 (42%)	15 (46,9%)	6 (33,3%)	16 (72,7%)	5 (17,8%)
эстафеты, соревнования	22 (44%)	16 (50%)	6 (33,3%)	7 (31,8%)	15 (53,6%)
подвижные игры	26 (52%)	17 (53,1%)	9 (50%)	6 (27,3%)	20 (71,4%)
спортивные игры	24 (48%)	14 (43,7%)	10 (55,5%)	13 (59,1%)	11 (39,3%)
<i>привлекательное содержание занятий фитнесом</i>					
занятия на тренажерах	40 (80%)	30 (93,7%)	10 (55,5%)	22 (100%)	18 (64,3%)
йога, пилатес, стретчинг, т.п.	16 (32%)	6 (18,7%)	10 (55,5%)	7 (31,8%)	9 (32,1%)
аэробика, каланэтика, пр.	28 (56%)	12 (37,5%)	16 (88,9%)	12 (54,5%)	10 (35,7%)
плавание, аквааэробика	44 (88%)	30 (93,7%)	14 (77,8%)	20 (90,9%)	24 (85,7%)
спортивные секции	30 (60%)	21 (65,6%)	9 (50%)	17 (77,3%)	13 (46,4%)
<i>источники необходимой информации</i>					
специальная литература	12 (24%)	8 (25%)	4 (22,2%)	9 (40,9%)	3 (10,7%)
специальные сайты	41 (82%)	30 (93,7%)	11 (61,1%)	20 (90,9%)	21 (75%)
контент групп в соцсетях	43 (86%)	28 (87,5%)	15 (83,3%)	19 (86,4%)	24 (85,7%)
<i>преимущественные способы коммуникации</i>					
беседы при реальных встречах	42 (84%)	26 (81,3%)	16 (88,9%)	20 (90,9%)	22 (78,6%)
беседы в дистанц-м он-лайн режиме	38 (76%)	25 (78,1%)	13 (72,2%)	21 (95,4%)	17 (60,7%)
телефонные беседы	41 (82%)	28 (87,5%)	13 (72,2%)	18 (81,8%)	23 (82,1%)
переписка в мессенджерах	50 (100%)	32 (100%)	18 (100%)	22 (100%)	28 (100%)

Исходя из рейтинга мотивов ЗОЖ, двигательной активности, в большей степени актуальна поддерживающая, а не корректирующая направленность здоровьесберегающей деятельности трудящейся молодежи. Об этом свидетельствует большая популярность мотивов поддержания физического здоровья, хорошего настроения и хорошего внешнего вида по сравнению с улучшением здоровья, эмоционального состояния и параметров внешности. Примечательно, что одни и те же респонденты выбирали и варианты поддержания, и варианты улучшения того или иного параметра состояния организма. То есть, рассуждали по принципу «нет предела совершенству», хотя в общем-то их оцениваемые параметры устраивают. Вопросы долгой качественной жизнедеятельности, а также насыщения жизни досуговыми впечатлениями менее популярны: в первом случае, вероятно, в силу

молодости, во втором случае – либо ввиду богатой впечатлениями жизни, либо ввиду невысоких требований (притязаний) относительно этих впечатлений.

Главными мотивационными факторами двигательной активности трудящейся молодежи являются: удовольствие от содержания физкультурно-спортивной активности, достижение личных целей двигательной активности, возможность выбирать время и периодичность, формы и содержание занятий – их признают все респонденты без исключения. Удовольствие от процесса двигательной активности, от физических нагрузок больше свойственно мужчинам, нежели женщинам, и бессемейной молодежи по сравнению с семейной.

Наиболее привлекательными видами физической рекреации являются оздоровительные прогулки и подвижные игры (в первую очередь, для семейной молодежи, преимущественно, женщин). Оздоровительные походы привлекают, преимущественно, несемейную молодежь, спортивные конкурсы/соревнования – семейных мужчин, а спортивные игры – несемейных женщин.

Содержание занятий фитнесом у разных демографических дихотомий также востребовано по разному. Занятия на тренажерных устройствах более привлекательны для мужчин и для бессемейной молодежи, занятия йогой, пилатесом, стретчингом и т.п. – только для женщин (как замужних, так и нет), занятия аэробикой, каланэтикой и пр. – для женщин, преимущественно, бессемейных. Занятия плаванием и аквааэробикой одинаково высоко популярны для всех, а занятия в спортивных секциях – преимущественно для мужчин и бессемейной молодежи.

Источники информации и способы коммуникации для трудящейся молодежи прочно связаны с использованием ИКТ, интернета.