

УДК 378
DOI: 10.26140/anip-2020-0903-0041

К ПРОБЛЕМЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

© 2020
AuthorID: 283905
SPIN: 4526-0298
ResearcherID: J-1213-201
ORCID: 0000-0002-1613-103
ScopusID: 56901166300

Быстрицкая Елена Витальевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры
«Теоретических основ физической культуры»

AuthorID: 960224
SPIN: 7845-8264
ResearcherID: T-8439-2018
ORCID: 0000-0001-8407-1700
ScopusID: 57211470312

Мусин Олег Алишерович, преподаватель кафедры «Теоретических основ физической культуры»
Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет)
(604950, Россия, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1, e-mail: mysin332@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная возрастная периодизация населения по состоянию физического психического и социального здоровья взрослого населения страны. В этой связи вызывает максимальный интерес проблема коррекции сбережения и совершенствования здоровья конкретных возрастных групп и особенности ее решения в контексте гармоничного трехкомпонентного здоровья. В статье представлены барьеры реализации технологий здоровьесбережения связанные с мироощущением субъектов этого процесса и пониманием ими задач данной деятельности, а так же социокультурной средой в которой организуется данная деятельность. Так же в основу авторского исследования были положены методологические принципы природосообразности социальной и образовательной деятельности, который заключается в учете хода социального проектирования актуального к состоянию всех компонентов здоровья представителей целевой аудитории, а так же в ориентации на зону их ближайшего развития. Статья будет полезна взрослым людям, желающим вести здоровый образ жизни при поддержке информационной среды. Педагогам и тренерам, работающим с лицами зрелого возраста, так же данная статья является полезной для педагогов факультета физической культуры планирующих пропагандировать здоровый образ жизни среди разных возрастных категорий. Авторами приводится универсальное решение указанной проблемы с позиции участия лиц зрелого и пожилого возраста в социально и личностно значимой проектной деятельности.

Ключевые слова: лица зрелого и пожилого возраста, возрастная периодизация, трехкомпонентное здоровье, социокультурная среда, технологии здоровьесбережения, проектная деятельность.

TO THE PROBLEM OF DETERMINING THE TARGET AUDIENCE OF SOCIAL PROJECTS FOR THE FORMATION OF HEALTH FOR ADULTS

© 2020

Bystritskaya Elena Vitalyevna, doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor
of department of "Theoretical fundamentals of physical culture"

Musin Oleg Alisherovich, teacher of department of "Theoretical fundamentals of physical culture"
Nizhny Novgorod State Pedagogical University of Kozma Minin (Mininsky university)
(604950, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: mysin332@mail.ru)

Abstract. This article discusses the current age-related periodization of the population according to the state of physical mental and social health of the adult population of the country. In this regard, the problem of correcting the savings and improving the health of specific age groups and the features of its solution in the context of harmonious three-component health are of maximum interest. The article presents the barriers to the implementation of health-saving technologies related to the attitude of the subjects of this process and their understanding of the tasks of this activity, as well as the socio-cultural environment in which this activity is organized. The author's research was also based on the methodological principles of nature-compatibility of social and educational activities, which consists in taking into account the course of social design relevant to the state of all health components of the target audience, as well as focusing on the zone of their closest development. The article will be useful to adults who want to lead a healthy lifestyle with the support of the information environment. For teachers and trainers working with people of mature age, this article is also useful for teachers of the Faculty of Physical Education who plan to promote a healthy lifestyle among different age categories. The authors provide a universal solution to this problem from the perspective of the participation of persons of mature and old age in socially and personally significant project activities.
Keywords: people of mature and old age, age periodization, three-component health, sociocultural environment, health-saving technologies, project activity.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.

Взрослое население страны представлены несколькими активными поколениями, каждое из которых является не мономерным по большинству характеристик: по социальному и личному опыту, по потребностям и мотивам в социально значимой деятельности, по этно-социокультурным особенностям, а так же по состоянию всех трех компонентов здоровья (физического, психического, социального). Таким образом социальные проекты направленные на решение любой значимой для населения проблемы должны учитывать все указанные характеристики и еще ряд других, для того что бы обладать максимальной общественной и личностной зна-

чимостью [1]. В этом смысле удачно обстоят дела с проектами направленными на отдельные компоненты здоровья. Известны успешные проекты по диспансеризации, психологической реабилитации и формировании принципов ЗОЖ преимущественно в молодежной среде [1-6]. Поскольку это часть взрослого населения имеет максимальную мотивацию к участию в социальных процессах. Чего нельзя сказать о лицах зрелого, а тем более пожилого возраста. Так, лица в периоде зрелости от 35 до 50 лет нацелены на семейные и профессиональные обязанности, зачастую за счет своего здоровья. Люди в предпенсионном и пенсионном возрасте вынуждены заниматься своим физическим здоровьем в смысле его коррекции, ради сохранения социального и личностного

статуса [7,8]. Но обладают отрывочными сведениями о состоянии всего трех компонентного здоровья. Как видно из указанной беглой классификации, что подтверждается многими фундаментальными исследованиями, а так же социальными опросами, выбор целевой аудитории для осуществления социальных проектов здоровьесформирующего свойства не может быть ограничен широким диапазоном всех лиц молодого, зрелого и пожилого возраста. Так как их потребности сохранения и коррекции всех компонентов здоровья разительно отличаются, как представлено во многих возрастных классификациях [9].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.

Существуют известные возрастные периодизации, основаниями для которых служат либо интеллектуальная деятельность (Жан Пиаже), либо ведущий вид деятельности (Л.С. Выготский), либо социально-личностный статус (В.В. Гинсбург), либо включенность в учебную и трудовую деятельность (Дебиренн) и другие. Таким образом можно выделить три группы факторов влияющих на развитие личности которые традиционно ложатся в основу периодизации.

Первая группа – нормативные факторы по Г. Крайгу которые, показывают норму физического и психического развития человека, и эти факторы играют наибольшую роль при периодизации детей, подростков и юношества, но имеют размытый характер в кризисные периоды жизни.

Вторая группа – исторические факторы показывают влияние социокультурных условий, данного исторического периода на формирование физического состояния, психологического самочувствия, а так же социально значимой деятельности и статуса человека. Такие факторы, наиболее значимы для человека начиная с юношеского возраста, когда социальные функции личности (профессиональные, семейные, широкие социальные становятся ведущими факторами развития).

Третья группа – ненормативные факторы, которые трудно поддаются регуляции и анализу со стороны природных и социальных закономерностей и представлены индивидуальными условиями жизнедеятельности человека. Соответственно с возрастом эти ненормативные факторы играют все большую роль в объективном состоянии и субъективном самоощущении здоровья и благополучия человека. Таким образом, если говорить о возрастной периодизации взрослых, большинство ученых дают либо расширенные характеристики возрастной группы, либо значительно более расширенные периоды каждого этапа развития по сравнению с детскими возрастными группами.

Говоря о социальном и психологическом состоянии здоровья человека Ш. Бюллер выделил базовые тенденции возрастной динамики человека, которые могут играть как положительную так и негативную роль в развитии организма и личности. Возрастная группа от 25 до 45-50 лет – фаза зрелости которая характеризуется тенденцией к самоорганизации и управлению процессами своей жизнью. Более того в данный период возникает тенденция генеративности, т.е. желание реализовать возможность повлиять на развитие последующих поколений передать свой весомый опыт. Возрастная группа от 45-50 до 65-70 лет, «стареющий человек». Ведущий тенденцией является не расширение деятельности как в предыдущем периоде, а свертывание процессов деятельности, например завершение трудовой и профессиональной карьеры, периода активного воспитания подрастающего поколения и значительное сокращение при большом жизненном опыте, вновь поставленных целей. Возрастной период после 70 лет в данной классификации называется «старый человек» в некоторых источниках литературы можно найти иное название «период до-

жития». Ведущими тенденциями данного периода является сокращение социальных связей, как естественным способом, так и искусственно инициативно [10,11].

Иной более оптимистичный взгляд на возрастную периодизацию имеет американский ученый Р. Хевингхерст, который в основу возрастного деления взрослых людей положил задачи развития, успешное решение которых в определенное время жизни человека влечет за собой счастье и успешность, в последующих задачах. Для зрелого возраста автор выделяет следующие задачи развития, которые по-разному могут реализоваться на разных возрастных этапах:

- 1) Построения отношений со сверстниками
- 2) Выбор и обучение основной деятельности
- 3) Создание комфортных условий в семье
- 4) Совершенствование системы ценностей и этической системы поведения
- 5) Принятие и совершенствование своего тела
- 6) Формирование эмоционального комфорта и эмоциональной автономности

Предложенная авторами возрастная периодизация включает в себя в качестве стержневой идеи, идея здоровья в биотелесном, эмоционально-психическом и социально-личностных планах. В нашем исследовании была предложена универсальная модель отбора целевой аудитории для участия в проектах по здоровьесбережению на основании нижеприведенной классификации.

Формирование целей статьи. Описать возрастную классификацию взрослого населения на основании компонентов здоровья и предложить для одной из указанных категорий проект, направленный на сохранение и коррекции всех компонентов здоровья с применением рекомендаций приведенных в авторской классификации.

Постановка задания.

- 1) Описать возрастную классификацию
- 2) Выявить проблемы одной из категорий населения, например, лиц предпенсионного возраста в интересах повышения их работоспособности в условиях пенсионной реформы, а так же для обеспечения их активного долголетия
- 3) Обеспечить реализацию выявленных потребностей лиц предпенсионного возраста при участии их в социальном проекте «фитнес тур – мой друг природа»
- 4) Описать этапы и результаты социального проекта разработанного на основании авторской возрастной периодизации

Используемые в исследовании методы, методики и технологии.

В данном исследовании были применены: анализ существующих видов возрастных периодизаций лиц зрелого возраста и выявлены основания примененные в них для классификации; выявление потребностей разных категорий лиц зрелого возраста в ведении здорового образа жизни, коррекции здоровья, а так же социальной психологической и социальной реабилитации; возрастная периодизация на основании выявленных потребностей разных лиц населения связанных со здоровьем; опросные методы, подтверждающие наличие у целевой аудитории социального проекта выявленных проблем; математическая обработка и графическая интерпретация данных исследования; социальное проектирование, с поддержкой ИКТ технологий.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

В рамках констатирующего исследования был проведен опрос лиц предпенсионного и пенсионного возраста от 50 и старше в широком диапазоне. В опросе приняли участие 170 человек жителей Нижнего Новгорода и нижегородской области, выбранных случайным образом. Респонденты охотно отвечали на вопросы анкеты и искренне делились своими мыслями и опытом, связанным со здоровьем. Так, отвечая на вопрос о том, что является компонентами здоровья человека более 70% респонден-

тов указали только одно физическое здоровье (отсутствие заболеваний, нормальное самочувствие, высокая активность и подвижность, хорошо сформированные физические способности и кондиции, правильное питание и полноценный сон). 18% респондентов в этот перечень включили, а так же психологическое самочувствие, работоспособность, радость движения и другие компоненты психологического здоровья. И менее 12 % опрошиваемых указали в своих ответах на один – два компонента социального здоровья как значимые в их жизни: полноценное общение и высокий социальный статус, расширение сферы интересов, обучение чему-то новому. Таким образом, можно констатировать, что потребность в формировании физического здоровья превалирует у зрелых людей над потребностью формирования гармонического трех компонентного здоровья.

Отвечая на вопрос, что по вашему мнению лучше всего помогает бороться со стрессом и стрессовыми ситуациями 65% респондентов ответили, что преимущественно считают лучшим способом, ограждение себя от внешнего мира и пребывание в одиночестве анализируя свои поступки. 20% респондентов отметили необходимость поддержки со стороны семьи, друзей, коллег по работе, отвлечение от рутинных дел. 15% респондентов указали в своих ответах на необходимость занятия физической активностью, посещение спортивных залов, занятие совместной деятельностью в кругу своего ближайшего окружения. Из полученных данных следует, что подтвержденная эффективность социально одобряемой физкультурно-спортивной коммуникативной деятельности в отношении борьбы со стрессом слабо применяется лицами зрелого возраста.

Отвечая на вопрос, о причинах конфликтов с людьми респонденты судят различным образом в зависимости от своего локуса контроля. Так, ответственность за конфликты на себя принимает не более 38% мужчин и 40% женщин, указывая, что конфликтные ситуации возникают у них из-за высокой раздражительности, что в свою очередь является следствием неудовлетворенности своим социальным статусом и функциями, выполняемыми в семье и обществе. Ответственность за свои конфликты люди указанной возрастной группы склонны относить более молодому поколению: детям, внукам, более младшим сотрудникам это более 61% мужчин и 58 % женщин. При этом многие из них указывают, что социальный статус высокие доходы и общественная востребованность их оппонентов являются незаслуженными. Таким образом, на лицо потребность в восстановлении социального статуса пожилых людей или в придании им нового социального статуса и востребованности за счет социально и личностно значимых видов деятельности. Обязательным условием такой деятельности является ее успешность.

Были рассмотрены так-же потребности пожилых людей в социальном одобрении взаимодействия, психологическом комфорте деятельности и ряд других потребностей, реализация которых возможна при разумной саморегуляции в чем может помочь комплексный проект «на природу мимо огорода».

Предложенный авторами социальный проект был реализован для возрастной группы лиц предпенсионного и пенсионного возраста, именно поэтому результаты в выявления потребностей в сфере трех компонентного здоровья взрослого населения подробно приведены для указанной категории. Результаты исследования потребностей других категорий стали основой и указаны в ниже приведенной классификации.

Итак, на основании выявленных потребностей и особенности динамики здоровья в разных возрастных группах зрелого населения была разработана следующая возрастная периодизация:

В психологии возраст ассоциируется не с количеством прожитых лет, а с уровнем развития, особенностями психологического поведения. Предлагаемая нами

возрастная градация основывается на целях и ценностях человека, которые возникают на разных этапах развития и достижения возрастных потребностей.

Таблица 1 – Возрастная периодизация взрослого населения на основании их потребностей в формировании и коррекции трех компонентного физического, психического и социального здоровья.

Возрастной период	Характеристика возрастной группы	Потребности в сфере физического здоровья	Потребности в сфере психического здоровья	Потребности в сфере социального здоровья
Первичная зрелость 30-39 лет	Наиболее полный расцвет социального статуса и личностного роста в различных аспектах жизни. При достаточно высоком уровне психического и физического здоровья	Развитие функциональных возможностей организма, увеличение уровня работоспособности, укрепление иммунной системы.	Развитие стрессоустойчивости, образование и восстановление новых связей, развитие уснувших склонностей и способностей	Четкое представление своей дальнейшей жизни, забота о своем будущем благополучии, Олобрение и поддержка различных социальных групп в различных сферах деятельности: творческой, профессиональной, семейной.
40-49 лет	Стабилизация карьерного роста, подтверждение социального статуса, стабилизация семейных отношений и режима жизни.	Сохранение своего уровня физической активности, приращение технологий здоровьесбережения в адресном режиме	Сохранение психологического самочувствие и его улучшение средствами тренингов и психологических практик	Стабилизация или смена своего профессионального положение и определение его перспектив в разрае дальнейших карьерных устремлений.
50-69 лет	Рефлексия жизненного опыта. У большинства людей окончание их трудовой деятельности. Переход от профессиональной деятельности в профессиональное наставничество и изменения своей семейной роли от активного родителя к взрослому члену семьи.	Поддержание своего уровня работоспособности, занятия физической активной деятельностью, контроль состояния своего здоровья	Способность в восприятии ситуации изменения трудового и социального статуса, стремление к повышению активности и расширение сферы способностей.	Передача накопленного жизненного опыта более молодому поколению, востребованность среди своего ближайшего окружение, крепкие семейные и дружественные отношения. Обретение новых социальных взаимосвязей за счет своих творческих устремлений.
70 лет и старше	Данный возрастной период характеризуется осмыслением своей прожитой жизни и трансформацией человеческого, общегуманистических подтвержденных опытом жизни.	Коррекция своего физического здоровья, и следование такому образу физической активности которой человек придерживался ранее.	Чувство удовлетворения от прожитой профессиональной деятельности и одновременно негативное от ее выпущенного прекращения.	Стремление к общению с молодым поколением и во взаимопонимании, в восстановлении и обретении нового социального статуса, при условии бесконфликтного общения.

Исходя из представленных в возрастной периодизации потребностей, был разработан ряд проектов направленных на изменения состояния физического, психического и социального здоровья в двух возрастных группах: предпенсионной и пенсионной. Сверхцелью данного проекта является компенсация негативных моментов старения которые выражаются в виде некоторых страхов:

- Страх нездоровья – имеет два плана: личностный и социальный. В личностном плане человек опасается, что его застарелые заболевания обострятся и не позволят ему выполнять его социальные функции в полном объеме с успешным результатом, в социальном плане этот страх реализуется как боязнь общественного осуждения определенных действий или бездействия человека по отношению к своему здоровью

- Страх смерти – реализуется в трех планах: с одной стороны как боязнь незавершенности своих социальных функций и отсутствия приемника в этих социальных функциях. С другой стороны страх смерти трактуется как страх неизвестности и неподготовленности человека к этому переходу. Человека мучают сомнения, все ли он сделал, для того что бы его переход был максимально позитивным. С третьей стороны этот страх реализуется с позиции возможного обременения людей своим нездоровьем.

- Страх критики – несмотря на почтенный возраст который уважаем в обществе, эти люди опасаются, того что их действия могут быть признаны несоответствующими возрастным показателям и получают критику со стороны разных социальных групп.

- Страх бедности – заключается в дефиците понимания лицами пожилого возраста, того факта, что соци-

альный статус в современном мире находится не в четкой зависимости от материального статуса личности. Так например, ведение здорового образа жизни во многих позициях не требует больших затрат, а в условиях современной образовательной политики еще и возможно в бюджетном режиме. В этом плане страх снимается довольно свободно через социальные проекты по здоровьесбережению с элементами ИКТ.

- Страх старости – на самом деле не имеет прямого отношения к возрастной группе, и может проявляться у лиц раннего зрелого возраста, например в том, что они боятся проявления наследственных заболеваний и заболеваний соответствующих возрастной группе в более ранний период. Так же этот страх проявляется в боязни эстетическом увядании своего тела, что в предыдущие периоды ранней зрелости и поздней может быть преодолено при помощи пластической хирургии, косметологических процедур и эстетически направленных занятий физической культуры. Этот страх, так же проявляется в виде рассогласованности мироощущения и миропонимания между зрелыми людьми и молодого поколения.

Когда установленная ранее власть знатока становится малодейственной. Представленный нами проект позволяет реализовать в таблице №1 потребности и преодолеть указанные страхи в возрастной группе предпенсионного и пенсионного возраста. Все эти страхи в совокупности означают, что человек утрачивает свои ведущие функции в труде, семье, в творческих студиях и спортивных секциях где он реализовывал себя ранее и становится ведомым. Так очень большое количество проектов связанных с лицами данных возрастных групп, ориентированно на развитие их исполнительской функции: курсы по скандинавской ходьбе (роль ученика), студии изобразительного искусства (роль воспитанника), курсы повышения квалификации по ЗОЖ (роль исполнителя или тьютора). Таким образом, практически не выявлено проектов, где за лицами предпенсионного и пенсионного возраста закреплена ведущая роль организатора и управленца собственной жизни, и жизни ближнего круга, его референтной группы. В этом смысле значимым является проект предложенный авторами «здоровье как разумный эгоизм».

Данный проект включает в себя несколько идей. Первая, из которых обретение лицами предпенсионного и пенсионного возраста нового смысла и целей жизни вне зависимости от трудового коллектива и семейного окружения. Эта идея реализуется в разделе проекта «скрайбинг», задачи которого: 1. Детально понять основные функции и особенности работы своего организма; 2. Легко запомнить и применять основные принципы ЗОЖ; 3. С легкостью освоить базовые упражнения физической культуры. Цель раздела заключается в пробуждение у них интереса к здоровому образу жизни в целом, посредством проведения тренингов с использованием техники скрайбинга для более эффективного усвоения материала участниками мероприятий. Каждый тренинг сопровождается скрайбом (рисунком, содержащим всю информацию, которая была рассмотрена во время занятия). По окончании тренинга каждый участник получает данный скрайб в электронном виде. Таким образом, после посещения всех тренингов, участник имеет скрайбы по всем темам, рассмотренным на проекте. Это поможет в дальнейшем, при необходимости, быстро освежить в памяти ту или иную пройденную тему.

Вторая идея представляет собой раскрытие ранней нереализованных творческих способностей и склонностей лиц предпенсионного и пенсионного возраста. Данному этапу предшествует работа по мониторингу талантов и способностей, а так же склонностей к представителям целевой аудитории. Далее им предлагается марафон мастер классов посещение которых является обязательным для членов фокус группы и отмечается премиальными баллами, сумма которых является индивидуальным рейтингом согласно которому на завершающей части проек-

та участники получают ценные призы от спонсоров [12]. Среди мастер классов в данном марафоне представлены: мини художественная школа, студия арт-объект, студия фламенко, студия сальсы, аквааэробика, спортивные и подвижные игры, тренинг эффективного общения и т.д. Кроме подарков спонсоров участники получают еще опыт реализации своих способностей и информацию о том, где и как они могут эти способности реализовать в дальнейшем в системном режиме.

Третья идея условно называемая «На природу мимо огорода» показывает возможности самореализации и получение радости жизни и радости движения, а так же потенциал общения с природой вне занятий на садовом-огородном участке которые для большинства участников являются постоянной и довольно таки утомительной обязанностью. Для этого в проекте предложен турслет, в котором члены фокус группы могут принимать участие как вместе с заинтересованными членами семьи, так и самостоятельно. В программу вошли: фитнес фестивали, мастер классы, спортивные и подвижные игры, творческие конкурсы. Одним из ключевых этапов являлся веревочный курс, целью которого, была сплотить членов семьи и развить более доверительные отношения. Все испытания основываются на командной работе, участникам приходится анализировать сложившуюся ситуацию и принимать единое решение. Таким образом, по итогу проекта у участников: формируется опыт совместной работы, повышается уровень ответственности в достижении общей цели, в связи с тем, что приходится принимать рискованные решения, повышается уровень самооценки, формируется командный дух и создается сплоченность. При этом у старших членов семьи восстанавливается их управленческая функция власть мудреца в семейном кругу и деятельность по самосовершенствованию.

Четвертая идея заключается в сопровождении данного проекта, информационным порталом «3 молодость», который авторы полагали как «Третья молодость», хотя в ходе апробации данного ресурса целевая аудитория сама расшифровала название сайта как «Здоровая молодость». Таким образом, одна из целей работы, дать возможность людям предпенсионного и пенсионного возраста оправдалась. В данном информационном портале представлены разделы полезных правил соблюдения здорового образа жизни благоприятно влияющих на физическое, психическое и социальное состояние здоровья взрослого населения. Раздел «Полезная информация» представляет пользователям проверенную и качественную информацию о правильном питании, полезных правилах соблюдения здорового образа жизни, благоприятно влияющих на организм различных спортивных дисциплин, информацию о том, как правильно подобрать персонального тренера и ряд других содержательных отраслей. Раздел «Программа тренировок» включает в себя проверенный комплекс упражнений подобранные с учетом возрастных особенностей, имеющих заболевания или травмы для поддержания здорового состояния своего организма, поднятия тонуса мышц, а так же общего эмоционального состояния. Раздел «Живи со вкусом» посвящен правильному питанию, подбору блюд при различных видах заболеваний, физической активности, замене продуктов нежелательных к употреблению на здоровую, полезную и вкусную пищу. Таким образом, благодаря наличию данного информационного сопровождения с одной стороны удовлетворяется уже существующий интерес пользователей, а с другой стороны формируются новые потребности: потребность новых видов деятельности, желаемые виды спорта, биомеханические основы движения, использование обычных движения в повседневной жизни, общение с заинтересованным кругом лиц и другие.

Выводы исследования.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Проведена классификация взрослого населения по существу потребностей сохранения и совершенствованию трехкомпонентного здоровья (физического, психического, социального)

2. Представленная классификация стала основой для принципиально нового подхода к проектированию здоровьесберегающих технологий и разработке здоровьесформирующих проектов для целевой аудитории избранной в соответствии с потребностями в оздоровлении и здоровьесбережении.

3. Предложен социальный проект, учитывающий потребности конкретной целевой аудитории в восстановлении ведущих социальных ролей и функций за счет совершенствования физического, психического и социального здоровья «Здоровье как разумный эгоизм». Данный проект успешно апробирован, его эффективность доказана.

Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении состоят в том, что бы при выборе целевой аудитории для социального проектирования значимым подходом является подход к отбору методов деятельности на основании потребностей взрослого населения в совершенствовании определенных компонентов здоровья в различных направлениях.

Рекомендации:

Данная статья может быть полезна организациям образования и социальной сферы осуществляющим свою деятельность в направлении оздоровления и совершенствовании трехкомпонентного здоровья лиц в разных периодах зрелости, а так же представителям целевой аудитории с тем что бы они имели возможность принять участие в социальном проекте «Здоровье как разумный эгоизм»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Рубцова Е.В. Проблема выявления нарушений здорового образа жизни в студенческой среде и их профилактика // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 94-96.
2. Тюмасева З.И., Орехова И.Л., Быстрой Е.Б., Артёменко Б.А., Челнокова Е.А. Детерминанты процесса формирования здорового образа жизни у обучающихся // Самарский научный вестник. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 307-313.
3. Козлова Н.В. Концептуализация подходов к формированию компетентности здоровьесбережения как одного из направлений социализации обучающихся в образовательной среде вуза (на примере Пензенского государственного технологического университета) // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2015. Т. 2. № 6 (28). С. 115-120.
4. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Трутанова А.В. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 210-213.
5. Битарова А.Л., Беглецова Д.В. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни гражданского населения // Гуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 5-7.
6. Погосова С.Н., Тиникашвили Г.С. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни учащейся молодежи // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 41-43.
7. Быстрицкая Е.В., Стафеева А.В., антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: проблемы и решения // Вестник Мининского университета. 2015. №4 (12). С. 26.
8. Стафеева А.В. Технология подготовки кадров и пути ее реализации в системе профессионального физкультурного образования молодежи Нижегородской области/А.В., Стафеева, С.С. Иванова// Современные наукоемкие технологии. №12, 2015. С. 145-150
9. Мяскина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, №3. С 4.
10. Бабенко А.И. К методологии социально-гигиенических исследований//Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2004. № 6. С. 3-5
11. Мусин О.А., Быстрицкая Е.В. Профессиональная направленность физической культуры//В сборнике: Инновационная деятельность в образовании сборник статей по материалам III региональной научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2017. С. 77-80.
12. Бурханова И.Ю. Система организационно-педагогических условий сопровождения студентов в процессе адаптации к условиям обучения в вузе Текст./И.Ю. Бурханова//Вестник Университета Российской академии образования. -2008.-№5.-С. 111-113.

Статья поступила в редакцию 16.03.2020

Статья принята к публикации 27.08.2020