

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н., Демидко Н.Н.**

*ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Россия (660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79), e-mail: bnn77@bk.ru*

В молодежной среде высоки требования к облику своих сверстников. Современным поколением приветствуется приоритет здорового тела как объективной составляющей и основы имиджа и, как следствие, выражено стремление к его совершенствованию через занятия физической культурой и спортом. Внедрение новых технологий в обыденную жизнь привело к снижению, а порой к полному исключению физических нагрузок и к тотальной гиподинамии населения развитых стран. Приобретает большую важность проблема избыточной или недостаточной массы тела. Сердечно-сосудистые патологии являются главной причиной смерти населения развитых стран. В результате исследования установлено, что среди компонентов личного имиджа студенты отдают приоритеты спортивному телосложению, здоровому внешнему виду и активному образу жизни. Студенты осознают важность здорового образа жизни как важнейшего компонента личного имиджа. Примером для молодого поколения являются авторитетные личности, друзья, преподаватели, родственники.

Ключевые слова: имидж, гиподинамия, молодежь, телосложение, здоровье, активный образ жизни, личный пример.

## **A HEALTHY LIFESTYLE IS THE BASIS OF IMAGE FORMATION OF THE YOUNG GENERATION**

**Verigo L.I., Vishedco A.M., Danilova E.N., Demidko N.N.**

*FGAOU VPO Siberian federal university, Krasnoyarsk, Russia (660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79), e-mail: bnn77@bk.ru*

In the youth environment high requirements on the appearance of their peers. The current generation appreciated the importance of a healthy body as the objective component and the basis image. The introduction of new technologies in life led to the reduction or complete elimination of physical activity, physical inactivity of the population of developed countries. Of great importance is the problem of excessive or insufficient body weight. Cardiovascular diseases are the leading cause of death. The study found that among the components of personal image students give priority to sports physique, healthy appearance and active lifestyle. Students realize the importance of a healthy lifestyle as an essential component of the image. For example they are authority figures, friends, teachers, relatives.

Keywords: image, physical inactivity, youth, vitality, health, active lifestyle, personal example.

Каждому человеку присуще стремление к совершенствованию своего облика, воспринимаемого субъективно как красота и объективно – как пропорциональность тела. Не затрагивая философскую дилемму «форма и содержание», внешний образ выступает на первый план, составляя 80 % визуального воздействия [3], прикрывая своеобразной «ширмой» внутренний мир человека. В 60-е гг. американский экономист Болдуинг ввел в оборот понятие «имидж» как сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо, трансформированный в последние десятилетия в науку – имиджеологию [2].

В современном коммуникативном мире на формирование имиджа влияют многие внешние факторы – социально-бытовые, культурные, корпоративные и т.д. В молодежной среде особенно высоки требования к облику своих сверстников. Для формирования

индивидуального (личного) имиджа и привлекательности молодой человек тратит все больше собственных усилий, поддерживаемые развитой сферой имидж-индустрии. Достигнутые успехи в создании имиджа обеспечивают чувство спокойствия и уверенности, комфорта (или дискомфорта), формируя, таким образом, эмоциональную сферу, лежащую в основе поведения в социуме. Но с каждым годом растет число молодых людей, задумывающихся не только о внешних атрибутах своей привлекательности [4]. Современным поколением молодежи приветствуется приоритет здорового тела как объективной составляющей и основы имиджа, и, как следствие, выражено стремление к его совершенствованию через занятия физической культурой и спортом [1].

К сожалению, внедрение новых технологий в обыденную жизнь привело к снижению, а порой к полному исключению физических нагрузок и к тотальной гиподинамии населения развитых стран. Неутешительная статистика за последние годы свидетельствует о неуклонном росте количества людей с избыточной массой тела, вплоть до ожирения, которое принимает характер эпидемии в ряде регионов [6]. На начало 2000-х годов от ожирения страдали около 12 % взрослых жителей планеты. За последние 33 года количество людей с лишним весом на Земле возросло с 857 млн до 2,1 млрд – почти в 2,5 раза. В России [8] лишний вес имеется у 25–30 % населения, а ожирение – у 15–20 %.

Другая крайность проявляется в стремлении молодежи, в основном девушек, соответствовать широко растиражированным средствами массовой информации «модельным» стандартам красоты, провоцирующим проблему недостаточной массы тела и нередко заканчивающихся анорексией. Анорексия, как известно, является заболеванием, характеризующимся потерей веса вследствие чрезмерного страха полноты, искаженного представления о своем внешнем виде и глубоких обменных и гормональных нарушений [5]. Анорексию принято считать преимущественно женским заболеванием, которое проявляется в подростковом возрасте. Статистика заболевания такова: около 90 % больных анорексией – девушки в возрасте 12–24 лет. В остальные 10 % входят женщины более зрелого возраста и мужчины. Одна из ста американских девушек подвергает свой организм истощению, что составляет 1 % женщин всей страны. В Великобритании количество заболевших за последние 40 лет утроилось. В России симптомы анорексии наблюдаются у каждой двадцатой девушки. Каждый пятый заболевший умирает от истощения или депрессии, приводящей к самоубийству.

Снижение уровня физической активности и проблемы с весом отражаются не только на внешней привлекательности человека, но и приводят к расстройствам деятельности различных систем организма, в первую очередь системы кровообращения. В 2008 г. было опубликовано третье издание статистических данных по сердечно-сосудистой

заболеваемости и смертности в европейских странах (53 страны, объединенные в Европейский регион ВОЗ). Во всех странах Европы сердечно-сосудистая патология является главной причиной смерти: ежегодно именно сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной смерти в 48 % от общего числа всех случаев смерти [9].

В Красноярском крае в группе лидеров в структуре общей заболеваемости (по данным министерства здравоохранения региона) также находятся сердечно-сосудистые заболевания (их доля составляет 14 %), занимающие второе место после болезней органов дыхания. Сотрудники медицинского университета во главе с проф. М.М. Петровой в 2011 г. провели исследование [7], в котором приняли участие 3000 человек, в т.ч. молодые люди в возрасте до 40 лет. Распространённость хронической сердечной недостаточности составила 22,85 % среди женщин и 12,25 % среди мужчин.

Все изложенное побудило нас к проведению опросно-диагностического исследования путем анкетирования студентов двух институтов Сибирского федерального университета (СФУ) Института цветных металлов и материаловедения (ИЦМиМ) и Института физической культуры, спорта и туризма (ИФКСиТ) по следующим направлениям:

- 1) анализ побудительных причин к созданию собственного имиджа;
- 2) потребность в физических упражнениях для конструирования имиджа.

#### **Материал и методы**

Исследование проведено на сплошной выборке студентов I и II курсов (17–20 лет). Всего в исследовании приняли участие 194 студента ИЦМиМ и 83 студента ИФКСиТ. Участникам было предложено ответить на вопросы анонимной анкеты. Часть вопросов предполагала выбор одного или нескольких ответов или указание собственного варианта. Другая часть требовала ранжирования предложенных ответов по значимости для респондента. Студентам были предложены следующие вопросы для выявления мотивации повышения личного имиджа:

1. Кто составляет ваш круг общения? (проранжировать от большего к меньшему – 1, 2, 3 и т. д.).
2. Кто является для вас примером в формировании личного имиджа: друзья, родственники, преподаватели, известные личности?
3. Какие компоненты личного имиджа для вас наиболее важны? (проранжировать от более значимого к менее значимому).

#### **Результаты и их обсуждение**

Как следует из результата опроса (рис. 1), основу круга общения респондентов ИЦМиМ составляют друзья (48,5±3,6 %). На втором месте расположились родственники; их указали 41,2±3,5 % опрошенных. Обращает на себя внимание, что, характеризуя свой преимущественный круг общения, 9,8±2,1 % студентов ставят на первое место преподавателей. Среди студентов ИФКСиТ результаты распределились следующим образом (рис. 1): на первом месте родственники (54,2±5,5 %); на втором и третьем – друзья (37,3±5,3 %) и коллеги (4,8±2,4 %) соответственно; в конце списка – преподаватели (2,4±1,7 %) и другие варианты ответа.

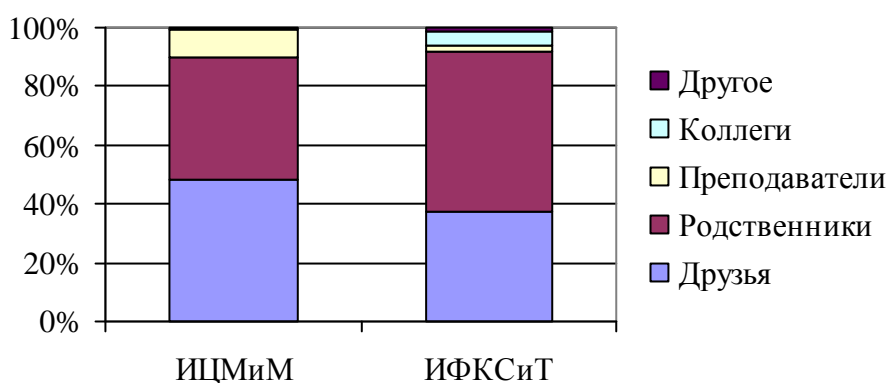


Рис.1. Преимущественный круг общения студентов, %

Образцом для большинства респондентов ИЦМиМ (рис. 2) являются друзья (34,1±3,4 %) и родственники (30,9±3,3 %). Внешность и образ жизни известных личностей (спортсменов или актеров) являются эталоном для 18,2±2,8 % респондентов; личный пример преподавателей – только для 9,5±2,1 %. Указали собственные различные варианты ответа на этот вопрос 7,3±1,9 %. Студенты-спортсмены готовы брать пример с известных личностей (28,5±5,0 %), родственников (27,8±4,9 %), друзей (22,9±4,6 %), преподавателей (15,3±4,0 %) и 5,6±2,5 % имеют собственное мнение по этому вопросу (рис. 2).

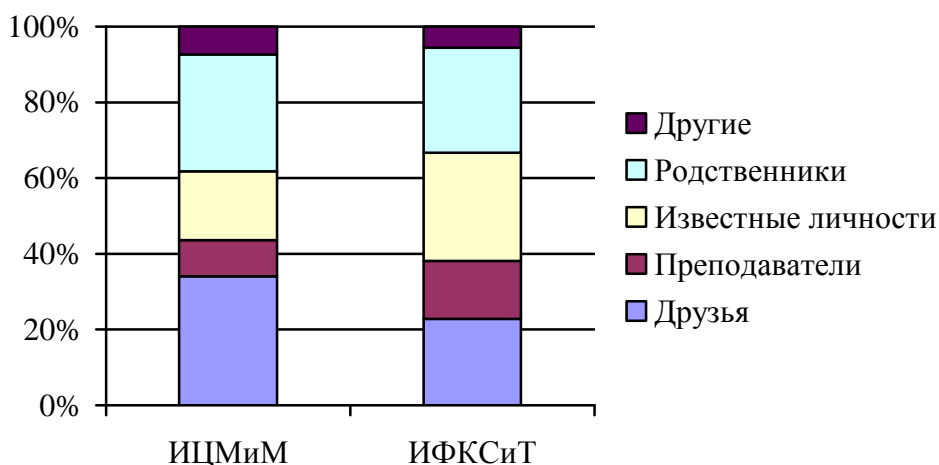


Рис.2. Примеры в формировании личного имиджа студентов, %

Несмотря на то, что в последние годы широко дискутируется вопрос о влиянии личности преподавателя вуза на процесс воспитания и формирования общекультурных и профессиональных компетенций будущих специалистов [1; 4], из проведенного исследования следует сделать заключение о том, что педагог не является главным мотиватором для создания имиджа обучаемого.

Среди компонентов личного имиджа  $38,7 \pm 3$  % респондентов ИЦМиМ отдают приоритет спортивному телосложению (рис. 3); на втором месте – здоровый внешний вид ( $26,8 \pm 3,2$  %); третье место занимает активный образ жизни ( $22,7 \pm 3,0$  %). На четвертое место был поставлен стиль (в одежде, причёске, манере держаться), на пятое внешние признаки материального достатка. Иные результаты получены при анкетировании студентов ИФКСиТ. Для большинства из них более значимо поддержание здорового образа жизни ( $42,2 \pm 5,4$  %); внешние признаки здоровья ими отнесены на второе место ( $32,5 \pm 5,1$  %); телосложение занимает третье место ( $12,0 \pm 3,6$  %) и далее – стиль в одежде и признаки материального достатка (рис. 3).

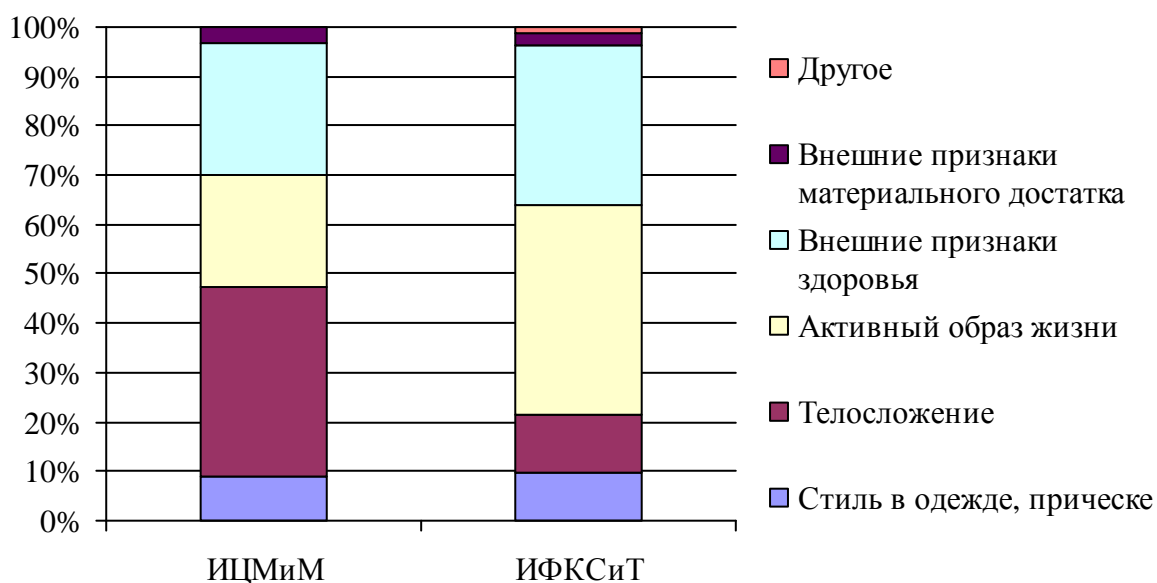


Рис. 3. Компоненты личного имиджа по степени важности для студентов, %

Характерно, что большинство участников исследования поместили на последние места чувство стиля и внешние признаки материального достатка, отнеся их к четвертой и пятой позициям рейтинга (рис. 4). Это дает возможность заключить, что молодежь осознает важность здорового образа жизни как важнейшего компонента личного имиджа.

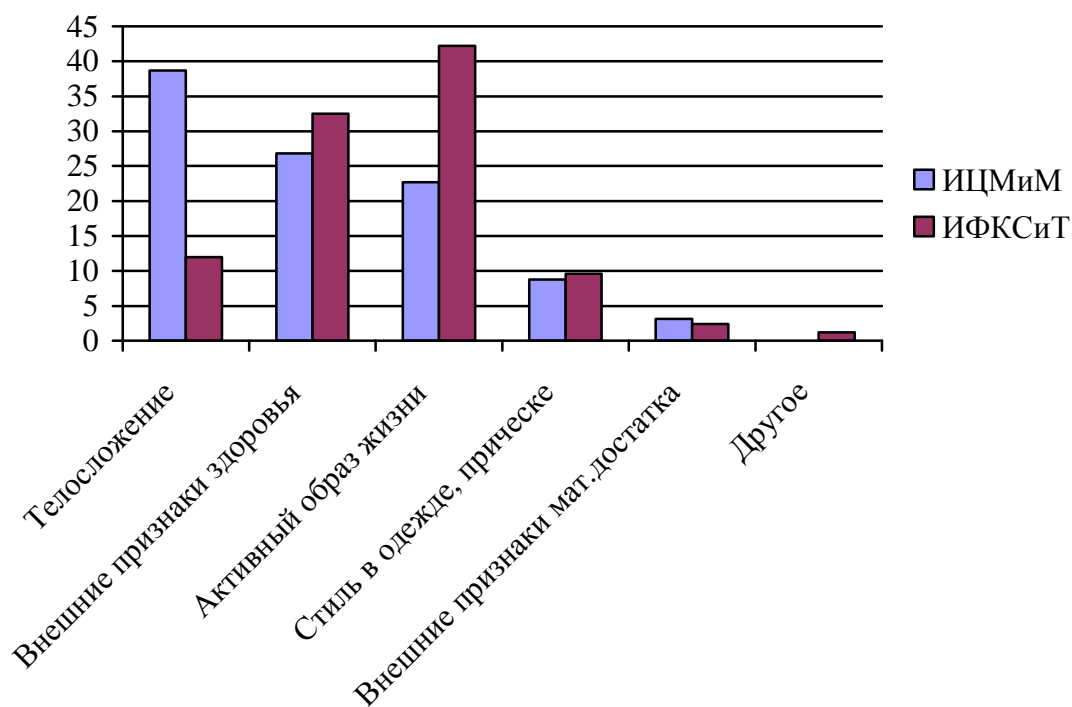


Рис. 4. Компонентов личного имиджа по степени важности, %

### Заключение

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о приоритетности для молодого поколения не только внешних проявлений здоровья, но и сохранения физической формы посредством активного образа жизни. Также представляется целесообразным выявление в ходе дальнейших исследований факторов, в силу которых формируется круг лиц, оказывающих наибольшее влияние на формирование личного имиджа современного студента, и факторов, формирующих отношение к здоровому образу жизни у студентов разных специальностей.

### Список литературы

1. Вериго Л. И., Данилова Е. Н. Личный имидж молодого человека как показатель здорового образа жизни // Студенческое спортивное движение. Состояние и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции / Красноярск: Сибирский федеральный университет. – 2013. – С. 344-346.
2. Панасюк А.Ю. Формирование имиджа: Стратегия, психотехники, психотехнологии. – М.: Омега-Л, 2007. – 266 с.
3. Роджер Хэйвуд. Все о Public relations. – М.: Лаборатория базовых знаний, 1999. – 254 с.

4. Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010. – № 125; URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения 12.05.2015).
5. Гусев И.К. Особенности течения анорексии [Электронный ресурс]. URL: <http://cutw.ru> (дата обращения 13.05.2015).
6. Лупанов В. П. Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых катастроф [Электронный ресурс]. URL: <http://msk.plazmamed.ru> (дата обращения 28.04.2015).
7. Петрова М.М., Штегман О.А., Черных П.В., Ковальцова К.А. Частота выявления хронической сердечной недостаточности в амбулаторной практике города Красноярска // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 3. [Электронный ресурс] // URL: [www.science-education.ru](http://www.science-education.ru) (дата обращения: 20.05.2015).
8. Статистика ожирения по странам. Статистика ожирения в России [Электронный ресурс]. URL: <http://goldstarinfo.ru> (дата обращения 28.04.2015).
9. Allender S., Scarborough P., Peto V., Rayner M.; British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford; Leal J., Luengo-Fernandez R., Gray A.; Health Economic Research Group, Department of Public Health, University of Oxford. European cardiovascular disease statistics 2008. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.heartstats.org> (дата обращения 28.04.2015).

**Рецензенты:**

Близневская В.С., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин Института физической культуры, спорта и туризма ФГАО ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск;

Завьялов А.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск.