

ции агрессии необходимо подходить с позиций системного подхода. В традициях отечественной психологии поведение личности рассматривается как результат сложного взаимодействия социальных и биологических факторов, действие которых преломляется через систему отношений личности. Поэтому, на наш взгляд, необходимы более углубленные исследования влияния условий социальной изоляции на развитие агрессивности делинквентного подростка в сочетании с индивидуально-типологическими особенностями личности, поскольку считаем, что межличностное поведение в условиях социальной изоляции, определяемое статусной позицией, имеет преимущественно внешнюю мотивацию агрессивного поведения нежели внутреннюю детерминацию.

#### ***Библиографический список***

1. *Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб.: Питер, 1999.
2. *Змановская Е. В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). М., 2003.
3. *Кучинская Е. В.* Отношение к социальной среде у несовершеннолетних правонарушителей с корыстной ориентацией / *Вопр. психол.* № 4, 1996.
4. *Лунев В. В.* Преступность XX века: Мировой криминологический анализ. М., 1997.
5. *Фрейд А.* Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.

Т. Е. Могилевская,  
М. А. Прощая

### **К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Здоровье – главная ценность жизни, оно занимает самую высокую степень в иерархии потребностей человека.

Известный медик И. В. Давыдовский определяет здоровье как полноту приспособления, а болезнь – как его нарушение.

По мнению академика В. П. Казначеева, здоровье индивида – это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов.

По результатам исследований на состояние здоровья человека влияют четыре фактора: образ жизни, генетика человека, влияние среды и здравоохранение (таблица).

Группы факторов риска и их доли влияния на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье	Примерная доля фактора, %	Группа факторов риска
Образ жизни	49–53	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации (дистресс), гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации
Генетика	18–22	Предрасположенность к наследственным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные космические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение	8–10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание

Из приведенной выше таблицы становится очевидным, что самая большая доля вклада в здоровье человека приходится на его образ жизни (50%) – то, на что мы можем повлиять, в отличие от остальных факторов, на которые человек повлиять не может, т. е. наше здоровье зависит полностью от нас, а не от кого более.

Таким образом, студент вуза должен понимать, что его здоровье зависит в значительной степени от режима учебного труда и отдыха. Для правильной его организации необходимо знать составляющие здоровья.

По мнению В. А. Бароненко и др. (2004), составляющими здоровья следует считать: физическую, психологическую и поведенческую компоненты.

Физическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также – текущее состояние их функционирования.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы. Она определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами.

Поведенческая составляющая проявляется в адекватности/неадекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия организма с внешней средой (биологической и социальной).

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций (В. А. Бароненко, 2004).

Образ жизни – это выбор способа жизни, сделанный самим человеком. Этот выбор должен соответствовать конституции индивида, который является продуктом наследственности и среды. Потеря здоровья представляет собой своеобразную расплату за жизнь вопреки своей конституции (Ю. И. Евсеев, 2002). Отсюда необходимо познавать себя, грамотно и осмысленно подходить ко всему, что связано с укреплением и сохранением здоровья.

Основу ЗОЖ составляет комплекс норм поведения, которым следует человек. Различают два вида таких норм: биологические и социальные (А. Г. Дембо, 1979). Социальные нормы предполагают, что ЗОЖ должен иметь следующие качества: эстетичность, нравственность, волевые качества, самоограниченность.

Биологические нормы указывают на то, что в состав ЗОЖ должны входить: возрастная ориентация, энергетическая обеспеченность, соответствие жизнедеятельности биологическим ритмам, укрепляющий эффект, умеренность.

Составляющими здорового образа жизни являются следующие поведенческие факторы:

- эффективная организация трудовой деятельности;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам;
- рациональное питание;

- оптимальная двигательная активность;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение и др.);
- культура межличностного общения;
- культура сексуального поведения;
- психофизическая регуляция организма.

В реальной жизни оказывается, что реализация выше перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных, на наш взгляд, является отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

В ходе проведенного анкетирования студентов РГППУ выявлено, что большинство из них (65%) расточительно относятся к своему здоровью, а именно: нарушают режим, курят, употребляют алкоголь и т. д.

Особенно нас интересовало отношение студентов к физической культуре и спорту. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом регулярно?» положительно ответили всего 19,4%. «Не занимаюсь» – 24,8%. Большинство студентов (55,2%) заявили, что занимаются физкультурой и спортом, но «нерегулярно». Очевидно, что занятия физическим воспитанием не стали еще для большинства студентов жизненной необходимостью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Первопричиной этого, на наш взгляд, является низкий уровень физкультурного просвещения, мотивации и недостаточная материальная обеспеченность студентов. Определенное значение могут иметь и недостатки в организации учебного процесса по физическому воспитанию, о которых можно судить по ответам на вопросы о степени удовлетворенности организацией учебы в вузе в целом, так как полностью удовлетворены только 47,4%.

Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Его необходимо начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, так как она является ведущим и систематизирующим фактором поведения.

Чтобы сформировать мотивацию здоровья и ЗОЖ у студенческой молодежи, необходимо им дать необходимые знания о том, какое значение здоровье имеет для жизненного благополучия, что ЗОЖ – это главное условие быть здоровым, успешным и конкурентоспособным.

Поэтому формирование ЗОЖ у студентов – важнейшая задача многих наук (валеология, педагогика, психология и др.). Значительным шагом на пути к этому будет являться введение инновационных технологий по здоровьесбережению студенческой молодежи.

Д. М. Нуждин

## **МЕТОДИКА ГОСУДАРСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА**

Наши исследования в вузе показали, что общенаучные, технические и военные кафедры Челябинского военного автомобильного института (ЧВАИ) уделяют определенное внимание мировоззренческой и методологической направленности учебного процесса. Курсанты, как и преподаватели и командиры, осознают, что научный метод анализа, которым они овладевают, необходим в современных условиях реформирования Вооруженных Сил и общества для конкретных практических действий.

Большое значение в свете анализируемой проблемы имеет тот благоприятный фон для воинского, гуманитарного и мировоззренческого воспитания курсантов, который создан общими усилиями руководящего, обучающего, командного и вспомогательного составов в вузе.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что комплексное изучение курсантами дисциплин учебного плана во взаимосвязи с организацией служебно-боевой и общественной деятельности на одном курсе с учетом междисциплинарных связей благотворно сказывается на развитии и углублении их мировоззренческих знаний, повышении интеллектуального уровня, развитии их военно-профессионального мышления и в целом государственно-патриотической ориентации.

В ходе учебных занятий и служебно-боевой деятельности воспитывающее воздействие на курсантов со стороны преподавателя или командира подразделения идет в основном по двум направлениям, которые выделены и апробированы в ходе опытно-поисковой работы.

1. На всех видах занятий, проводимых преподавателями или командирами подразделений, курсанты находятся под их влиянием и имеют объективные возможности перенимать и развивать у себя необходимые офицеру военно-профессиональные знания, умения и навыки, ценностные ориентиры.