

Г.П. Селиверстова

G.P. Seliverstova

*ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
physiology2@mail.ru*

**Психофизиологические и психолого-педагогические основы
формирования здорового образа жизни студентов в аспекте гендера
Psycho-physiological and psycho-pedagogical bases
formation of healthy lifestyle of students in the aspect of gender**

Аннотация. Рассмотрена проблема адаптации студентов, как особой социальной группы, к современным условиям жизни. Показано, что психофизиологической основой организации здорового образа жизни учащейся молодежи является формирование динамического стереотипа. Формирование ЗОЖ нужно осуществлять с учетом гендерных особенностей студентов.

Abstract. *The problem of adaptation of students as a special social group, to modern conditions of life. It is shown that the psychophysiological basis of the organization of healthy lifestyle of students is the formation of dynamic stereotypes. The formation of healthy lifestyle, the need to implement gender characteristics of students.*

Ключевые слова: *учащиеся, адаптация, условия жизни, динамический стереотип, гендер.*

Keywords: *students, adaptation, living conditions, dynamic stereotype, gender*

На рубеже XX-XXI веков социально-экономические и политические трансформации российского общества привели к системным сдвигам во всех сферах социальной жизни, в том числе и в образе жизни, актуализировали проблему здорового образа жизни российского населения в целом и молодёжи, в частности. Образ жизни, как качественная характеристика типа

жизнедеятельности людей, показатель уровня их социализации, формируется под влиянием материальной и духовной жизни общества. Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья российских граждан. Вероятно, поэтому на фоне высоких достижений медицины современный период развития общества характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения, снижением продолжительности жизни, ухудшением демографических показателей. Сложность ситуации заключается в противоречии между состоянием социального потенциала молодежи, как наиболее динамично развивающейся социальной группы, и снижением её позитивных соматических качественных характеристик. Такое положение порождает второе противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, социально активных гражданах и ухудшающимся здоровьем молодежи [5; с. 77]. В современном российском обществе молодёжь дифференцирована по уровню доходов и образу жизни, по преобладающим ценностям в трудовой и профессиональной сферах. Значительная часть молодых людей, к счастью, придерживается общечеловеческих ценностей. Это выражается в том, что для подавляющей части молодежи труд выступает основой благополучия общества и его членов, а профессия рассматривается в качестве средства их достижения. Другая, меньшая часть, к сожалению, ориентирована на обогащение независимо от социальной значимости труда и профессиональной деятельности. Третья группа, весьма малочисленная, исповедует психологию социального иждивенчества. Вызывает беспокойство то обстоятельство, что среди молодых людей расширяются границы девиантного поведения, снижается качество образования, растет восприимчивость к субкультурам. В целом, молодые люди осознают ценность здоровья, но его составляющие не всегда осознаются и не занимают высокие места среди личностных установок [6]. Иногда молодые люди осознают необходимость в здоровом образе жизни,

но он не является для них потребностью. Это подтверждается отсутствием активных действий, направленных на поддержание и развитие своего здоровья, возможно, по причине, связанной с тем, что молодые люди не хотят менять свои привычки и стереотипы поведения. Подчас лишь неординарные ситуации, такие как тяжелая болезнь, способны заставить человека изменить его образ жизни и принять ответственность за свое здоровье. Вместе с тем состояние здоровья современной молодежи является ключевым в экономическом, оборонном, трудовом, культурном потенциале общественного развития, отражает социально-экономическое и санитарно-гигиеническое благополучие страны. Считается, что молодежь является наиболее здоровой категорией населения страны. Однако у молодых людей отсутствует или нет четко выраженного осознания взаимосвязи социальной успешности и состояния здоровья. Они надеются на собственные способности, таланты и крепкое здоровье, часто эксплуатируя его. При этом забывают, что здоровье является важным жизненным ресурсом, а его резервы истощаются. Внушает опасения и низкая информированность студентов в сфере заботы о своем здоровье и отсутствием мотивов для ведения здорового образа жизни. Основными причинами нежелания или невозможности здоровьесберегающего поведения являются нехватка силы воли, времени, денег. При этом, как показывают социологические исследования, подавляющая часть молодых людей осознает необходимость ведения здорового образа жизни [7].

Студенты, как составная часть молодежи, представляет собой особую социальную группу, отличающуюся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, такие как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, необходимость приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывается негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов к действующим факторам, следствием чего являются возникающие серьезные медицинские и социально-

психологические проблемы. Вероятно, поэтому в студенческие годы наблюдается высокий темп роста практически всех классов заболеваний.

Выше изложенные факторы негативно влияют на психическое, физическое, социальное здоровье молодых людей, представляют реальную угрозу будущему страны [2; с. 95]. Сохранение здоровья молодого поколения — одна из важнейших социальных задач современного общества. В связи с этим требуется разработка мер, которые позволят не только сохранить, но и укрепить здоровье подрастающего поколения. Привитие подрастающему поколению основ здорового образа жизни является психолого-педагогической проблемой, которая требует своего решения. Актуальными вопросами современного образования являются сохранение, укрепление и развитие здоровья обучаемых путем организации здорового образа жизни (ЗОЖ). В своей жизнедеятельности человек руководствуется законами развития общества и индивидуальными законами развития организма. Поэтому здоровый образ жизни, как образ жизни, лишенный факторов риска для здоровья, индивидуален. Это совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности, укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие, высокую работоспособность, позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамичного развития общества [1; с. 132]. В связи с этим, чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровье обучаемых путем организации ЗОЖ, способствующего повышению работоспособности студенческой молодежи. В настоящее время данная категория населения испытывает выраженное отрицательное воздействие окружающей среды. Это обусловлено тем, что физическое и психическое становление студентов совпадает с периодом адаптации к изменившимся условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам [4; с. 185].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др. Правильный режим труда и отдыха — это основа жизнедеятельности каждого человека. Он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При соблюдении режима труда и отдыха вырабатывается правильный динамический стереотип жизнедеятельности организма, создающий оптимальные, менее энергозатратные, физиологические условия для выполнения работы и протекания полноценного восстановительного отдыха, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности. К сожалению, значительная часть молодых людей, обучающаяся в вузах, является сторонником образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики [7]. Распространенными факторами риска для здоровья являются курение и злоупотребление алкоголем. Научными исследованиями доказано, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких, приводит к преждевременному старению. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, ряда внутренних органов [7]. Важной составляющей здорового образа жизни является правильное (рациональное) питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Суточный пищевой рацион должен состоять из смешанных продуктов, включающих белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и развитие организма. Нехватка времени и быстрый темп жизни приводят к нарушению рационального питания, как фактора риска развития функциональных болезней. Оптимальный двигательный режим, как фактор ЗОЖ, основан на регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств способствует укреплению здоровья. Мощным здоровьесберегающим средством, позволяющим избежать развитие ряда заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность, является закаливание организма. Закаливание оказывает на организм общеукрепляющее действие, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

Результаты исследований состояния физического здоровья абитуриентов и студентов, а также мотивационных стремлений к успеху, боязни неудачи, экстраверсии, интроверсии, нейротизма, влияния этих факторов на уровень ориентированности студентов на ЗОЖ в аспекте гендера, проведенных нами в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) в 2014 – 2015 учебном году, показали, что около трети абитуриентов имеют хронические заболевания, препятствующие их полноценной, активной жизни, у 86% студентов имеются нарушения в состоянии здоровья. Полученные нами данные совпадают с данными литературы [7]. При этом в группе студентов доминирует стремление к избеганию неудачи (85% респондентов). Среди девушек этот показатель встречается чаще, чем среди юношей, соответственно в 93% и 77% случаев. Известно, что лица, ориентированные на избегание неудачи, отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Выявлена тесная связь между потребностью к успеху и мотивацией на ЗОЖ. В группе юношей по сравнению с группой девушек чаще встречаются индивидуумы с экстраверсией, соответственно в 68% и 56% случаев. Нейротизм, характеризующийся эмоциональной нестабильностью, в группе девушек встречается в 2,5 раза чаще по сравнению с группой юношей.

Для формирования ЗОЖ в РГППУ проводится диагностическая работа, направленная на выявление состояния физического, социального и

психологического здоровья студентов, а также профилактическая пропаганда здорового образа жизни. Одним из основных факторов формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима труда и отдыха, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. В процессе формирования рационального режима дня у студентов индивидуально вырабатывается динамический стереотип. Его физиологической основой является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности сложных цепевых условных и безусловных рефлексов, процессов возбуждения и торможения, необходимых для производительной и менее энергозатратной, здоровьесберегающей деятельности [6]. Организация оптимального режима дня проводится с учетом индивидуальности работы РГППУ (расписания занятий), приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в частности, биоритмов.

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей его здоровьесберегающей политики. В связи с этим, деятельность РГППУ направлена на побуждение студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропаганду и развитие культуры здорового образа жизни среди молодежи. В образовательный процесс внедряются знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самовоспитания личности. Организованная в университете и за его пределами пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни важной является роль наших образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации на сохранение своего здоровья и здоровье находящихся вокруг людей.

Для оздоровления общества требуется разработка и внедрение в жизнь социальной политики, направленной на привитие через СМИ и молодежных лидеров моды на здоровый образ жизни, несовместимой с употреблением

различных спиртосодержащих и наркосодержащих веществ. Необходимо организовать систему здорового питания, создать курсы, направленные на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния, формирования позитивного мышления, развивать добровольческую деятельность по формированию ЗОЖ с учетом гендерных психофизиологических особенностей студентов.

Список литературы

1. Воронова Е.А.. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Ростов на Дону.: Феникс, 2014. 255 с.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 185 с.
3. Морозов М. П. Основы здорового образа жизни. М.: ВЕГА, 2014. 148 с.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. М.: Кнорус, 2013. 275 с.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов.: Феникс, 2014. 120 с.
6. Каневская Т.М., Серeda В.А. Пропаганда ценностей здорового образа жизни как средство профилактики зависимостей в студенческой среде педагогического ВУЗа: теория и практика. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-sredstvo-profilaktiki-zavisimostey-v-studencheskoy-srede-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения 02.03.2015).
7. [Электронный ресурс] URL: <http://nauchforum.ru/ru/node/5254> (дата обращения 03.03.2015).