

2. Золотухина, Л.С. Организация самостоятельной учебной деятельности студентов Л.С. Золотухина. Адукацыя і выхаванне. 2003. №12. – С.11–14.
3. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий. А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск РИВШ, 2005. – 107с.

УДК 159.9.072.42

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Н. Г. Попрядухина**

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
Оренбургского государственного университета (Россия, 462403, г.  
Орск, пр. Мира, 15А, e-mail: aple\_orisk@mail.ru)

Аннотация. В представленной статье раскрываются особенности формирования здорового образа жизни у студентов - первокурсников в рамках организации учебного процесса в вузе.

Ключевые слова: студенческий возраст, учебный процесс, социально-психологические условия, взаимоотношения.

## **USE OF TRAINING ACTIVITIES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE UNIVERSITY**

**N. G. Poprudukhina**

Orsk Humanitarian-Technological Institute (branch) of Orenburg State University (Russia, 462403, Orsk, Prospekt Mira, 15A; e-mail: aple\_orisk@mail.ru)

Summary. The presented article reveals the features of the formation of a healthy lifestyle among first-year students in the framework of the organization of the educational process at the university.

Key words: student age, educational process, social and psychological conditions, relationships.

Среди множества актуальных социально-психологических проблем современности, особое место занимает проблема, связанная с содержанием жизнедеятельности человечества, а именно о поддержании здорового образа жизни человека. К сожалению, в последние годы здоровье обучающихся, в том числе и студентов высших учебных заведений, в целом ухудшилось. Среди основных причин сложившейся ситуации отмечается неоднозначное отношение молодого поколения к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Мы глубоко убеждены, что поддержка здоровья является важной задачей всего человечества, и в настоящее время, требует согласованного подхода к поиску решений путем привлечения специалистов в различных научных областях. Проблемы управления здоровым образом жизни (ЗОЖ) могут решаться с использованием различных определений и классификаций в медицине, психологии, физиологии, социальной работе и различных научных школах.

Современное теоретическое изучение проблемы социального и психического здоровья детей и молодежи находит свое отражение в исследованиях отечественных и зарубежных исследователей. Особое место среди основных направлений исследования данной проблемы занимают вопросы, касающиеся формирования интереса молодежи к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Сложность и противоречивость юношеского возраста, к которому могут быть отнесены студенты-первокурсники, состоит в том, что общество ставит перед юношеством задачу профессионального самоопределения в плане реального выбора, отражается и на поведенческих реакциях обучающихся. Реальное личностное и профессиональное самоопределение студентов-первокурсников, не всегда отражает их желания, поэтому далеко не все юноши могут адекватно взаимодействовать с действительностью, а также приспособиться к окружающему миру. Поэтому некоторые из них, считают, что ориентация на здоровый образ жизни это не тот вариант, который необходим «взрослому» человеку, к которым они причисляют и себя. По их мнению, «взрослость» проявляется в отклоняющемся от социальных норм поведении, в том числе и принятии алкогольных и алкогольсодержащих веществ.

Среди основных причин алкоголизации молодого поколения, прежде всего, выделяется неумение рационально использовать свободное время, растущее психологическое напряжение, позитивная в отношении алкоголя реклама в средствах массовой информации и социальных сетях. Согласно результатам психолого-педагогических исследований было определено, что, на проявление отклоняющегося поведения молодых людей оказывают влияние следующие психологические факторы: отсутствие знаний или опыта в решении новых сложных жизненных проблем, неустроенная жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания, алкоголизм родителей и неблагополучие в семье, мода, самоутверждение и конфликт с общественными нормами. Также отмечается, что употребление алкогольной продукции негативно отражается не только на поведении юношей, но и на состоянии всего организма в целом. И, в

конечном счете, приводит к потере не только физического, но и психологического здоровья студента.

В рамках изучения проблемы отношения юношей к проблеме употребления алкогольных и алкогольсодержащих веществ было проведено опытно-экспериментальное исследование. В диагностическом исследовании принимали участие 66 студентов-первокурсников, в возрасте от 18 до 21 года. Наш выбор был обусловлен тем, что период адаптации к учебно-профессиональной деятельности обусловлен своеобразной перестройкой системы ценностных ориентаций молодых людей, который пронизывает все стороны развития студента.

Задачи экспериментального исследования:

1. выявление мотивов, обуславливающих употребление студентами алкогольных и алкогольсодержащих веществ;
2. определение эмоциональной реакции студентов к лицам, употребляющим алкогольные и алкогольсодержащие вещества;
3. выявление алкогольной «заинтересованности» студентов;
4. пропагандирование здорового образа жизни в студенческом возрасте.

Для диагностики в студенческом возрасте доминирующих мотивов употребления алкогольных и алкогольсодержащих веществ, испытуемым было предложено указать основные социально-психологические причины употребления молодежью алкогольных и алкогольсодержащих веществ.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что молодые люди принимают алкогольные и алкогольсодержащие вещества чаще всего в компании сверстников. Основной причиной подобного поведения молодых людей обычно является поиск новых контактов и расширения контактов в этих группах. Чаще всего в таких компаниях сверстников, имеющих признаки отклоняющегося поведения, студенты ищут поддержку и взаимопонимание, то есть суррогат той любви, которую они недополучили в семье и в обществе.

Большинство современных студентов-первокурсников хорошо информированы о вреде употребления алкогольных и алкогольсодержащих веществ. Отвечая на вопросы анкеты, испытуемые указали, что впервые эту информацию они получили в 14-17 лет из СМИ, газет и своих друзей или знакомых.

С целью выявления особенностей отношения студентов к молодым людям, употребляющим алкогольные и алкогольсодержащие вещества, мы провели диагностику, которая позволила респондентам выразить свое отношение к данной проблеме.

Анализ полученных результатов показал, что большинство (68%) студентов-первокурсников, принимавших участие в диагностике, негативно относятся к употреблению алкогольных и алкогольсодержащих веществ. При этом, 27% студентов-первокурсников указали, что считают употребление алкогольных и алкогольсодержащих веществ сугубо личным выбором каждого человека, потому что кроме собственного здоровья он никому не наносит вред.

Также была выделена группа респондентов, составляющая 18 %, которые не выразили своего отношения к проблеме употребления алкоголя. Дальнейшее диагностическое обследование данной группы респондентов, позволило выявить их положительное отношение к проблеме употребления алкогольных и алкогольсодержащих веществ. Также, студенты-первокурсники указали, что имеют собственный опыт употребления алкогольной продукции, и считают это нормальным образом жизни для современного молодого человека. При этом, открыто заявлять свою позицию они отказались. Мы считаем, что подобное поведение респондентов, входящих в состав этой группы, можно объяснить боязнью осуждения со стороны сверстников и общества в целом.

Далее со всеми студентами-первокурсниками была проведена психологической службой вуза коррекционно-развивающая работа по формированию у испытуемых здорового образа жизни. Содержание программы коррекционно-развивающей программы было направлено на решение следующих задач:

- просвещение студентов о здоровом образе жизни;
- формирование нравственной позиции личности студентов и осознания ценности своего здоровья;
- определение феномена психологической готовности к употреблению алкоголя у студентов;
- просвещение студентов о вреде алкоголя для жизнедеятельности.

Для реализации коррекционно-развивающей программы использовались следующие методы работы с испытуемыми: групповая тренинговая работа, когнитивная модификация и терапия, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, ролевые игры, психогимнастика, психодрама.

По окончании реализации коррекционно-развивающих мероприятий была проведена повторная диагностика, целью которого была попытка выявить алкогольную «заинтересованность» студентов-первокурсников, а также проверить степень усвоения антиалкогольной

информации, и степень их личностной устойчивости к алкогольному давлению со стороны окружающих.

В результате проведенного исследования было выявлено, что большинство студентов-первокурсников укрепились в своем убеждении в том, что необходимо вести здоровый образ жизни, что алкогольные и алкогольсодержащие вещества способны нанести только огромный вред их здоровью и общему состоянию организма. Респонденты в своих ответах указали то, что наиболее привлекательным для их жизнедеятельности является здоровый образ жизни, занятия спортом и любимыми другими интересными и познавательными мероприятиями. Респонденты данной группы указали, что для человека важно формировать умение отказаться от предложения употреблять алкогольные и алкогольсодержащие вещества, не поддаваться негативному влиянию окружающих, иметь силу воли и свое собственное, негативное отношение к их употреблению. Однако, следует отметить, что в группе испытуемых, которые высказывали нейтральное и положительное отношение к лицам, употребляющим алкогольные и алкогольсодержащие вещества, и на контрольном этапе исследования были выявлены респонденты, которые указали стойкость своих негативных убеждений.

Итак, полученные результаты исследования показали, что со студентами-первокурсниками необходимо продолжать коррекционно-развивающую работу по формированию здорового образа жизни, включающую формирование здоровой личности, способной отказаться от употребления алкогольных и алкогольсодержащих веществ, заниматься спортом и развивать в себе позитивные интересы. Мы считаем, что со студентами необходимо проводить мероприятия, в групповой или индивидуальной форме, направленные на профилактику алкоголизма и формирования отрицательного отношения к алкогольным и алкогольсодержащим веществам, на формирование стрессоустойчивости, личностного и профессионального становления, а также познавательного развития личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М., 1976.
2. Васильева О.С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья // Психология в вузе. - 2010. - № 6. - С. 5-17.
3. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности: учеб. пособ. / Ж.М. Глозман. - М.: Академия, 2002. - 208 с.
4. Зинова У.А. Формирование установки на здоровый образ жизни как актуальная проблема // Седьмая волна психологии. Вып. 7 / Под ред. В.В. Козлова. - Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2011.

5. Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности здорового образа жизни // Здоровый образ жизни как социально-психологический феномен конференции / Под ред. Л.А. Койсман. - Биробиджан, 2012.
6. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – М., 2007.

УДК 373.51

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ**

**Н. А. Пронина**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (Россия, 30026, г. Тула, пр. Ленина, 125, e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Аннотация. В статье рассматривается опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную практику вуза.

Ключевые слова: педагог, инновационные технологии, здоровьесберегающие технологии, учащиеся, здоровье.

## **THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN A MODERN UNIVERSITY**

**N. A. Pronina**

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University» (Russia, Tula, Lenin St., 125, e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Summary. The article examines the experience of implementing health-saving technologies in the educational practice of the university.

Key words: teacher, innovative technologies, health-saving technologies, students, health.

Современный бешеный ритм жизни, перекусы на ходу вредной и высококалорийной едой, отсутствие полноценного восьмичасового сна, постоянные стрессы перед сессией, наличие у многих юношей и девушек вредных привычек способствует развитию ожирения, рака, невроза и других болезней. Они просто не понимают, что здоровье - это великая ценность, которую надо хранить бережно, а организм нуждается в отдыхе и здоровой пище.

Государство очень обеспокоено проблемой заболеваемости среди населения. Федеральные целевые программы, на которые выделяются миллиарды рублей, призваны укрепить здоровье всех слоев населения. Для этого строятся площадки для занятий на свежем воздухе, в парках