## Прядко Лаура Альбертовна

студентка

Научный руководитель

## Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» г. Краснодар, Краснодарский край

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов современных вузов. Подчеркивается роль мотивирования и правильное мировоззрение студентов, которое позволяет бороться с девиантным поведением. Представлены результаты исследований о мнениях студентов относительно принципов здорового питания, основных проблем их формирования в высшем учебном заведении. В исследовании показано, что психологическое влияние имеет особое место в процессе формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова**: здоровый образ жизни, студенты, формирование здорового образа жизни, психологические особенности.

Результаты исследования и их обсуждение. Острая актуальность формирования здорового образа жизни студентов, обусловлена увеличением и изменением характера нагрузки на организм человека, это связано с усложнением социальной жизни, увеличением рисков психологического, технического, информационного, экологического и политического характера, которые приводят к негативным изменениям [1].

Соотношение между образом жизни и здоровьем человека представляет собой систему из установленных социальных, экологических, культурных условий, неразрывно связанную с окружающей средой. В общем составе факторов формирования здоровья ключевую роль играет образ жизни определенный способ человеческой деятельности в материальных и духовных сферах. На сегодняшний день существуют шесть составляющих образа жизни: правильное питание, отношение к вредным привычкам, контроль за сохранением собственного здоровья, физическая активность, психологическая атмосфера и режим дня. С учетом того, что в состав входят различные компоненты, образ жизни может быть разным. Образ жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья, называется здоровым [2].

В то же время он должен быть развивающимся, пополняться новыми элементами – привычками и социальными навыками, которые будут регулировать поведение человека [3].

Состав здорового образа жизни включает в себя универсальные факторы профилактики многих распространённых неинфекционных заболеваний (в том числе и гармоничного развития личности), поэтому работа по его формированию является наиболее эффективной с медицинской, педагогической и социальной точек зрения. Исследование показало увеличение на 25–30% числа лиц, регулярно занимающихся физической культурой. Это улучшит структуру питания с одновременным увеличением количества людей, регулярно занимающихся физической культурой – до уровня 20–30% и снизит заболеваемость от основных хронических неинфекционнных заболеваний на 10%. При этом в России 70% населения не занимаются физической культурой. У детей школьного возраста распространенность гиподинамии достигла 80% [4; 5].

Практически у каждого человека есть противоречие между общей и конкретной потребностью в здоровом образе жизни. В общем, она не слишком общирна, но встречается часто. Однако, это происходит не постоянно — она может быть представлена только в единичных и отдельных действиях (например, физической зарядке, походе на стадион, ограничении в еде с целью похудеть и т.д).

Это может быть какая-либо болезнь, которая требует специального лечения или же просто необходимость в определенных действиях по формированию здорового образа жизни. При определенных условиях такие нарушения могут привести к нестабильным временным результатам, но они устраняются [6].

Несложно заметить, что в данном случае противоречие между декларируемыми ценностями и реалиями жизни наиболее ярко проявляется при соотнесении здоровья как цели и социальной практики среди студентов. Понимание здоровья для них — это прежде всего физическая дееспособность, а не способность адаптироваться на новом месте в новой социальной среде и в новых условиях жизни в системе высшего профессионального образования. Обучающиеся считают свои физические возможности нормальными тогда, когда они хорошо выглядят, имеют жалобы и хронические заболевания, а их повседневное состояние не вызывает у них дискомфорта [7].

Мотивация современных школьников к занятиям физической культурой слаба или отсутствует вовсе. Мониторинг первокурсников показывает лишь небольшой процент студентов, которые активно занимались спортом до поступления в университет, и эта привычка обычно формировалась дома, а не в школе. По данным Росстата изучены мотивы отказа от занятия спортом у студентов с различными уровнями доходов. Первое место занимает дефицит свободного времени, он включает 42,2% респондентов. Отсутствие интереса и желания, примерно 29,4%, а также лень – 29,2%, занимают второе и третье место. Студенты с высокими доходами указали плохое здоровье (9,1%) и нехватку финансовых ресурсов (3,3%) как наименее важные причины. Студенты со средним доходом сообщили о 15,8% и 12,1% соответственно. Для респондентов с низким доходом эти причины составили 31,0% и 8,5% [3].

Отдельное место в процессе развития здорового образа жизни занимают психологические факторы. Особо подчеркивается роль мотивации и правильного мировоззрения студентов, что позволяет им противостоять девиантному поведению. Методологическими основами исследования являются положения системного, личностно-деятельностного и субъектного подходов к формированию

здорового образа жизни студентов. По данным опроса, только 1/3 студентов придерживается здорового образа жизни среди студентов. В течение всего периода обучения в университете, по отзывам многих студентов, для них характерны нарушения сна, сниженная двигательная активность, диеты, вредные привычки. Таким образом, 30–50% выпускников, начинающих самостоятельную жизнь, оказываются хронически больными. По большей мере это связано не столько с недостатком знаний, сколько с малой активностью личности, поведенческой пассивностью [8; 9].

Благодаря правильному мировоззрению учащийся достигает гармоничного взаимодействия с окружающим миром, эффективной реализации в обществе. Психологам известно множество приемов, с помощью которых можно оказать человеку необходимую психологическую помощь. Единственный вопрос, который остается, это выбрать этот метод.

Направленность студента на здоровое питание занимает огромное значение в формировании здорового образа жизни. Чтобы придерживаться принципов здорового образа жизни, у студента должна быть четкая внутренняя убежденность в том, что это правильно. Неотъемлемой частью мировоззрения молодого человека должны быть – сохранение и укрепление своего здоровья.

У большинства количества студентов имеется достаточная мотивация к следованию принципам здорового образа жизни. Психологическими особенностями личности, способствующими формированию здорового образа жизни, следует считать целенаправленность, силу воли и последовательность в выполнении заданий. Студент, занимающий активную жизненную позицию в отношении своего здоровья, характеризуется волевым, активным и самостоятельным типом характера. В то же время характерные черты противоположного знака, особенно доходящие до форм акцентов, препятствуют здоровому поведению подростков.

Заключение. Формирование «здоровой жизни» студентов осуществляется сложным взаимодействием личности обучающего, во всем разнообразии его индивидуальных и психологических свойств с условиями внешней реальности,

способными оказывать позитивное или негативное влияние на системы ценностей, вступающих в самостоятельный жизненный путь студента. Необходима новая концепция и актуальная на сегодняшний день комплексная программа, разработанная с учетом психологических факторов формирования здорового образа жизни, положительного общественного мнения, формирующая потребность и мотивацию к сохранению и укреплению здоровья студентов, а также на основе широкого использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

## Список литературы

- 1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / П.Л. Колесниченко. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 544 с.
- 2. Бабушкина И.О. Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов педагогических специальностей: дис. ... канд. псих. наук. М., 2011. 228 с.
- 3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, В.А. Тутельян. Иваново: ПресСто, 2013. 164 с.
- 4. Карасева Т.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов педагогических специальностей / Т.В. Карасева, А.М. Лощаков. Шуя: Весть, 2008. 144 с.
- 5. Правдина Л.Р. Психология здоровья и безопасность жизнедеятельности / Л.Р. Правдина, О.С. Васильева // Северо-Кавказский психологический вестник. 2013. №11/1. С. 39–43.
- 6. Христидис Т.В. Психолого-педагогическое сопровождение студентов в вузе // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2015. №1 (63). С. 172–176.
- 7. Психолого-педагогические аспекты эффективного общения в образовательной среде: монография / под ред. Е.Л. Буслаева, Т.И. Пашукова. М.: МГЛУ, 2018. 220 с.

- 8. Дымова А.В. Психологическая культура и психологическое здоровье личности в информационном обществе / А.В. Дымова // Молодой ученый. 2016. №271. C. 17–18.
- 9. Психолого-педагогические основания формирования культуры здоровья студентов классического университета / А.М. Лощаков, Т.В. Карасева. Иваново: ПресСто, 2018. 256 с.