

Показатели физической активности студентов ФНК значительно выше. Низкая физическая активность отмечается только у 5,5 % студентов, умеренная физическая активность у 40 % обследованных и высокие нагрузки у 57 % опрошенных.

Таким образом, показатели массы тела, роста, индекса массы тела у большинства студентов факультета СПТ и ФНК находятся в пределах среднестатистической нормы.

Значительный процент студенток факультета СПТ (41,6 %) имеет склонность к гипотензии по результатам измерения систолического артериального давления, в то время как на ФНК факультете таковых около 8 % и подавляющее количество студентов ФНК (89 %) имеют АД в пределах нормы. Скорее всего, данные показатели связаны с лучшей физической подготовленностью и состоянием сердечно-сосудистой системы студентов ФНК.

Режим питания более половины обследованных студентов факультета СПТ можно считать удовлетворительным (около 69 % студенток регулярно питаются). Необходимо отметить, что у подавляющего большинства студентов ФНК (86 %) оптимальный пищевой режим.

Более 75 % студентов факультета СПТ злоупотребляют сладостями в своём рационе, более трети часто употребляют сладкие газированные напитки.

Что касается ФНК, то сладости в постоянном рационе присутствуют у 95 % наших студентов, 43 % студентов предпочитают сладкие газированные напитки. Скорее всего, этот факт связан с большими энерготратами людей, имеющих интенсивные физические нагрузки.

Треть студентов ФНК (31,7 %) часто употребляют продукты типа «фаст-фуд». В то время как на факультете СПТ таковых только (6,3 %).

В ежедневном рационе студентов недостаточно фруктов и свежих овощей. Только 23 % студентов факультета СПТ включают в свой ежедневный рацион фрукты и овощи и 33 % – на ФНК; большинство студентов (70 % – СПТ) и (81,4 % – ФНК) не учитывают калорийность продуктов в своём суточном рационе.

Из опрошенных – 21 % студенток факультета СПТ имеют недостаточную физическую активность в виде интенсивных и умеренных физических упражнений. В то время как на ФНК таковых только 5,5 %.

Большое количество часов студенты проводят сидя от 4 до 6 часов в день на факультете СПТ 69,5 % и 75 % – на ФНК, что связано с интенсивностью учебного процесса и загруженностью студентов.

Нами были разработаны следующие рекомендации.

Обследуемым, у которых выявлена тенденция к гипотензии, рекомендуется шире использовать занятия умеренной физической нагрузкой, соблюдение режима дня и здорового питания.

Необходима просветительская работа (особенно среди студентов факультета СПТ), разъясняющая важность физической активности как фактора поддержания и улучшения состояния здоровья. Необходимо проведение разъяснительной работы по повышению мотивации студентов к здоровому образу жизни, рациональному питанию, ограничению в рационе продуктов типа «фаст-фуд» и увеличению количества фруктов и овощей.

С учетом того, что студенты много времени находятся сидя в аудиториях (4–6 часов в день), и это ведёт к дальнейшему прогрессированию гиподинамии среди молодёжи, можно рекомендовать снижение учебной аудиторной нагрузки и более широкое использование самостоятельной контролируемой внеаудиторной работы студентов.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Е.В. Бондарчук

В настоящее время в связи с ухудшением экологии и роста числа заболеваний остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения посредством формирования у них здорового образа жизни.

Проблемами психологических причин здоровья, методов и средств его сохранения, укрепления и развития занимается психология здоровья [1; 4].

Ученые выделяют три основных группы психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью: независимые, передающие и мотиваторы. Независимые или предшествующие факторы включают личностные характеристики, поведенческие особенности, все когнитивные, демографические и социальные ресурсы человека. К когнитивным факторам относится представление о здоровье и болезни, о норме в психике и соматике и т. д. [4, с. 15–25].

Существует множество определений здоровья. В контексте нашего исследования представляет интерес определение здоровья как полноценного физического, духовного, умственного и социального благополучия [2, с. 102–103; 4, с. 30–32]. М. Аргайл, А. Маслоу, К. Роджерс и др., рассматривая проблему психологического здоровья М. Аргайл, А. Маслоу, К. Роджерс и др., отмечают, что здоровый человек – это, прежде всего, человек счастливый, живущий в

гармонии с самим собой. А. Маслоу пишет о том, что пик-переживания (эмоции) продвигают человека в направлении здоровья и сами по себе являются моментами абсолютного здоровья.

Под психологическим здоровьем рядом исследователей понимается целостное состояние личности, выражающееся преимущественно в «эмоциональном самочувствии», «эмоциональном благополучии», чувстве защищенности, позитивной «Я-концепции» (И.В. Дубровина, Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов и др.). Забота о психологическом здоровье ребёнка предполагает внимание к его внутреннему миру, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, семейным и общественным событиям, к жизни как таковой [3, с. 114–118].

Опирающиеся на антропологический подход к проблеме психологического здоровья детей, В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов, не без основания утверждают, что психологическое здоровье ребенка имеет выраженную интерсубъективную природу. В зарождении, установлении духовной близости в системе «ребенок-взрослый» (наличие которой тесно связано с психологическим здоровьем ребенка) особо важная роль отводится воспитательному такту (понимание и принятие взрослым детской самобытности, учету возрастных возможностей, субъектного опыта ребенка) и личностной зрелости [5, с. 97–98]. При этом большое значение имеет также развитие индивидуальных особенностей детей (интересов, способностей, склонностей, чувств, отношений, увлечений, жизненных планов); создание благоприятного для развития ребенка, его продуктивного общения со взрослыми и сверстниками психологического климата; оказание своевременной психологической помощи и поддержки как детям, так и их родителям, воспитателям, учителям [3, с. 118–120].

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме здоровья показал, что в ней нашли отражение вопросы особенностей физического и психического здоровья человека (в том числе ребенка), его структурных компонентов, взаимосвязи физического, психического и психологического здоровья. Недостаточно изученной является проблема сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся и студентов.

Нами было проведено исследование по выявлению методов и приёмов сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся и студентов. В исследовании принимало участие 60 учащихся 11-х классов СШ № 97 г. Минска.

В процессе исследования нами были использованы следующие методы: беседа, анализ продуктов деятельности, анкетирование.

Специально составленная анкета включала вопросы, касающиеся отношения старшеклассников к курению, алкоголю и наркотикам, использования приемов снятия стресса. Результаты анкетирования выявили, что 40 % учащихся несерьезно относятся к проблеме курения, большинство (65 %) считают употребление алкоголя в небольших количествах не опасным для подростка. На вопросы: «Ты рассказываешь своим родителям, что делаешь в свободное время?» и «Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?» – большая часть учащихся ответила «Нет». На наш взгляд, это связано как с возрастными особенностями детей данного возраста, так и с отсутствием доверительных отношений большинства старшеклассников с родителями. Среди причин, которые могут побудить принимать алкоголь, многие учащиеся выделяют следующие: «снять стресс», «расслабиться», «от скуки». В том, чтобы учащиеся не принимали алкоголь и могли справиться со стрессом, важную роль играет организация досуга с учётом их интересов и способностей, а также обучение конструктивным методам и приёмам снятия стрессов. На вопрос: «Как ты справляешься со стрессом?» – наибольшее количество подростков выбрали варианты ответа – «читаю», «занимаюсь спортом», «слушаю музыку», «смотрю телевизор».

В процессе беседы на тему: «Какие мероприятия тебе нравятся больше всего?» – большинство детей ответило «Спортивные», «Экскурсии». Анализ рисунков на тему «Чем я люблю заниматься в школе в субботу?» показал, что старшеклассники чаще всего изображают себя на занятиях физической культурой и на экскурсиях.

Результаты анкетирования, беседы с детьми и анализа рисунков школьников показывают, что педагогам и психологу следует активизировать работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление их здоровья, в том числе и психологического. Большое значение в данном контексте будет иметь воздействие на когнитивную, аффективную и поведенческую сферу старшеклассников. С целью влияния на когнитивную сферу сознания личности целесообразно просвещение учащихся о вреде курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека путём проведения круглых столов на тему «Здоровый образ жизни», оформления стендов и стенгазет по данной теме с привлечением соответствующей литературы, просмотр видеofilьмов. Для влияния на аффективную сферу учащихся важным является посещение спектаклей, просмотр видеоматериалов, рисунков, чтение литературы, посвящённой проблеме вреда курения, алкоголя и наркотиков. С целью воздействия на поведение подростков, являющееся показателем их образа жизни, большое значение имеет проведение тренингов с элементами аутотренинга, направленных на формирование умений управлять конфликтами, своим поведением, и развитие личности учащихся в целом; организация выставок рисунков детей на тему «Мой здоровый образ жизни».

Как показывают исследования Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько и анализ собственных наблюдений, наиболее эффективными являются методы терапии средствами физической культуры, арттерапии, библиотерапии, ландшафтотерапии, трудотерапии, смехотерапии и т. д. При этом важно, чтобы данные методы предусматривали включение старшеклассников в творческую деятельность.

При выборе методов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков, в том числе и психологического, важно учитывать их индивидуальные особенности: интересы, способности и т.д. В связи с этим целесообразным является сотрудничество педагогов, психологов и родителей. Большое значение имеет своевременная диагностика личности ребенка с целью выявления отклонений в её развитии.

Описанные выше методы могут быть широко использованы также в работе со студентами с целью сохранения и укрепления их психологического здоровья.

Список использованных источников

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья – как новая отрасль человекознания / В.А. Ананьев // Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. – 1998. – № 4. – С. 3–18.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Academia, 2001. – 352 с.
3. Дубровина, И.В. Психическое здоровье школьников: психологический аспект / И.В. Дубровина // Народное образование. – 1998. – № 2. – С. 114–129.
4. Психология здоровья / Г.С. Никифоров и др.; под ред. Г.С. Никифорова: учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
5. Слободчиков, В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 91–105.

КРЭАТЫЎНАЯ АКТЫЎНАСЦЬ ЯК КРЫЊІЦА ПАВЫШЭННЯ МАТЫВАВАНАСЦІ СТУДЭНТАЎ ПЕДАГАГІЧНЫХ ВНУ Ў ВЫВУЧЭННІ МЕДЫЦЫНСКІХ ДЫСЦЫПЛІН

С.У. Варывоцкі

Пытанні павышэння зацікаўленасці студэнтаў у сур'ёзным вывучэнні прадметаў непрофільных універсітэцкіх цыклаў з'яўляюцца актуальнай праблемай для выкладчыкаў не толькі педагагічных ВНУ. Адсутнасць бачання студэнтамі сувязі вывучанага матэрыялу з будучай прафесіяй пры выкладанні немедыцынскіх дысцыплін для студэнтаў-медыкаў заўважаецца выкладчыкамі медыцынскіх ВНУ [1]. Праблемы сувязі агульнанавуковага і гуманітарна-эканамічнага блокаў з блокам спецыяльных дысцыплін даюць на выхадзе «...понижение интереса к обучению, снижение успеваемости, невысокую сохранность знаний и умений к старшим курсам». У нашым выпадку (для педагагічнага ВНУ) студэнтам немедыцынскіх спецыяльнасцей нецікава, а адгэтуль і цяжка авалодваць спецыфікай медыцынскага дыскурса. У выніку яны не імкнуцца будаваць уласны медыцынскі наратыў, адпаведную практычную актыўнасць, зніжаецца агульная медыцынская культура [2].

Медыцына – складаная дысцыпліна. Уласцівая ёй спецыфіка мовы, аб'ектаў апісання і сродкаў уздзеяння складаюць цяжасці для засваення на працягу ўсяго перыяду навучання [3]. Гэта пацвярджаюць і меркаванні спецыялістаў-лінгвістаў. На думку некаторых з іх, з розных профілей навучання (філалагічны, гуманітарны, прыродазнаўчанавуковы і інш.) «самы складаны профіль з пункту гледжання мовы – медыка-біялагічны», бо ў ім вельмі «шмат таго, што патрабуе дэшыфравання». Спецыфікай спецыяльнасцей і адрозненнямі ў абавязковым лексічным напам'яненні кожнага з профіляў яны абгрунтоўваюць увядзенне асобных навучальных праграм для кожнага з профіляў [4].

Не спрашчаюць для вывучэння медыцынскі блок дысцыплін выразная «віртуальнасць» і несур'ёзнасць выкладання сумежных дысцыплін на папярэдніх этапах навучання (найперш школьныя курсы асноў анатоміі, фізіялогіі, гігіены).

Ускладняе задачу і спецыфіка складу студэнцкай аўдыторыі (асабліва педагагічных і мастацка-культурных ВНУ). Пераважна жаночы кантынгент у спалучэнні з маладым ці юнацкім узростам, адсутнасць выразнай сацыяльнай пазіцыі, нізкая грамадская актыўнасць студэнтаў-вяскоўцаў і пэўны інфанталізм студэнтаў-гараджан вядуць да камунікатыўнай інертнасці, праяўляюцца ў пасіўнасці ці індывідуальным стаўленні да медыка-гігіенічных праблем у грамадстве і, адпаведна, стварае дадатковыя цяжасці ў засваенні тэарэтыка-практычных ведаў.

Больш таго, нават атрыманыя і завучаныя веды не становяцца асновай для рэалізацыі іх на практыцы. Так, у студэнтаў і першых, і п'ятых курсаў Чарнобыльскай зоны «маецца ўнутраная гатоўнасць да спажывання забруджаных прадуктаў, прывезеных ад бацькоў», а павышэнне санітарна-гігіенічнай, радыяцыйна-гігіенічнай, агульнамедыцынскай культуры студэнтаў «не аказала істотнага ўплыву на фарміраванне здаровага ладу жыцця і, верагодна, сведчыць пра высокую інертнасць сацыяльна-гігіенічных фактараў» [5].

Сапраўды, ва ўяўленнях студэнтаў медыцына адносіцца да спецыфічнага абсягу навуковых ведаў і практык, і займаецца ёй мосяць адмыслова падрыхтаваны спецыялісты. Аргументаў пра эфектыўнасць неадкладнага аказання