

Сизоненко А.М., кандидат психологических наук, доцент

Казакова О.В., магистр

Богданова Т.В., магистр

Костанайский государственный педагогический институт

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ – ПСИХОЛОГОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

При изучении учебных дисциплин «Психология самосовершенствования», «Психология менеджмента», «Педагогическая психология», «Психология личности и труда учителя» нами уделяется внимание на необходимость профессионального здоровья будущих специалистов-психологов. Важнейшую роль в этом имеет установка на значимость здорового стиля жизни студентов, заботу о собственном организме, правильный режим труда и отдыха. Акцентируем внимание на том, что неблагоприятные условия труда и жизни, такие как нервно-эмоциональное перенапряжение, психическое переутомление, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), неправильная осанка, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя, наркомания, ведут к негативным последствиям и сопутствуют заболеваниям. Понимание роли этих факторов и умение противостоять их воздействию являются важным шагом на пути к здоровому стилю жизни, работоспособности, душевной уравновешенности [1, с.19].

Изучая раздел, посвященный здоровому стилю жизни по курсу «Психология самосовершенствования», студенты называют факторы, способствующие их хорошему самочувствию и продуктивной умственной работе на основе ознакомления с нижеследующей таблицей.

Таблица 1.

Факторы, влияющие на создание хорошего психического самочувствия и здорового образа жизни (по Р. Левинсону и М. Графу) [2, с.562]

Социальные	Физические
пребывание в кругу счастливых людей, друзей;	смех, улыбка;

откровенные беседы;	расслабленность;
выражение своей любви;	размышления о хорошем;
общение, игры;	погружения в состояние покоя;
высказывание похвалы, комплементов кому-либо;	умиротворенность;
осознание свободного времени;	любимые мелодии;
оказание помощи;	физические упражнения;
развлечения	хорошая еда

Надо заметить, что по каждому фактору студенты приводят свои примеры, которые способствуют заботе о своем здоровье и самочувствии.

За последние годы студенты называют импонирующие им виды занятий физической культурой и спортом, что видно из следующей таблицы.

Таблица 2.

Занятия студентов импонирующими видами спорта [114 чел]

Виды спорта	Количество занимающихся
аэробика	2
занятия в тренажерном зале	19
физические упражнения	24
занятия теннисом	4
пешие прогулки	42
ходьба на лыжах	6
катание на коньках	13
бег	11
плавание	25
баскетбол	12
другие виды спортивных занятий	16

Самыми массивными формами занятий были названы пешие прогулки, физические упражнения, плавание, занятия в тренажерном зале.

Мотивированными являлись советы юношам допризывного возраста. По отзывам отслуживших армейскую службу, «в школе с ними нянчились», «дома родители потакали малейшим притязаниям», «в школьные годы испытывали преимущественно феминизированное влияние», «в армии – резкая смена акцентов в воспитании – упор на жесткие, волевые качества», «недостаточно готовили к службе в армии», «не хватало физической закалки», «сказывались некоторые вредные привычки (пристрастие к курению, тяга к спиртному, изнеженность, излишества в еде), наступала одышка при беге, марше – броске» и т.п. Именно закаливание себя, систематические занятия спортом, упражнениями готовят юношей к предстоящей службе и испытаниям [3, с.41-43].

С интересом проходит занятие, посвященное анализу афоризмов выдающихся людей, мыслителей прошлого и настоящего о значении и роли здорового образа жизни [4, с.125-138;5].

Комментируются следующие высказывания:

«Береги свою молодость! Ничего нет дороже её!» (М.Горький).

«Молодость даётся нам для эксперимента, а не для прозябания» (А.Вампилов).

«Юношеский пессимизм – это настоящая болезнь молодости» (И.Мечников).

«С годами одни люди исчерпывают себя, а другие – себя обретают» (И.Шевелев).

«Здоровье – всему голова» (М.Шолохов).

«Без здоровья не возможно и счастье» (В.Белинский).

«Главное, от чего зависит физическое здоровье – здоровье нравственное» (Д.Лихачев).

«Здоровый образ жизни нужен и больным» (Б. Кавалерчик).

«Чем больше здоровья, тем труднее его спрятать» (народное изречение).

«Человек есть то, что он ест» (Н.Семенова).

Мудрые мысли известны с античных времен [6, с.212-215]:

«Всякое излишество вредно» (Гиппократ).

«После завтрака постой, после обеда погуляй» (латинское изречение).

«Виновато не вино, виноват пьющий» (Д. Катон).

«Умеренный в еде – сам себе доктор» (латинское изречение).

Комментарии студентами приведенных афоризмов учат их лаконичности высказываний, умению логически, предельно ясно оформлять свои мысли, размышления; они приводят свою формулу здоровья.

Ценные установки, мысли мудрых людей по формированию здорового образа жизни представляют несомненную пользу для молодых людей.

Мы приходим и к тому, что не менее важно заботиться и о внутреннем состоянии своей души. Мир в душе – это наш внутренний гироскоп. Тело находится под воздействием мыслей.

Мир в душе, гармония души и тела, считает американский психолог Б. Трейси, занимают центральное место в жизни человека, «что внутри, то и снаружи» [7, с.22-23].

По И.И. Мечникову, установившему закономерную связь между пессимизмом и состоянием душевного здоровья, оптимистично настроенные люди более здоровы [8, с.235-236]. Поэтому знакомим учащихся с методами психорегуляции личности.

Е.А. Тогунов и Б.И. Мартыанов [9, с.204] утверждают тесную связь между психическим здоровьем и психологией личности. А значит, каждому студенту необходимо вырабатывать у себя такие личностные качества, как волевая устойчивость, ценные свойст-

ва характера, целеустремленность, умение ставить главные цели и осуществлять их, преодолевать возникшие трудности на своем пути, умение управлять собой, своим настроением, вытеснять негативные эмоции позитивными.

На многих примерах из жизни убеждаем студентов о вреде изнеженных привычек, безделья, пустой траты времени. Ещё с древнейших времен дошла до нас простая истина: ничего не делая, люди учатся дурным делам (Катон старший, I в.н.э.)

На практических занятиях студенты знакомятся с публикациями из периодической печати. Это: правила питания академика Ф. Круглова («КН», 17.06.2004), «Советы по рациональному питанию («Что? Где? Когда?»), 11.05.2000), продукт XXI века («КН», 11.01. и 18.01.2000), правила профилактики эмоционального напряжения И. Крутенкова («КН», 05.08.2004), правила оздоровительной программы («Караван», 30.07.2004), правила здорового общения А. Гармаева («Казахстанская правда», 25.11.2004), советы по трудотерапии («Наука и жизнь», 1996, №5 и №6), рубрика «Образ жизни» («КН», 2007), С интересом воспринимают наши воспитанники кодекс здоровья, мудрые советы, проверенных опытом, жизнью многих поколений, в основе которых – выработка своего стиля жизни, чувство меры, установка на собственное здоровье [10, с.259-262].

Анализируя материалы по проблемам здоровья, долголетия, сохранения жизненной энергии, студенты извлекают для себя полезные советы, мысли, наставления авторитетных людей, добившихся значительных успехов в своей жизни, глубже уясняют секреты здоровья и гармонии жизни.

«Искусство жить», «Свой остров», «Портрет» – такие рубрики в периодической печати представляют ценность для ориентира на самосовершенствование, в основе чего – мобили-

зация себя как здоровой личности на достижение значимых целей.

Будоражат мысль студентов, вызывая их полемику, и очерки, вскрывающие аномалии личности, тяготеющие к отклоняющимся формам поведения, нездоровому образу жизни. Отрицательные примеры в этом случае тоже поучительны.

Приведем некоторые из отзывов студентов в связи с раскрываемой темой.

«Наша жизнь состоит из хороших и плохих моментов. Она может походить на спокойное море. В ней существуют и штиль, и шторм. Хорошие моменты помогают нам в различных ситуациях, вселяют в нас силу и оптимизм. Когда наступают трудные времена, человек входит в уныние, опускает руки. Весь мир для него кажется в серых тонах. Но если после каждой неудачи впадать в уныние, то в жизни ничего не добьешься, не достигнешь заветной цели. Жизнь никогда не бывает легкой. Человек должен уметь восстанавливать силы. Он должен быть оптимистом и не унывать. Тогда любые неприятности не будут ему казаться такими сложными и непреодолимыми» (Г. Саткангулова).

«В занятиях по самосовершенствованию личности нахожу немало интересного для себя и, через меня, для других. Привлекает то, что пишут о наших выпускниках факультета и вуза, достигнувших спортивных и других успехов. В своей работе они получили признание по оказанию психологической помощи людям, в том числе и тем, кто оказался в критической ситуации, утратил веру в себя, но обрел её вновь» (Е. Демченко).

«Нередко на страницах газет и журналов, в телепередачах знакомимся с личностями, которые заражают нас собственным примером достижения своей цели. В основе этого мы видим творческое отношение к жизни, упорную работу над собой, саморазвитие заложенных в человеке данных,

качеств своей личности» (Д. Саламатова).

Со страниц газетных и журнальных полос сходят в мир студенческих аудиторий реальные лица нашего времени, как предмет для подражания и стремления к духовному и физическому самосовершенствованию.

Студенты убеждаются в том, что здоровый стиль жизни – это здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, исключение излишеств, общение с природой. Это также активизация личностных ресурсов, что включает активные занятия спортом, творчеством, искусством, участие в группах общения позитивной направленности, как средство устойчивости к негативным влияниям.

Использование возможностей учебных дисциплин по психологическим наукам позволяет нам осуществлять в процессе учебных занятий профилактику нравственного и психического здоровья студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева З.А., Люблинская С.М. Резервы здоровья. – М.: Медицина, 1984.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Фонд «Мир», 2004.
3. Сизоненко А.М. Психологическая удовлетворенность юношей службой в армии. – Вестник КГПИ, 2006, №1.
4. Возраст и здоровье. – В кн.: Мудрость России. Афоризмы / Составит

Кожевников А.Ю., Линдберг Т.В. – М., 2006.

5. Мудрость Востока: Пословицы и поговорки народов Азии. – Алматы: «Кочевник», 2002.
6. Крылатые латинские выражения. /Составит. Ю. Цыбульник. – М.: Фолио, 2003.
7. Трейси Б. Достижение максимума. Сер. «Успех» – М-ск, 2003.
8. Мечников И.И. Этюды оптимизма. – М.: Наука, 1964.
9. Тогунов Е.А., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004.
10. Психология здоровья/ под ред. П.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2003.

#### Түйіндеме

*Мақала авторлары салауатты өмір салтына ықпал ететін факторларға назар аударды. Студенттермен жұмыс жасаудағы оқу үрдісінің негізгі формаларына мыналар жатады; басылымға шыққан материалдарды талдау, эссе (қысқаша шығарма), сонымен қатар спортпен, өнермен шұғылдану, жағымды бахытты устанған топтармен қарым-қатынас жасау (немесе позитивті топтармен).*

#### Conclusion

*The authors of a given article pay attention to the factors influenced on healthy style of life.*

*The main forms of studies with the students include the following ones: analyses of published materials essays; kind of works such as sports, art, communication with positive groups etc.*