

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Часть 1

Саратов 2015

УДК 61
ББК 5я73
3 – 46

Авторы-составители
Н. В. Тимушкина, Ю.А.Талагаева

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, директор МОУ гимназии №1
г. Балашова Саратовской области

С.А.Изгорев;

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Викулов А.В.

Печатается по решению Научно-методической комиссии факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

3 – 46 Здоровый образ жизни; в 2 ч.: учебное пособие / Авторы-составители Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. – ч.1. – Саратов: Саратовский источник, 2015. – 104 с.

ISBN 978-5-91879-502-6

В пособии в сжатой форме содержится информация по основным составляющим здорового образа жизни. В первой части рассматриваются компоненты здоровья, факторы его определяющие, составляющие здорового образа жизни. Приводятся сведения о факторах, негативно влияющих на здоровье.

Книга предназначена для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». Профили подготовки «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

УДК 61
ББК 5я73

ISBN 978-5-91879-502-6

© Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А.

ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

- Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья
- Факторы, определяющие здоровье
- Отношение человека к здоровью
- Оценка здоровья

Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1968), что характеризует целостность этого состояния. Это определение «здоровья» подвергается критике за недостижимость, но тем не менее остается самым популярным.

В настоящее время существует более трехсот определений, направленных на количественную и качественную характеристику здоровья и его оценку, отражающую способность индивида к выполнению определенных функций.

Ю.П.Лисицын (1973) трактует здоровье как «гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными механизмами», что отражает биосоциальную сущность человека.

В.П.Казначеев (1974) характеризует здоровье человека как процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Р.М.Баевский (1979) определяет

Нормальное состояние здорового организма – динамическое понятие, характеризующее оптимальное состояние живой системы, при котором проявляется ее максимальная активность. Состояние здоровья – показатель

адекватности работы функциональных систем организма. Непременное условие здоровья – активная деятельность по устранению неблагополучия, неудовлетворенности, недостигнутых желаний. Стремление к самосовершенствованию, сопротивление злу, поддержка и сотворение добра – неотъемлемые предпосылки здоровья тела и духа.

С этой точки зрения здоровье определяется как способность: *способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.*

Более детально: здоровье — это способность:

- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации;
- приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
- производить и выращивать полноценное потомство;
- улучшать возможности, свойства и способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания.

Научно-технический, социальный прогресс приносит не только благо. Он ведет к загрязнению окружающей среды, повышает требования к стрессовой устойчивости, вызывает необходимость усвоения большого информационного потока, снижает объем двигательной активности человека, что в совокупности ведет к ухудшению здоровья. Единственное оружие человека в защите здоровья в создавшихся условиях – культура его самосохранения.

Принято различать несколько **градаций здоровья**:

1. *Абсолютно здоров* – все органы и системы функционируют в соответствии с окружающей средой, в них нет никаких болезненных проявлений. Таких людей очень мало;

2. *Практически здоров* – наблюдающиеся некоторые отклонения в состоянии здоровья не сказываются существенно на самочувствии и работоспособности. Диапазон диагноза этой группы широк. Профессии – от труда инвалидов до работы космонавтов. Действительно, такие

заболевания как кариес и гайморит не позволяют считать человека абсолютно здоровым, но в то же время не оказывают существенного отрицательного влияния на работоспособность при выполнении практически всех видов трудовой деятельности. Другой пример – М.Халберг, новозеландский спортсмен, страдая неподвижностью локтевого сустава завоевал титул Олимпийского чемпиона в беге на 5000 м, был рекордсменом мира в беге на 2 и 3 мили. Высокие спортивные результаты показывают спортсмены-инвалиды на проходящих регулярно чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх инвалидов.

Воспитанники детских дошкольных учреждений, учащиеся общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений по уровню здоровья подразделяются на здоровых на три группы: основную медицинскую группу (нет противопоказаний к выполнению основной программы по физической культуре и занятиям в спортивных секциях), подготовительную (имеются некоторые ограничения при дозировке физической нагрузки в соответствии с имеющимся незначительным отклонением от нормы в состоянии здоровья) и специальную медицинскую (в соответствии с программой по физической культуре этой группе снижены физические нагрузки, отдельные виды физических упражнений могут быть противопоказаны к выполнению в соответствии с имеющимся заболеванием, показаны специальные комплексы коррегирующих упражнений).

Многие ученые рассматривают наиболее общие составляющие здоровья. Они ставят вопрос, можно ли считать здоровым человека, обладающего недюжинной физической силой, мускулами, но лишённого интеллекта, или человека, находящегося в постоянном раздражении и выплескивающего его на окружающих. Здорова ли мать, бросающая ребенка? Как видно, можно говорить о составляющих здоровья, выделенных по различным критериям. Традиционно, вслед за определением ВОЗ, в большинстве случаев выделяются **3 компонента здоровья** — физическая, душевная и социальная.

Физическое здоровье, обеспечивающее силовые взаимоотношения с внешним миром, — *способность человека использовать свое физическое тело, его органы и системы для самосохранения.*

Психическое здоровье определяет *способность человека использовать отображение внешнего мира*, контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать их для повышения здоровья.

Социальное здоровье заключается в *способности формировать и использовать для самосохранения субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем.* Данная составляющая отражает социальные связи, ресурсы, способность к общению и его качество.

Наряду с индивидуальным здоровьем выделяют *здоровье население*, (общественное здоровье) которое характеризуется совокупностью показателей: рождаемость; смертность; детская смертность; заболеваемость; средняя продолжительность жизни.

Начиная с 70-х нашего столетия под «**здоровьем**» чаще стали понимать такую форму жизнедеятельности, которая обеспечивает необходимое качество жизни и достаточную ее продолжительность. Тогда «**болезнь**» – это то, что либо ухудшает качество жизни, либо сокращает ее продолжительность.

Таким образом, можно констатировать следующее:

1. Здоровье – это состояние;
2. Здоровье обуславливается внутренними и внешними факторами и, в первую очередь, социальными;
3. Здоровье, как состояние уравновешенности с окружающей средой, имеет качественную и количественную степень.

Факторы, определяющие здоровье

На здоровье человека оказывают влияние биологические, социальные, природные факторы. Одним из наиболее важных биологических факторов является **наследственность** – свойство

организмов сохранять и передавать потомству характерные признаки, особенности строения, функционирования и индивидуального развития. По наследству также передается предрасположенность к заболеваниям и ряд заболеваний – болезнь Дауна, гемофелия, сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь.

Понятие «здоровье» включает и способность человека к адаптации, т.е. адекватному изменению функциональных параметров, обеспечивающему сохранение работоспособности в новых условиях. Компенсаторные реакции направлены на сохранение гомеостаза (постоянство внутренней среды организма).

Межведомственная комиссия Совета Безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» (1994 г.) указала, что в ряду факторов, обеспечивающих здоровье стоят:

– условия и образ жизни людей (условия труда, материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации, несбалансированное и неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.) – 50–55 %;

– состояние окружающей среды (загрязненность воздуха и воды канцерогенами, другие загрязнения воздуха, воды и почвы, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения) – 20–25%;

– генетические факторы (предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням) – 15–20%;

– деятельность учреждений здравоохранения (неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания) – 10–15%.

Отношение человека к здоровью

Отношение человека к здоровью проявляется в действиях, поступках, переживаниях, суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие.

Формы проявления отношения к здоровью могут быть адекватное (разумное) и неадекватное (неразумное, беспечное), но поскольку в реальной жизни подобная полярная альтернатива практически исключена, следует говорить о степени адекватности отношения к здоровью.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативно предписанным требованиям медицины, санитарии и гигиены и соответствие самооценки индивида физическому и психическому состоянию здоровья.

Спектр потребностей человека широк. К.Обуховский выделяет 5 потребностей:

1. потребность в самосохранении (здоровье);
2. потребность в сохранении вида;
3. познавательная потребность;
4. потребность эмоционального контакта;
5. потребность смысла жизни.

Потребность в здоровье, данная нам на биогенном уровне в виде потребности в самосохранении, трансформируясь, по мере социализации человека, получает развитие и становится потребностью в здоровье как средстве реализации других жизненных потребностей (в материальном благополучии, достижении других целей и т.д.).

По мере культурного и духовного развития индивида потребность в здоровье становится самостоятельной ценностью.

Оценка здоровья

Физическое здоровье оценивается в следующих направлениях: физическая активность, подвижность, возможность самообслуживания

(для пожилых), способность адекватно отвечать на вид и величину предъявляемых жизнью нагрузок, ЖЕЛ, сила и выносливость сердца, мышц тела, гибкость и т.п.

Физическую активность можно оценить, посчитав, сколько кварталов Вы проходите пешком, на сколько этажей поднимаетесь, как часто и как долго участвуете в спортивных мероприятиях.

Физическую форму, тренированность, степень подготовленности часто измеряют с помощью нагрузочных тестов (тренажер, велоэргометр, ступеньки, 12-минутный тест Купера).

Если Вы чувствуете, что Ваша тренированность невелика, то можно воспользоваться самым простым и безопасным тестом (Н.М.Амосов). Поднимитесь в среднем темпе пешком на 4-й этаж. Измерьте пульс. Определите физическую подготовленность: «Отличная» – <100; «Хорошая» – 100-120; «Посредственная» – 120-140; «Плохая» – >140.

Силу, выносливость, гибкость, «взрывную» силу, быстроту определяют соответствующими тестами.

Для мужчин и женщин, считающих себя вполне здоровыми, основанием для личной оценки может быть постоянное посещение тренажерных залов (либо занятия на тренажерах дома), увлечение каким-нибудь видом спорта: туризмом, лыжами, охотой или рыбалкой, плаванием и т.п. Физическое здоровье не ограничивается физической активностью, физической формой, силой, выносливостью. Его важными компонентами являются вегетативное и сенсорное здоровье, иммунный статус организма. Рассмотрим некоторые оценки этих аспектов физического здоровья.

Вегетативный статус прежде всего характеризуется качеством *питания*. Оценка качества питания должна учитывать потребление жирной и богатой холестерином пищи, сахара и соли, количество клетчатки и витаминов в рационе и т.д.

Вегетативное здоровье зависит и от *степени загрязнения организма*. Существуют клинические симптомы загрязнения: слабость, вялость,

потливость, головная боль, выпадение волос и др. Однако на начальном стадии они могут проявляться слабо или совсем не проявляться. Поэтому для ранней диагностики нужны лабораторные критерии. Это – иммунограмма (анализ клеточных элементов крови). Интоксикацию выявляют по содержанию нейтрофилов в крови и их свойствам.

Иммунный статус организма определяют анализом частоты и тяжести переносимых заболеваний по опроснику.

Сенсорное здоровье находится на грани между физическим и психическим, так как зависит от качества зрения, слуха и от состояния психики индивида. Физический аспект сенсорного здоровья оценивают по аудиограмме (оценка слуха) и оценке зрения по специальной таблице.

В качестве приблизительной *общей оценки* физического здоровья служит изменение массы тела в соответствии с возрастом, что имеет особое значение после выхода человека на пенсию, особенно для мужчин после 60 лет. У женщин изменение массы тела с возрастом имеет меньшее критическое значение для физического здоровья. Естественно, что многолетнее, достаточно объективное и точное наблюдение возможно лишь с применением современных средств вычислительной техники. С их использованием в ближайшее время можно будет контролировать специфические показатели физического здоровья, такие как координированность движений, качество восприятия окружающей среды органами чувств.

Психическое здоровье определяет способность сознания (всей в совокупности центральной и периферической нервной системы, всего аппарата отражения) использовать для самосохранения отображение внешней среды и себя в ней. Поэтому оценка психического здоровья должна включать:

- адекватность отражения внешней среды,
- адекватность отражения себя во внешней среде,
- согласованность целей личности с ее самосохранением и

развитием,

— способность достижения этих целей при помощи доступных ресурсов и в реальных условиях внешней среды.

Получить данные для выявления этих характеристик можно, используя анкеты, опросники, компьютерные тесты, рефлексометры и другие обычно применяемые для оценки психического и социального здоровья средства. Например тесты, проверяющие интеллектуальные (IQ) и познавательные способности или тесты для выявления профессиональных способностей («Диагностика профессиональных и познавательных способностей»). Для оценки уровня внимания, эмоционального напряжения, умственного утомления используют аппаратно-программные комплексы с переменной частотой световых мельканий или смены картинок, корректурные пробы, САН.

Психика человека как общественного субъекта в значительной степени определяется структурой, организацией общества, в котором он живет, вплоть до того, что влияние общества может определять идеалы и критерии в отношениях людей друг к другу. Зачастую это взаимодействие, взаимопроникновение психического и социального содержания здоровья создают противоречия, которые в разное время и в разных общественных формациях могут решаться различно. Следовательно, психическое здоровье зависит не только от человека, но и от тех людей, с которыми он живет и работает. Эту неоднозначность нельзя устранить.

Социальное здоровье определяет способность индивида использовать личности, их объединения, а также свое отображение в их сознании для улучшения положения в обществе, сохранения себя, близких и друзей. Эта оценка должна включать в дополнение или в развитие к тому, что было уже сказано о психическом здоровье, следующие положения:

— адекватное отображение окружающей среды и

— себя в этой среде в сознании других людей – своих коллег и

сограждан;

— адекватное отображение в своем сознании их целей и

— способность реализации этих целей доступными им ресурсами в реальных условиях среды.

Из совокупности показателей социального здоровья выделяют те, которыми оценивается здоровье с точки зрения индивидуума, и те, которые оценивают его с позиций общества.

Показатели социального здоровья с позиции общества:

• степень, в которой индивид является функциональным членом своей общины;

• вовлеченность в общественную деятельность;

• способность к занятости (уровень образования, род занятий, опыт работы);

• семейное положение;

• число социальных контактов.

Показатели социального здоровья с позиций личности:

• общительность (число близких друзей и знакомых);

• удовлетворенность в браке;

• субъективное благополучие и оценки удовлетворенности жизнью;

• уровень осуществления своих желаний;

• уважение общества.

Некоторые авторы оценивают **в целом уровни здоровья** человека, не выделяя различных его аспектов. Такие глобальные показатели индивидуального здоровья можно подразделить на три категории:

1) показатели, основанные на способности выполнять те или иные функции;

2) показатели, основанные на личном восприятии;

3) показатели, основанные на объективных физиологических измерениях.

К *первой группе* можно отнести, например, уровни здоровья, выделяемые без помощи измерений: 1) человек вполне здоров, полноценно

и эффективно выполняет социальные функции; 2) в настоящее время здоров, но в течение этого года перенес респираторное заболевание без осложнений; 3) здоров, но имеет очаги хронической инфекции (кариес, очаги в миндалинах и др.); 4) считает себя здоровым и здоров по объективным данным, хотя время от времени жалуется на плохое самочувствие, но социальные функции выполняет с достаточной полнотой; 5) здоров, но иногда ощущает недомогание, связанное с акклиматизацией, стрессом и т.д.; 6) условно здоров: отдельные нарушения в образе жизни (курит и т.д.). Понятно, что при таком подходе человек оценивается обществом как его субъект, задача которого — «выполнять социальные функции».

Эта группа показателей отражает не столько здоровье, сколько социальные стереотипы.

Вторая группа показателей основана на личном восприятии человеком своего здоровья, его субъективной интерпретации состояния. Эта категория показателей достаточно представительна. В основе их лежит рейтинг, вычисленный по заполняемому индивидом опроснику с самооценками своего здоровья в целом и по отдельным аспектам жизни. Так, интервьюер просит оценить степень счастья или удовлетворенности жизнью (или ее аспектами: семья, работа, свободное время и т.д.) по рейтингу – от 10 – «лучшая жизнь, которую я мог ожидать» до 0 – «худшая жизнь, которую я мог ожидать» Предлагается поставить себя на определенную ступеньку по сегодняшнему ощущению. [САН, Рашелл]

Оценки этой группы полезны для анализа динамики состояния здоровья, для диагностики его слабых мест, хотя оценивают они по преимуществу не здоровье, а качество жизни и характер индивида.

Третья группа показателей основана на объективных по способу оценках здоровья. К этой группе показателей относятся шаговый степ-тест, «экспресс-оценка уровня здоровья» и др. «Экспресс-оценка» состоит из ряда простых показателей, связанных с массой тела, ростом, жизненной емкостью легкие, частотой сокращений сердца, артериальным давлением в

покое и при нагрузке и др. Показатели ранжированы, каждому рангу присвоен определенный балл. Уровень здоровья определяется по сумме или среднему количеству баллов. Если по «экспресс-оценке уровня здоровья» средний балл >5 , то здоровье – очень высокое, 4-4,9 – высокое, 3-3,9 – среднее, 2-2,9 – низкое, <2 – очень низкое.

Оценка состояния здоровья – не самоцель. Она нужна, чтобы выбрать правильные методы и направления улучшения здоровья.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятиям «здоровье», «переходное состояние», «болезнь».
2. Назовите основные компоненты здоровья.
3. Какие факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?
4. Назовите основные причины неадекватного отношения человека к здоровью.
5. Как можно оценить физическое здоровье человека?
6. Какие методики используются для оценки психического здоровья человека?
7. Назовите показатели социального здоровья человека с позиций личности и общества.

Литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2000. – 248 с.
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – 2-е изд., перераб. – М.: Академический Проект, 2004. – 560с

3. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред.В.А.Бароненко: Учеб.пособие. М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.:Флинта: Наука, 2002 – 416 с.
5. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душунин, В.И. Жолдак: Учебное пособие. - М.: Советский спорт. - 1996. - 592 с.
6. Жилов, Ю.Д., Куценко, Г.И., Назарова, Е.Н. Основы медико-биологических знаний / Под ред. Ю.Д.Жилова. Учебник. – М.: Высшая школа, 2001. – 256 с.
7. Основы медицинских знаний: учеб. пособие / Под ред. А.В. Викулова, Н.В. Тимушкиной. – Балашов: Изд-во “Николаев”, 2002. – 168 с.
8. Основы медицинских знаний: учеб.пособие/ Р.И.Айзман, В.Г.Бубнов, В.Б.Рубанович, М.А.Суботялов. – Новосибирск: АРГА, 2011. – 224 с.
9. Зайцев, А.Г. Педагогика счастья / Г.К. Зайцев, А.Г Зайцев.- СПб.: Издательство «Союз», 2002.-320 с.
- 10.Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. - 272с.
- 11.Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья / Под. ред. В. И. Покровского.- М.: Медицина. - 1999.- 320 с.

ТЕМА 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

- Определение понятия «здоровый образ жизни»
- Поведенческие факторы, определяющие здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровый образ жизни»

Согласно современным представлениям, *ЗОЖ – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.*

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.

Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной.

Поведенческие факторы, определяющие здоровый образ жизни

В связи с этим *ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов.*

Перечислим основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих

психическому благополучию – основа всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

- оптимальная двигательная активность – ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;

- рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья;

- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - основной принцип жизнедеятельности организма;

- эффективная организация трудовой деятельности – основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;

- сексуальная культура – ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;

- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;

- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) – решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин – отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

При организации ЗОЖ немаловажное значение имеет знание закономерностей согласованности жизнедеятельности организма с ритмами природы.

Суточные (циркадные) ритмы наиболее ярко проявляются в двух полярных состояниях – сон-бодрствование. Суточная ритмика проявляется более чем в 100 регистрируемых показателях (температура, пульс, частота и глубина дыхания, физическая работоспособность).

Режим дня необходимо согласовывать с биоритмами. Некоторые люди практически неспособны выполнять ответственные задачи в неподходящее время дня. Другие переносят это легче. С возрастом адаптация к смене биоритмов становится все более трудной. Работа, связанная с частой сменой рабочих смен приводит к значительным трудностям в перестройке организма. Нарушение сна, вызванное такой

перестройкой, ведет к накоплению «недосыпания» и необходимости медикаментозного вмешательства.

Строгое соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований приводит к формированию ряда условных рефлексов, что делает деятельность организма во взаимодействии с окружающей средой достаточно слаженным. Даже незначительные отклонения от определенного режима могут приводить к снижению работоспособности.

Важным является и полноценность питания. В его задачу входит восполнение расхода питательных веществ, происходящее в процессе непрерывной жизнедеятельности клеток, тканей и органов. Питание должно быть разнообразным, включающим белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду.

Одним из наиболее важных является вопрос закаливания. Эффект от правильного организованного закаливания выражается в продлении активной жизни на 20–25%. Закаливание осуществляется солнцем, воздухом и водой с обязательным соблюдением определенных правил: постепенность, систематичность, разнообразие закаливающих процедур, индивидуальный подход и др.

Свободное время, в течение которого осуществляются различные виды деятельности, выполняющие функцию восстановления физических сил человека, развития его способностей, формирования духовных качеств, удовлетворения потребности в развлечениях и т.п. занимает одно из ведущих мест в иерархии ценности личности. В условиях современной социально-экономической нестабильности, негативно влияющей на социальное самочувствие, роль свободного времени как пространства для релаксации, восстановления физических и психических сил неизмеримо возрастает. При этом большое значение имеет характер отдыха: активный или пассивный, так как активный отдых гораздо быстрее и эффективнее выполняет функции восстановления сил.

Среди факторов двигательной активности, используемых в ЗОЖ, выделяют: 1 – спорт профессиональный; 2 – спорт любительский; 3 – физкультуру, направленную на совершенствование физических кондиций (бодибилдинг, аэробика и т.п.); 4 – реабилитационная физическая культура (ЛФК); 5 – физкультура познавательного-кондиционного направления (туризм, альпинизм); 6 – физкультура рекреативного назначения; 7 – физкультура танцевально-ритмического направления.

Среди всех сфер жизнедеятельности трудовая оказывает самое сильное влияние на здоровье и, главным образом, ухудшает его. Оценка влияния трудовой деятельности на здоровье состоит из таких ее характеристик, как соотношение умственного и физического труда, напряженность труда, наличие вредных условий, термальные условия, шум, вибрация, монотонность и т.п. негативное воздействие на здоровье всех перечисленных характеристик трудовой деятельности может быть существенно компенсировано здоровым психологическим климатом на предприятии, что создает устойчивые психологические установки, высокий уровень сплоченности коллектива и повышает самоорганизацию труда человека.

Отказ от вредных привычек также является одним из важнейших элементов здорового образа жизни. Увеличивающееся число различных заболеваний в последние годы во многом связаны со все более распространяющимся курением, употреблением алкоголя, наркотиков, анаболических средств, допингов. Для сохранения крепкого здоровья и высокой работоспособности необходим полный отказ от них.

С увеличением возраста зачастую происходят изменения в состоянии здоровья человека. Старость представляет собой закономерный процесс неизбежных для всего живого возрастных изменений, а болезни лишь "наслаиваются" на эти изменения, усугубляя состояние человека. Однако старческий возраст может быть "золотой осенью" здоровой человеческой жизни, а может оказаться тяжким периодом страданий, и чаще всего это зависит от самих людей. Отодвинуть старость, сохранить высокую

работоспособность, оптимизм, творческих потенциал можно за счет разумных действий, понимаемой в широком смысле слова физической культуры. Занятия физическими упражнениями добавляют не только жизнь к годам, но и годы жизни. Физические упражнения стимулируют и повышают резервы организма человека, с их помощью можно успешно бороться с различными заболеваниями. Все вместе это и будет способствовать долголетию.

Формирование ЗОЖ – цель системы воспитательных мероприятий образовательных заведений. Сформировать одинаковый стиль ЗОЖ у всех людей невозможно и большое значение в этом процессе отводится самовоспитанию и самосовершенствованию.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни»
2. Укажите биологические и социальные принципы здорового образа жизни.
3. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст]: учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – 2-е изд., перераб. – М.: Академический Проект, 2004. – 560 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
3. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье [Текст]: учеб. пособие / Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С.- М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 139 с.

ТЕМА 3. КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

- Определение понятия «коммуникативная культура»
- Особенности современной языковой ситуации в России
- Основные причины снижения речевой культуры
- Пути повышения коммуникативной культуры личности

Определение понятия «коммуникативная культура»

Поведение человека в процессе общения называется коммуникативным и регулируется коммуникативными нормами и традициями, которых он придерживается. В зависимости от ситуации общения (с семьей, коллегами, друзьями или недругами) коммуникативное поведение личности будет различаться. Существуют определенные нормы коммуникативного поведения, являющиеся обязательными для выполнения личностью или обществом, а также коммуникативные традиции, не обязательные, но желательные для выполнения. Нормы коммуникативного поведения могут различаться не только у разных народов, но и в разных субкультурах, а также возрастных, гендерных, профессиональных группах.

Коммуникативное поведение может быть охарактеризовано как нормативное и ненормативное. **Нормативное** коммуникативное поведение – это поведение, принятое в данной среде и соблюдаемое в стандартных коммуникативных ситуациях большей частью языкового коллектива. **Ненормативное** коммуникативное поведение нарушает принятые нормы и рассматривается окружающими как неадекватное, лишенное коммуникативной грамотности.

О человеке, демонстрирующем грамотное нормативное коммуникативное поведение, говорят, что он обладает высокой

коммуникативной культурой. Под **коммуникативной культурой** принято понимать совокупность знаний законов межличностного общения, умений и навыков пользования его средствами в различных жизненных и производственных ситуациях и личностных коммуникативных качеств. Коммуникативная культура является элементом базовой культуры личности и выступает средством создания и обогащения внутреннего мира личности.

И.А. Стернин определяет коммуникативную культуру личности как наличие у человека одновременно языковой и коммуникативной грамотности. Коммуникативная культура – важный показатель уровня развития личности. Формирование коммуникативной культуры личности начинается с раннего детства. Во многом эта задача возлагается на семью и школу. Поэтому педагогам необходимо самим обладать высоким уровнем коммуникативной культуры, чтобы служить образцом для своих учеников.

Особенности современной языковой ситуации в России

В настоящее время процесс возрождения России, позиционирования её на мировой арене как сильной державы невозможен без воспитания в гражданах чувства патриотизма, любви и уважения к своей стране, без осознания ими собственной востребованности и сопричастности жизни страны. Укрепление связей личности и общества является одной из функций культуры нации. Развитая культура обеспечивает единство её носителей при помощи регулятивов (культурных норм, ценностей, традиций, обычаев, обрядов, ритуалов и т.д.). Именно поэтому народы чтят и помнят свое культурное наследие. При этом важную роль играют и действия правительства страны по сохранению, укреплению и популяризации культуры.

К сожалению, в России за последние 15 лет культурные связи личности с обществом значительно ослабли, что обусловлено, на наш взгляд, сменой идеологии, «распространением» западной культуры, распадом многих социальных структур (молодежные движения,

спортивные секции, различные кружки, студии, клубы), снижением доверия граждан к государству и др. Вот почему, говоря о единстве России, об укреплении её позиций в мире, необходимо уделить особое внимание российской культуре и русскому языку, как одному из её важнейших компонентов, способствовать их развитию и укреплению. Ведь именно с помощью языка кодируется, хранится и передается из поколения в поколение культурное наследие нации. От богатства и разнообразия языка напрямую зависит и духовное развитие личности.

В последнее время все более актуальной становится проблема снижения уровня культуры общения и поведения граждан, особенно молодого поколения. Так, А.И. Пригожин, считает тотальное сквернословие одним из социальных бедствий российской жизни. Из года в год возрастает объем ненормативной и обценной лексики, употребляемой в самых различных сферах общения и усложняющей процесс коммуникации. К «паразитирующим» речевым элементам можно отнести также клише и многочисленные иностранные (чаще всего англоязычные) заимствования, использование которых в речи часто не оправдано. Однако среди отечественных ученых существует теория о том, что обилие ненормативной лексики отражает развитие современного русского языка и в будущем, слова и выражения, рассматриваемые сегодня как неприемлемые для литературного языка, могут стать речевой нормой.

Не следует также забывать, что язык представляет собой систему понятий, в которых человек воспринимает окружающий мир и общество. Поэтому язык — крайне эффективное средство влияния на поведение человека. Помимо прямого убеждения существуют приемы косвенного воздействия на психологию человека. Наиболее опасными являются программирование реакции человека на определенное слово или фразу под гипнозом, так называемый 25-й кадр и др. Более мягко действуют средства массовой информации. Ориентируя свой продукт на «среднего» потребителя, они понижают его качество, пренебрегая культурными и языковыми нормами, упрощая содержащиеся в нем идеи и языковые

средства, с помощью которых они выражаются. Однако зрители воспринимают этот усредненный продукт как некий эталон, поскольку до сих пор склонны считать, что телевизионные репортажи и газетные статьи посвящают выдающимся людям и событиям. Обществу навязываются речевые паттерны обслуживающие такие социальные процессы, как алкоголизм, наркомания, социальная распущенность, эгоизм, пренебрежение моральными и нравственными нормами ради достижения желаемого. Под постоянным воздействием рекламы, бесконечных однотипных реалити- и ток-шоу формируется общество послушных потребителей, активный словарный запас которых не превышает 200-300 слов. Существующая ситуация планомерного уничтожения интеллектуального потенциала нации с коммерческой или иной целью ее может не вызвать опасения.

Многие современные исследователи, изучающие протекающие в языке процессы с психологической и лингвистической позиций, связывают обилие обценной и ненормативной лексики с речевым саморазрушением и деградацией личности в целом. Частое употребление обценизмов в статьях и репортажах современных СМИ и в повседневном общении приводит, по мнению, Ю.И. Левина, к изменению отношения людей к окружающей действительности и самим себе, поскольку описывает «мир, в котором крадут и обманывают, бьют и боятся, в котором все «расхищено, предано, продано», в котором падают, но не поднимаются, берут, но не дают...» [4].

Недаром, несмотря на распространённость нецензурных выражений во всех слоях русского общества на всех этапах его истории, в России традиционно существовало табу на использование обценной лексики в печатном виде (отсюда, очевидно, и идёт название «нецензурная брань»). Диякон Андрей Кураев отмечал необходимость поддержания высокого уровня культуры письменной речи, поскольку письменный текст воспринимается как норма. «Мы знаем, что жизнь и норма – не одно и то же, но если и норма опустится до этой повседневности, то тогда просто

исчезнет потолок. Исчезнет вертикаль в культуре, в речи, в языке, и будет не на что ориентироваться...», «...матерщина в искусстве – признак не только морального, но и творческого надлома. Это понижение планки...» [3].

Алексей Плущер-Сарно, автор словаря русского мата в десяти томах, полагает, что «запретов в языке, в мировых языках – огромное количество. Как и в жизни. Собственно говоря, вся наша жизнь и весь язык – это и есть система запретов и разрешений. Точнее, не язык, а выбор языка. Произнося любое слово, совершая любой поступок, мы выбираем какой-то стереотип поведения, какое-то слово, подходящее к данному случаю, и мысленно отбрасываем неподходящие варианты общения. Язык неизбежно репрессивен. Контекст решает, что можно, а что нельзя. Конечно, очень хочется освободиться из языковой тюрьмы, говорить свободно. Но такая речь прозвучит либо как бред безумного, либо как вообще «не речь». Полный отказ от запретов приведет к разрушению не только коммуникаций, но и вообще, извините за выражение, к концу света» [2].

Исследователи А.А. Леонтьев, В.Н. Базылев, Ю.А. Бельчиков, Ю.А. Сорокин отмечают, что жесткий запрет на публичное употребление обценной лексики и фразеологии, идеографически и семантически связанное с запретной темой секса, сексуальной сферы, вообще «телесного низа», сложился у восточных славян – предков русских, украинцев, белорусов – еще в языческую эпоху как прочная традиция народной культуры и строго поддерживался и поддерживается Православной церковью на протяжении 1000 лет.

Данное табу ослабло за последние годы в связи с демократизацией общества, ослаблением государственного контроля за печатной сферой, переменами в общественной морали, произошедшими после распада СССР, массовой публикацией литературных произведений и переписки признанных русских классиков, писателей-диссидентов и нынешних постмодернистов. В современном обществе Обценная и ненормативная лексика вошла в моду, став одним из средств пиара.

Основные причины снижения речевой культуры

Развитие языка, формирование речевой культуры невозможно вне социальной среды, поэтому снижение культуры речи на национальном уровне напрямую связано с социально-экономической и социокультурной ситуацией в стране в целом. Существует ряд причин, способствующих, на наш взгляд, изменению паттернов речевого поведения в худшую сторону.

1. Изменение политической ситуации в России. Как реакция на отвергаемый советский официоз в конце XX века в России начал складываться литературно-жаргонизирующий тип речевой культуры. Борьба за гражданские права и свободу высказывать свое мнение привела к вседозволенности и в языке. Снятие запрета на освещение в СМИ определенных тем и социальных групп привело к расширению рамок приемлемой лексики в письменной речи. Дурная мода на сниженность речи привела к предпочтению просторечных, диалектных и жаргонных словечек их литературным синонимам (*по новой, намедни, надысь, обалденный приз, прикольный сок, ни фига* и т.д.).

2. Социально-экономическая нестабильность значительной части населения России, которая ведет к недовольству жизнью, часто выражающемуся в виде негативных эмоциональных отзывов, оценок при помощи «сильного словца», агрессивного поведения по отношению к окружающим. В современном мире человеку приходится тратить все больше времени и сил на выживание и повышение своего материального благополучия. В результате на духовное развитие личности не остается ни времени, ни сил. Вместо чтения книг, посещения музеев и театров люди часто ограничиваются просмотром телевизора, поглощая не всегда высококачественный продукт. Во многих случаях увиденное по телевизору формирует модель поведения, в том числе и речевого. По тем же причинам родители слабо приобщают к духовным и культурным ценностям своих детей.

3. Социально-экономическая нестабильность влечет за собой неуверенность граждан в завтрашнем дне, в окружающих людях, в

себе. Все это является следствием появления в человеке внутреннего психологического дискомфорта, порождающего желание самоутвердиться. Д.С. Лихачев писал, что «В основе любых жаргонных, циничных выражений и ругани лежит слабость...По-настоящему сильный и здоровый, уравновешенный человек не будет без нужды говорить громко, не будет ругаться и употреблять жаргонных слов. Ведь он уверен, что его слово и так весомо» [5, 79].

4. Безответственное поведение СМИ в отношении речевой культуры российских граждан. Носителями культурной информации и способами передачи культурных ценностей являются искусство и литература, а также СМИ. В повседневной жизни последние становятся основным источником информации и, к сожалению, в погоне за рейтингом часто забывают о качестве выпускаемой ими продукции. К примеру, с экрана телевизора активно насаждается образ современного человека-потребителя. Основная часть телевизионной рекламы – материальная, социальная реклама на центральных каналах почти полностью отсутствует. Отсюда модель поведения, пропагандируемая СМИ, основана на удовлетворении основных физических и материальных потребностей и пренебрежении духовной составляющей личности. При этом, стремясь расширить аудиторию, средства массовой информации максимально упрощают текст сообщений, создавая простые, легко запоминающиеся клише и слоганы, не слишком заботясь о лексических и грамматических нормах. Достаточно вспомнить скандально известный слоган из рекламы пылесоса LG: «Сосу за копейки», или «Отморозки в поисках ледяной свежести!» (реклама жевательной резинки). Подобное поведение характерно и для людей, авторитетных в обществе: политиков, телеведущих, звезд шоу-бизнеса, создающих «шедевры», часто не только не соответствующие нормам литературного русского языка, но и просто бессмысленные:

И её изумрудные брови колосятся под знаком луны (гр. «Корни») Красиво одевается. Красиво говорит,

И лечит паранойю, ОРЗ и простатит.

А мы, с такими рожками, возьмем да и припремся к Элис... (гр. «Конец фильма»)

Утром встану, умоюсь с мылом,

Погляжу в окно вид...

Полистаю нет, посмотрю картинки,

Что меняет все, о блондинки.

Позову из нижней Натаху.

Кто стучит? Сосед? Иди на...

Пять минут готов сижу думаю,

Но опять ничего не придумаю. (гр. «Градусы»)

И мне никого, блин, не надо,

Лишь бы ты ходила голая рядом. (гр. «Градусы»)

Данный список можно было бы продолжать бесконечно.

Таким образом, низкая речевая культура в средствах массовой информации, которые должны быть не зеркалом речи граждан, а эталоном правильной речи, приводит к обеднению русского языка, сужению коммуникативных возможностей.

5. Безграмотность и общее бескультурье, принимающие просто катастрофические масштабы. Безграмотность, имеющая место в речи представителей всех слоев общества – безусловно, источник многих российских бед. Она проявляется в косноязычии, бедном языке российских чиновников, отражающем порой убогость их мысли, непрофессионализме журналистов, опускающихся до языка подворотен, улиц и пивных. Язык общения в сети Интернет - это смесь киберязыка, подросткового жаргона, технического английского, сленга, так называемого «языка пАдонков», аббревиатур и сокращений. Все это часть общей и грозной тенденции – дегуманизации общества и дебилизации молодежи, начинающих еще в школе. Несмотря на то, что русский язык преподается на протяжении всего курса обучения, уровень языковой культуры не только не повышается, но даже снижается из-за отсутствия интереса к родному языку со стороны

учащихся, слабой подготовки и отсутствия мотивации со стороны учителей.

6. Ориентация на западную модель культуры, приводящая к потере собственных культурных ценностей и насаждению чуждого нам американского образа жизни. Стремление государства пропагандировать такие ценности, как свобода выбора, активная личностная позиция, ответственность, трудолюбие, к сожалению, не может противостоять СМИ, активно спекулирующим на низших потребностях личности, насаждающим культ денег и силы, позиционирующим современного человека, как циничного, ленивого эгоиста, способного на обман ради своей выгоды, конформиста, которого интересуют только материальное благополучие. Такой образ может иметь успех на Западе, но неприемлем для России, где люди испокон веков славились своей добротой, отзывчивостью, духовностью.

7. Активная миграция населения внутри страны. На сегодняшний день далеко не все регионы страны могут похвастаться высоким уровнем жизни населения, достаточным количеством рабочих мест и перспективами для развития молодого поколения. Многие провинциальные города, не говоря уже о селе, не могут предложить молодым специалистам качественное образование и, впоследствии, достойную высокооплачиваемую работу по специальности. В результате наблюдается постоянный отток молодежи из сельской местности и малых городов в мегаполисы. Кроме того, в связи с доступностью высшего образования на коммерческой основе молодежь стремится получить «корочки специалиста». При этом предпочтение отдается провинциальным филиалам крупных вузов, куда молодых людей привлекает, прежде всего, сравнительно низкая оплата за обучение. Попав в новую коммуникативную среду, студенты продолжают использовать те образцы речевого поведения, к которым привыкли дома. К сожалению, часто это поведение является ненормативным с точки зрения речевой культуры.

Пути повышения коммуникативной культуры личности

Русский язык обладает колоссальными экспрессивными возможностями по сравнению с другими индоевропейскими языками. Известно знаменитое высказывание М.В. Ломоносова: «Карл V, римский император, говаривал, что испанским языком с богом, французским – с друзьями, немецким – с неприятелем, итальянским – с женским полом говорить прилично. Но если бы он российскому языку был искусен, то, конечно, к тому присовокупил бы, что им со всеми оными говорить пристойно, ибо нашел бы в нем великолепие испанского, живость французского, крепость немецкого, нежность итальянского, сверх того богатство и сильную в изображениях краткость греческого и латинского языка... Сильное красноречие Цицероново, великолепная Вергилиева важность, Овидиево приятное витийство не теряют своего достоинства на российском языке. Тончайшие философские воображения и рассуждения, многоразличные естественные свойства и перемены, бывающие в сем видимом строении мира и в человеческих обращениях, имеют у нас пристойные и вещь выражающие речи. И, ежели чего, точно изобразить не можем, то не языку нашему, но недовольному своему в нем искусству приписывать долженствуем» [1].

«Наш язык – это важнейшая часть нашего общего поведения в жизни. И по тому, как человек говорит, мы сразу и легко можем судить о том, с кем мы имеем дело...» [5, 79].

В свете сказанного, актуальной проблемой становится сохранение и повышение речевой культуры населения и, в первую очередь, молодежи, что в дальнейшем будет способствовать повышению уровня национального самосознания, улучшению образа русского человека в глазах представителей других наций, повышению культуры общения в бытовой и деловой сферах. В качестве необходимых инструментов достижения цели следует назвать расширение словарного запаса и формирование культуры поведения. Одним из наиболее перспективных направлений в этом отношении является работа со студентами в вузе. В

этот период молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, адаптируются к новой социальной среде, осознают себя полноправными членами общества.

Ненормативная лексика, как и любая другая, имеет собственную сферу использования и выполняет определенные функции. Так, обцензизмы и жаргонизмы используются для

- - повышения эмоциональности речи;
- - разрядки психологического напряжения;
- - оскорбления и унижения адресата речи;
- - демонстрации раскованности, независимости говорящего;
- - демонстрации пренебрежительного отношения к системе запретов;
- - демонстрации принадлежности говорящего к «своим» и т. п.

Очевидно, что добиться сокращения использования ненормативной лексики в речи молодежи возможно, найдя альтернативу, выполняющую те же функции, что и ненормативная лексика. Для этого необходима комплексная работа, охватывающая лингвистический, психологический, социальный аспекты, направленная на формирование коммуникативной культуры личности, включающей в качестве составных компонентов эмоциональную культуру, культуру поведения, культуру мышления и культуру речи.

Для достижения положительного результата, на наш взгляд, необходимо провести целый комплекс мер по следующим направлениям:

1. Лингвистическое направление предполагает:

а) организацию работы со студентами в виде спецкурсов, факультативов и кружков по русскому языку и культуре речи, включающей в себя рассмотрение вопросов состояния речевой культуры на современном этапе (выявление лексических, грамматических, стилистических недостатков, причин массовых речевых ошибок и использования ненормативной

лексики, рассмотрение обсценной лексики как элемента языка), методов самостоятельного совершенствования речевой культуры;

б) развитие риторических способностей студентов и навыков публичного выступления. Как самостоятельная учебная дисциплина риторика присутствует далеко не во всех вузах, однако, навыки речевого общения, публичного выступления, правильного ведения дискуссии студенты могут получить и на занятиях по другим дисциплинам, если преподавание ведется с применением активных методов обучения (беседа, диспут, дискуссия, ролевые и деловые игры, метод брейнсторминга и др.);

в) проведение внутривузовских и межвузовских мероприятий для студентов и преподавателей: турниров, олимпиад «Знатоки русского языка», конкурса эссе на тему «Мое отношение к мату», цикла литературных чтений и вечеров, посвященных русскому языку и русской литературе.

2. Психологическое направление.

Поступая в вуз, молодые люди попадают в новую социальную среду, функционирующую по своим собственным законам, имеющую определенные ценности и нормы. Естественное в данной ситуации состояние стресса они часто пытаются скрыть за резким поведением, грубыми высказываниями, чрезмерным употреблением ненормативной и обсценной лексики. Необходима психологическая работа со студентами в форме индивидуальных занятий и групповых тренингов, направленных на снятие психологического напряжения, повышение самооценки, развитие коммуникативных качеств личности, формирования эмоциональной сдержанности и комфортности. При этом следует научить студентов приемам саморегуляции, правильного и адекватного реагирования на раздражитель.

3. Социальное направление.

Необходимо предложить студентам различные формы организации досуга, ориентируя их при этом на социально-одобряемые виды деятельности,

где они смогут проявить свои личностные качества, а также зарекомендовать себя как будущих профессионалов. В рамках данного направления целесообразно:

а) проведение активной общественной работы, осуществляемой через:

- привлечение студентов к культурным и культурно-массовым мероприятиям, как внутривузовским, так и общегородским;
- проведение конкурсов студенческих рисунков, рекламных плакатов и стендов, призывающих к отказу от ненормативной лексики;
- организация митинга на общегородском уровне «Студенты вузов против мата!»;

б) развитие студенческого самоуправления, активное привлечение студентов к различным видам общественной и трудовой деятельности в целях повышения ответственности и самоуважения;

в) привлечение студентов к научной работе вуза, участию в научно-практических конференциях, написанию различного рода проектов, как способа определения сферы интересов студентов и формирования навыков публичного выступления;

г) введение системы наказаний за использование ненормативной лексики в стенах вуза, отражение её в уставе вуза. Федеральный закон Российской Федерации от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации» гласит: «При использовании русского языка как государственного языка Российской Федерации не допускается использование слов и выражений, не соответствующих нормам современного русского литературного языка...» [9]. В уставе вуза (к примеру, Поволжской академии государственной службы имени П.А. Столыпина) присутствует статья о возможном наказании за использование ненормативной лексики в учебном заведении от устного замечания до отчисления из вуза. Закрепление данного ограничения и применение

штрафных санкций к провинившимся студентам будет способствовать повышению языковой дисциплины.

4. Направление воспитательной деятельности.

На вуз возложена большая ответственность по воспитанию граждан своей страны, людей, которые помимо профессиональных качеств, должны будут обладать, прежде всего, развитой и устойчивой системой ценностей и взглядов. Воспитание таких важных качеств личности, как любовь к Родине, своему городу, осознание себя частью Великой Державы, можно достигнуть посредством:

- ознакомления студентов с культурными и историческими памятниками города и страны (организация походов и экскурсий, совместное обсуждение увиденного и пережитого);
- развития молодежного добродетельного и волонтерского движения;
- проведения различных акций поддержки, помощи по благоустройству родного города (участие в мероприятиях «Чистая улица», написание и осуществление проектов по благоустройству детских площадок, домов, подъездов и т.д.);
- участия в благотворительных акциях (например, «Помоги детям - поделись теплом!» и др.).

Указанные мероприятия, на наш взгляд, будут способствовать развитию общей культуры поведения и речевой культуры студентов. Вряд ли молодые люди станут оставлять мусор на вычищенном ими участке парка, ломать сделанные своими руками песочницы для детей или писать нецензурные выражения на выкрашенном заборе.

Повышение речевой культуры молодежи не может происходить отдельно от формирования общей культуры личности. Это сложный, комплексный процесс, требующий одновременного целенаправленного воздействия сразу по нескольким направлениям.

Современный вуз, готовя молодых специалистов, обязан уделять большое внимание формированию речевой культуры студентов, проводить

мероприятия, направленные на повышение самооценки и саморазвитие студентов, на расширение их культурных горизонтов, сокращение использования ненормативной лексики в речи до минимума. Необходимо добиться осознания молодыми людьми того, что повышение речевой культуры может способствовать созданию комфортной обстановки общения вокруг себя, и, вследствие этого, более успешной самореализации в бытовой и в профессиональной сферах. Однако для получения стабильного результата, решения поставленных задач работа должна продолжаться и вне стен вуза: со стороны государства, работодателя, в семье, в СМИ.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «коммуникативная культура».
2. Какие речевые элементы считаются паразитирующими?
3. Какое влияние оказывает регулярное употребление обценной лексики на развитие личности?
4. Каковы основные причины снижения речевой культуры в современном обществе?
5. Назовите пути повышения речевой культуры молодежи.
6. Каковы функции ненормативной лексики в речи?

Литература:

1. Акуленко Н.М. Культура речи как стабилизирующий общественный фактор // Русский мир.– 2007.– №1 – [Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://www.russkiymir.ru/ru/magazine/042007/?id4=41&i4=2>
2. Каплан В. Запрет как точка опоры или кому и зачем нужна ненормативная лексика в художественной литературе // Фома.– 2005.– № 7. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusk.ru/st.php?idar=22505>.

3. Кара-Мурза С.П. Манипуляция сознанием.– М., 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dusha-rossii.ru/books/sergej-kara-murza-manipuljacija-soznaniem/9>.
4. Левин Ю.И. Об обсценных выражениях русского языка. Избранные труды. Поэтика. Семиотика. - М., 1998. - С. 809-819. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.philology.ru/linguistics2/levin-98.htm>.
5. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном – М: «Детская литература», 1988. – С. 79
6. Ломоносов М. В. Российская грамматика.– СПб, 1755. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://feb-web.ru/feb/lomonos/texts/lo0/lo7/lo7-3892.htm>.
7. Назарова И. В., Талагаева Ю. А. Проблема снижения уровня речевой культуры современной молодежи и пути ее решения. Культура безопасности жизнедеятельности : матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием. Балашов, апрель, 2012 г. / под ред. А. В. Викулова, Н. В. Тимушкиной. — Балашов : Николаев, 2012. — 496 с.
8. Стахов Д. Три этажа народной лексики. // Огонек.– 2002.– № 36. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.laertsky.com/sk/sk_069.htm
9. Федеральный закон от 01.06.2005 N 53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации» /Собрание законодательства РФ, 06.06.2005, N 23, ст. 2199.– [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://base.garant.ru/12140387/>.

ТЕМА 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КНИГИ

- Определение понятия «библиотерапия»
- Целительное воздействие книги
- Роль поэзии в решении психопрофилактических задач
- Развитие интереса к чтению у студентов

Определение понятия «библиотерапия»

С давних времен люди подвержены влиянию написанного текста. Первые библиотеки появились в Древней Греции. Наиболее известными из них были Александрийская и Пергамская библиотеки. При древнегреческих академиях и лицеях также существовали библиотеки, в которых хранились трактаты античных ораторов и мыслителей. В Средние века с помощью книг в общественных медицинских и исправительных учреждениях пробовали лечить патологические состояния человека. Одно из первых упоминаний использования книг для лечения физических и духовных недугов относится к 1272 году. Так, в больнице Аль-Мансур в Каире чтение Корана входило в курс лечения пациентов.

Со временем теория о лечебном воздействии книг все более укреплялась, и к концу XVIII века практика терапевтического чтения утвердилась во многих психиатрических больницах Европы, при которых специально создавались библиотеки. В России к чтению книг в лечебных целях начали прибегать XIX веке (И. Е. Дядьковский, 1836). Однако термин «библиотерапия» появился лишь в XX в. В 1916 году он был впервые использован американским священником Самуэлем Макхордом Кротхерсом.

Согласно определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, **библиотерапия** – это использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения.

При библиотерапии коррекционное воздействие, направленное на нормализацию или оптимизацию психического состояния пациента, оказывается с помощью чтения специально подобранной литературы. В нашем случае помощь оказывается средствами художественной литературы. Как обоснованно утверждает О.Даниленко, автор книги «Душевное здоровье и поэзия», у поэзии (и, можно сказать, что у художественной литературы в целом) есть три дара людям:

- способность выводить за пределы эмпирической реальности в мир духовных сущностей и ориентиров,
- давать знания чужого опыта душевной жизни,
- внушать определенное настроение [4, 44].

К сожалению, возможности книги и чтения как терапевтического средства недостаточно хорошо осознаны современным обществом. Даже в телевизионных передачах, нацеленных на психологическую поддержку, книги не используются ни в качестве примеров жизненных ситуаций, ни при поиске путей их разрешения, ни как аргументы или как открытие глубинных жизненных закономерностей и смыслов. За советом обращаются к известным (или не очень) личностям, кинозвездам, критикам и экспертам, не вспоминая при этом о классиках отечественной и зарубежной литературы — Шекспире, Толстом, Достоевском, Чехове — сумевших проникнуть в глубины человеческой души и раскрывших в типичных ситуациях и с гуманистических позиций тайны и сложности взаимоотношений людей. Отсутствует обращение к книге и в молодежных передачах. Не вспоминают о целебных свойствах чтения и в дни общественных бед. Так, после катастроф или террористических актов специалисты — медики и психологи — советуют пострадавшим и родственникам погибших обращаться к психотерапевтам, к друзьям, принимать успокоительное и многое другое, но только не искать утешение в искусстве или чтении. Поэтому так важно поддерживать библиотеки, особенно детские, которые пробивают путь книге в сознание

растущего человека, помогают через чтение обеспечить душевное здоровье своих посетителей.

Целительное воздействие книги

Как реализуется воздействие книги, можно увидеть в рассказе А. Битова «Сад» [1, 191-247]. Страстно влюбленный юноша страдал от ревности из-за обмана любимой девушки. Успокоить бурные эмоции и освободиться от мучившего его чувства юноше помогла старинная книга, попавшая к нему в руки. Содержащиеся в ней одухотворенные рассуждения о великой силе любви, распоряжающей судьбами людей, глубоко впечатлили его и помогли осознать неправоту своего поведения. Чувство ревности после чтения не исчезло, однако, книга помогла ему изменить отношение к ситуации, понять, что настоящая любовь не всегда приносит счастье, и душевные раны, возникающие от осознания того, что он не любим, со временем излечиваются.

Другим примером благотворного влияния книги, изменившего внутреннее состояние человека, можно считать воспоминания из биографии Ивана Бунина. Когда он был еще юношей, у него умер любимый дядя. При виде мертвого тела, лежащего на столе, мальчику стало страшно. Когда он вышел на крыльцо, мир показался ему черным, черны были и его мысли: «Зачем жить? В чем смысл всего сущего, если надо умирать? Почему так жестоко устроен мир?» В полной безысходности он двигался по направлению к дому, полагая, что уже никогда в его душе не поселится радость. Но почему-то неожиданно вспомнилось ему начало «Вильгельма Телля». «Я — пишет он, — перед тем читал Шиллера — горы, озеро, плывет и поет рыбак... И в душе моей вдруг зазвучала какая-то несказанно сладкая, радостная, вольная песня каких-то далеких, несказанно счастливых стран» [2, 93]. Как видим, руку спасения юноше протянул Шиллер, перенеся его внимание с собственных переживаний на вечную жизнь природы и мироздания.

Однако жизнь показывает, что не все способны ощутить целительное воздействие книги. Каким бы мощным терапевтическим потенциалом ни обладала литература, она бесполезна, если никто ее не читает. Стоящая на полке книга — просто предмет. Ее ценность не в дорогой обложке и красивых иллюстрациях, а в заключенных в тексте идеях. Для нечитающего ребенка книга — мертвая груда бумаг, упакованная в обложку, — не более. В ситуации SOS детского чтения, какая наблюдается в нашей стране сегодня, рассчитывать на массовый терапевтический эффект от него не приходится. Чтобы книга в этом плане функционировала, ее, как минимум, должны читать. Преодоление детского читательского негативизма — основополагающее условие, определяющее психологическую, воспитательную, духовно-нравственную действенность искусства слова. Там, где нет чтения, — нет места и библиотерапии. При всей важности чтения, сам факт его еще не решает проблемы. Чтобы ощутить влияние книги, читатель должен быть готов к восприятию заложенной в ней целительной силы.

Душевная предрасположенность, способность читателя откликаться на голос автора, на судьбы персонажей — важнейшая предпосылка позитивного влияния книги. Если душа ребенка не откликается в ответ на книгу, если его не трогают приключения героев, если он не способен или не желает сопереживать им, писатель не сможет до него «достучаться». В этом отношении показателен рассказ Ф. Искандера «Авторитет» [5, 5-11], в котором описаны многочисленные попытки отца приобщить к чтению своего сына-школьника. Показано совершенно разное отношение героев к чтению. Отец — заслуженный ученый, многим обязанный своими достижениями книгам, и его нечитающий и не желающий брать в руки книгу сын-шестиклассник. Отдыхая с сыном на даче, отец решает приохотить мальчика к чтению. Видя, что тот не хочет читать сам, отец взялся читать ему вслух пушкинский рассказ «Выстрел». Читал с волнением и выразительностью. Однако книга явно не понравилась подростку: «Это для меня слишком рано», — сказал он. Тогда была взята

другая, более воинственная книга — «Хаджи-Мурат» Л. Н. Толстого, но и она не всколыхнула никаких эмоций в душе мальчика. Даже смерть Хаджи-Мурата не тронула его. Решив, что лучше для начала взять что-то смешное, отец открыл произведения Ильфа и Петрова, но оказалось, что «Золотого тельца» и «Двенадцать стульев» мальчик видел по телевизору и читать, по его мнению, эти произведения нет необходимости.

Здесь налицо так называемый «синдром нарушенного восприятия» у ребенка. Его воображение не способно пробудиться в ответ на слово и воссоздать живые, яркие картины на основе текста книги. Нет эмоционального резонанса на судьбу героев, не проводятся ассоциативные связи между событиями читаемого произведения и реальностью, не происходит «эффекта узнавания». Иными словами, шестиклассник из рассказа не способен воспринимать художественный текст. Он улавливает формальный смысл, но не может воспринять сплетение нескольких разных (прямых и скрытых) смыслов, и в результате почувствовать красоту создаваемого автором мира художественного произведения, в который автор вовлекает благодарного читателя.

Не будем касаться причин этого явления. Отметим только: чтобы ощутить влияние книги в полной мере, необходимо с детства развивать читательские способности ребенка, активизировать образное мышление, помогать ему учиться воспринимать символическую природу художественного произведения, соотносить книгу с жизнью. Только тогда стоит рассчитывать, что книга сможет поддержать ребенка в трудную минуту, поднять настроение, дать примеры для подражания и стимул для формирования положительных черт характера.

Предположим иную ситуацию. Ребенок читает и способен воспринимать прочитанное, однако мотивы его чтения прагматичны. Он читает только произведения, заданные в школе и только в заданном учителем объеме. Его цель — подготовиться к уроку и ответить, а потом можно забыть прочитанное. Может ли в этом случае книга оказать влияние на регуляцию его мыслей, чувств и поведения? Если и бывают такие

случаи, то они — исключение из правила, которое хорошо сформулировала одна семиклассница: «Книги — книгами, а жизнь — жизнью». Чтобы исключение стало правилом — обязательным компонентом чтения ребенка должен стать личностный смысл, когда движущей силой к общению с книгой является не ненавистное «надо», а радостное «хочу». Как этого достичь?

Для этого стоит вспомнить о роли идентификации в процессе чтения. Идентификация представляет собой частичное или полное отождествление читателя с героем или автором литературного произведения. Читая книгу, мы невольно представляем себя на месте главного героя или иных персонажей. Идентификация сближает читателя с книгой и содействует переносу читаемого произведения на себя. Рассказывая о судьбе героя, талантливый писатель выражает мысли и чувства читателя, воплощенные в живом образе или в точно найденном слове.

Интересный пример такого рода дан в повести В. Тендрякова «Весенние перевертыши». Дюшка Тягунов — тринадцатилетний подросток, питающий неясное чувство к однокласснице Римке Бретеновой и не способный разобраться в нем, читая Пушкина, натолкнулся на слова: «Тебя мне ниспослал, тебя, моя Мадонна». Они обожгли его открытием: стихи, обращенные к Н. Гончаровой, выразили то, чем наполнено было его собственное сердце, но не находило словесного выражения. Идентификация дала возможность читателю понять и выразить словами собственные эмоции. Примеряя роль литературного героя на себя, читатель усилиями души извлекает из своего сознания новый мир неведомых ему ранее мыслей и чувств, совершает открытие в себе тех внутренних резервов, о которых и не подозревал.

В идентификации следует различать две стороны: внешнюю и внутреннюю. Чем выше читательская культура человека, тем важнее для него внутренняя сторона — духовная связь с героями и авторами. Найти сходство, усмотреть взаимосвязь там, где, казалось бы, ее никто не видит, способен только талантливый читатель. Если идентификация узка и

читатель признает сходными ситуации, возраст, пол, национальность, социальное положение, профессию, то возможность обогащения своего внутреннего мира с помощью чужого опыта и осознания отношения автора к данному опыту, данной судьбе ограничена. Не в полной мере осуществляется и библиотерапевтическое воздействие чтения. Следовательно, одной из важных предпосылок оздоровительного влияния книги на читателя является культура творческого чтения, т.е. способность проникать в текст, в подтекст и в контекст читаемого произведения, идти от идентификации внешней к идентификации внутренней, за видимостью находить сущность.

Определенное влияние на реализацию терапевтической функции чтения оказывает также общая начитанность человека. Чем больше опыт чтения, тем шире диапазон косвенного жизненного опыта, полученный из книг, массив познанных и пережитых ситуаций и обстоятельств жизни, характеров и моделей поведения людей, картин их внутренней жизни. Мозг читателя становится своего рода складом воспоминаний и образов. При сходстве с реальными жизненными ситуациями они извлекаются из памяти и организуют мысли читателя, его эмоциональное состояние в нужном направлении. Так, начитанность Горького в детские годы дала ему точку опоры в жизни и основание для оптимистичного вывода: «Я не один на свете и не пропаду».

До сих пор мы говорили о читательских качествах, предопределяющих терапевтический эффект чтения. К ним можно присоединить и чисто человеческие качества: способность к сопереживанию с другими людьми, тонкость чувств, терпимость, стойкость характера, доброта, волевые усилия в преодолении трудностей, т.е. уровень его духовно-нравственного воспитания в целом. Сама по себе воспитанность человека регулирует его действия и поступки. Процесс психологической поддержки ребенка средствами книги и воспитание его как личности — эти явления неразрывно связаны между собой. Чем больше ребенок черпает жизненной энергии из книги, тем богаче

становится его духовный мир, который, в свою очередь, развивает интериоризирующие возможности восприятия. Но не только от читателя зависит облагораживающее влияние чтения, оно напрямую зависит и от качества книги. Так, прочитанные в детстве произведения, составляющие золотой фонд детской литературы, остаются в памяти долгие годы. Однако, произведения, относящиеся к категории «бульварного чтива» забываются спустя лишь некоторое время после прочтения.

Какие же произведения можно включить в золотую библиотеку детства? Среди них — книги отечественных авторов и зарубежные, книги предвоенных, военных и послевоенных лет, сказки и стихи, повести и рассказы. Так, в репертуар раннего чтения следует включить «Рассказы о животных» Э. Сетона-Томпсона, сказки «Бемби» Ф. Зальтена, «Волшебник Изумрудного города» А. А. Волкова и другие книги этой серии, «Маугли» Р. Киплинга, «Детство Темы» Н. Г. Гарина-Михайловского, «Лев и собачка» Л.Н. Толстого и др. В категории книг для подростков нельзя не назвать книги Александра Грина, Валентина Каверина, Виктора Астафьева, Федора Абрамова, Валентина Распутина, Радия Погодина. Всех их объединяют гуманность, доброта, высокий нравственный потенциал, способный гармонизировать внутренний мир юного читателя. Во всех них есть опоры, соответствующие объективной реальности — правде мира и человека. Сочетание высокой художественности и высокого идеала делают произведения убедительными и тем самым жизнеутверждающими даже при изображении негативных явлений. Классические произведения подготавливают человека к жизненным испытаниям, обостряя его психологическую зоркость и одновременно возвышая его.

Говоря о способности лучших художественных произведений спасти человека, возвращать его с губительного пути, особо следует подчеркнуть значение для юных читателей тех произведений, которые учитывают их способность имитировать поведение персонажей, подражать тем, кто нравится. С помощью механизмов имитации, по мнению П. Симонова, осуществляется интериоризация социальных норм, которая

превращает внешние нормы во внутренние регуляторы поведения, именуемые совестью, чувством долга, зовом сердца [7]. Вот почему в юношеском возрасте большое значение имеют книги, овеянные романтикой, имеющие свою условную символику, жизненные девизы, такие, например, как девиз Сани Григорьева («Два капитана» В. А. Каверина) «Бороться и искать — найти и не сдаваться», или девиз мальчишек «Отвага, верность, труд, победа» из повести Л. А. Кассиля «Дорогие мои мальчишки». Они оказали в свое время положительное воздействие на целые поколения молодых людей.

Имитацией можно объяснить и огромное влияние на детей книги «Тимур и его команда». Позитивным значением романтики для подростков можно объяснить и долгую жизнь произведений В. П. Крапивина. Говоря о влиянии литературных произведений на душу ребенка, нельзя обойти вниманием поэзию. Многие стихи, даже написанные сотни лет назад, запечатлевшие силу духа поэта, величие страдания ради другого, отрешенности от всего мелкого, повседневного, способны оказать целебное воздействие на человека, иногда более сильное, чем целые тома прозы. Обращение к ним, глубокое «прочувствование» способно, как говорится в предисловии к книге, заменить и психологов, и знахарей, и колдунов.

Однако существуют и другие книги, оказывающие на психику читателя не только неблагоприятное, но разрушающее влияние. Речь идет о некоторых произведениях массовой литературы (ужасы, мистика, примитивные детективы, любовные романы и фэнтези), спекулирующей на темах жестокости и насилия, огрубляющих чувства, внедряющих в сознание ребенка легкомысленное отношение к страданиям и смерти, к ценностям жизни вообще. Они особенно деморализующе воздействуют на подрастающее поколение, вызывая состояние угнетенности, страха, агрессивности, рождая чувство хаоса и дисгармонии. Исключить их волевым усилием из репертуара чтения ребенка нельзя. Но можно

противопоставить им полноценную гуманную литературу, рекомендовать ребенку добрые, интересные, жизнеутверждающие произведения.

Роль поэзии в решении психопрофилактических задач

Поэзия помогает человеку преодолевать душевные страдания. По свидетельству историков, над одной из библиотек Древнего Египта было начертано: «Аптека для души». Литература способствует обретению сил для сопротивления унынию и горю. Именно поэтому ее роль в драматические периоды жизни возрастает. В воспоминаниях людей, которым довелось пережить трагические годы ленинградской блокады, перенести муки тюремного и лагерного заключения, встречаются упоминания о том, какую огромную эмоциональную и интеллектуальную поддержку давала им поэзия. Припоминая прочитанное, вновь и вновь воспроизводя в памяти, люди создавали «поэтические молитвенники», к которым обращались в самые трудные минуты. Слабея от холода и голода, они перечитывали любимые строки, укреплявшие их дух. Жизнь души подчас сложна и трагична даже при отсутствии видимых внешних катаклизмов. И тогда многим кажется, что расстаться с ней было бы лучшим способом. Некоторые реализуют это желание посредством пьянства, употребления наркотиков или прямых попыток самоубийства. Поэтические тексты рассматриваются лишь как средство, инструмент психопрофилактических задач.

Для обретения душевного здоровья основным является принцип правды. В соответствии с ним можно утверждать, что поэзия лишь в том случае способна оказывать действительно целительное воздействие, если она помогает увидеть и осознать истину, действовать во имя ее. Только в этом случае решение задач по достижению душевного здоровья с помощью поэзии, будет продуктивным, то есть будет раскрывать перед человеком дальнейшие перспективы жизни.

Первая задача состоит в том, чтобы научиться понимать собственные переживания. Это необходимо и для обретения смыслообразующих

жизненных целей, и для осуществления саморегуляции, поскольку оба процесса требуют адекватного и максимально точного отражения субъективных состояний – желаний, влечений, страхов. Поэзия дает человеку возможность заглянуть в глубину своей души, уловить подчас очень сложные, скрытые переживания, «вывести» их на уровень, где они могут быть осознаны, найти для них название и таким образом сделать их доступными осмыслению и более сознательному прочувствованию. Поэзия дает человеку язык, с помощью которого он может уловить и выразить свои переживания.

Вторая психологическая задача состоит в том, чтобы выработать адекватную систему ценностных ориентаций, и научиться определять приоритеты в конкретных жизненных ситуациях. Решение этой задачи необходимо, прежде всего, для создания ориентиров разрешения внутренних психологических конфликтов, что составляет важную часть работы по саморегуляции. Поэзия может помочь в формировании здоровых ценностных ориентаций, если идеи и образы, которые человек из нее черпает, соответствуют не только субъективной предрасположенности индивида, но и объективным законам жизни (правда о мире).

Специфические средства выражения, которыми располагает поэзия, наделяют ее силой внушения. Именно поэтому самые разные религии используют поэтические обороты для распространения и укрепления своих наставлений. Идеологические системы использовали и продолжают использовать поэзию для создания у индивида соответствующих установок (вспоминая тексты советских песен). В поэтических произведениях могут содержаться полезные подсказки: как относиться к той или иной эмоционально сложной жизненной ситуации, чтобы пережить ее продуктивно, не утратив душевного здоровья. Предлагаемая в поэтическом тексте точка зрения позволяет человеку увидеть, что и на этом этапе пути он может найти цель, способную придать его жизни смысл; более того, он получает уникальные возможности для реализации новых смыслов сосуществования.

Третья психопрофилактическая задача состоит в том, чтобы научиться поддерживать, как самого себя, так и других при подготовке и осуществления действия, вызывающего неоднозначные чувства. Принимая решение, индивид зачастую вынужден переживать внутренний конфликт: отвергать требования других людей, либо поступаться собственными интересами и желаниями. Поэтические произведения помогают укрепиться в принятом решении, придают силы и смелость для их осуществления. Это происходит в случае, если в произведении выражены важнейшие, жизненные ориентиры, подкрепляющее это решение, причем, в эмоционально убедительной для читателя форме. Поэзия может оказать значительную помощь в процессе обретения смирения, выработки установок, противоречащих изначальным желаниям индивида.

Четвертая психопрофилактическая задача состоит в создании оптимального фона жизнедеятельности. Поэтические произведения обладают способностью создавать нужной эмоциональной настрой и психофизиологический тонус благодаря сочетанию в них смысла, звука и ритма слов и пауз. Способность поэтических произведений создавать желаемое настроение, используется и осознается чаще и полнее, чем другие психопрофилактические возможности. Даже те, кто никогда не обращался к стихам в раздумьях о смысле жизни, подчас подбадривают, утешают или успокаивают себя, повторяя любимые строки. В некоторых случаях музыка стиха оказывается для этой цели важнее его смысла, но лучше всего, когда они соответствуют друг другу. Механизм влияния звучания и ритма поэтической речи на восприятие смысла произведения на данный момент недостаточно изучены. Фоносемантический анализ заключается в оценке звучания без учета смысла текста или слова. Фоносемантические характеристики текста связаны с отклонением частотности звуков от нормы. Носитель языка интуитивно правильно представляет себе нормальные частотности звуков и заранее «ожидает» встретить в тексте каждый звук определенное (нормальное) количество раз. Если доля каких-либо звуков в тексте находится в

пределах нормы, то эти звуки не несут специальной смысловой и экспрессивной нагрузки, их символика остается скрытой. Заметное отклонение количества звуков от нормы резко повышает их информативность, соответствующая символика проявляется в подсознании слушателя (читателя), окрашивая фонетическое значение всего текста.

У человека, независимо от его сознания только от прослушивания текста (а иногда и от его прочтения) возникают определенные чувства. И при этом со смыслом текста это может быть не связано.

Анализ некоторых шедевров отечественной поэзии позволил выявить соответствие содержания текста звуковой окраске стиха. Например: для стихотворения «Внешняя гроза» Ф.Тютчева, доминирующими признаками звучания оказались, «сильный» и «яркий»; для стихотворения А.Блока «О весне без конца и без краю», доминирующими были характеристики «яркий», «радостный».

Ещё одна задача, которую необходимо решать человеку, стремящемуся к гармонии с миром и с самим собой — это развитие способности понимать других людей. Поэтическое произведение даёт возможность понять и глубоко почувствовать содержание внутреннего мира другого человека. Если переживания героев психологически правдивы, читатель узнаёт нечто новое для него о других людях. Но не в познании характеров и отношении героев главная ценность поэзии: это не учебник по психологии, здесь иные задачи и возможности. Автор помогает нам полюбить своих героев, сочувствовать им, принимать их такими, какие они есть, избавляя от эгоцентрической фиксированности на собственных мыслях и желаниях. Поэзия раскрывает душу человека для других людей. Опыт сопереживания чрезвычайно важен для нравственного развития личности, ведь в основе его лежит признание другого человека как некоей абсолютной ценности. Поэтические тексты не должны восприниматься как руководство к действию. Большая сила внушения делает их в этом смысле опасными, настраивая переносить ожидания,

воспринятые из литературных источников, в жизнь, вместо реального живого человека видеть литературный персонаж.

Различные аргументы в пользу созидательного терпения можно найти в стихотворении А.Фета.

*Учись у них – у дуба, у берёзы.
Кругом зима. Жестокая пора!
Напрасные на них застыли слёзы
И треснула, сжимаяся, кора.*

*Всё злей метель и с каждое минутой
Сердито рвёт последние листы,
И за сердце хватает холод лютый;
Они стоят, молчат; молчи и ты!
Но верь весне. Её примчится гений,
Опять теплом и жизнью дыша.
Для ясных дней, для новых откровений
Переболит скорбящая душа.*

/А.Фет/

В православной традиции действия, направленные на очищение от страстей, обретение и развитие добродетелей, обозначались как духовное желание — это подчёркивалось их сходством с трудами, требующими очевидных физических усилий. О том, как трудна работа души, напоминают строки Н.Заболоцкого:

*Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Гони её от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!*

*Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней зари,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай до темна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!*

/Н.Заболоцкий/

В стихах В. Тушновой акцент сделан на результат этого труда. Выражено очень важное чувство благодарности жизни даже за редкие и краткие проблески удачи, которые она им дарит.

*Сто часов счастья...
Разве это мало?
Я его как песок золотой,
нарывала,
собирала любовно, неумоимо,
по крупнице, по капле
по искре, по блеске,
создавала его из тумана,
принимала в подарок
от каждой звезды и березки...
Сколько дней проводила*

*за счастьем в погоне
на продрогшем перроне,
в гремящем вагоне,
в час отлета его настигала
на аэродроме,
обнимала его, согревала
в нетопленном доме.
Ворожила над ним, колдовала...
Случалось, бывало,
Что из горького горя
я счастье свое добывала.
Это зря говорится,
что надо счастливой родиться.
Нужно только чтоб сердце
Не стыдилось над счастьем трудиться,
Чтобы не было сердце
лениво, спесиво,
чтоб за малую малость
оно говорило «спасибо».
Сто часов счастья,
чистейшего ,без обмана...
Сто часов счастья!
Разве этого мало?*

/В. Тушнова/

Одни из самых тяжелых переживаний, которые испытывает человек — это страдания нераздельной любви. Душа, способная к росту, совершенствованию, воспринимает даже неразделенную любовь как дар судьбы. Важно суметь пережить ее так, чтобы она не разрушила, а обогатила вашу жизнь и, если возможно, жизнь других людей. Любовь не подвластна нашей воле. Поэтические тексты помогают не только

утешиться, но и найти в себе источники радости, которые открывает любовь.

*Я вас любил : любовь еще, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
Я вас любил безмолвно безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим.*

/А.С.Пушкин/

Одиночество тяготит не только само по себе, но тем, что оно как бы стесняется самого себя. Человек, ощущающий себя одиноким, редко признается в этом. Такое состояние как будто свидетельствует о некой ущербности. Особенно это характерно для подростков и молодых людей. Быть общительным, популярным, иметь много друзей – безусловные ценности в молодежной среде.

*По улице моей который год
Звучат шаги – мои друзья уходят.
Друзей моих медленный уход
Той темноте за окнами угоден.
О, одиночество как твой характер крут!
Просверкивая циркулем железным,
Как холодно ты замыкаешь круг,
Не внемля увереньям бесполезным...*

/Б.Ахмадулина/

Отображение природы в стихах тоже может выступать средством исцеления душевных страданий. Созерцание природы помогает формированию сознания. Красота, гармония, вечное обновление природы

служат для многих высокими эмоциональными аргументами в пользу жизнеутверждающего отношения к миру.

*Когда волнуется желтеющая нива
И свежий лес шумит при звуке ветерка,
И прячется в саду малиновая слива
Под тенью сладостной зеленого листа;
Когда росой обрызганный душистой,
Румяным вечером или утра в час златой,
Из-под куста мне ландыш серебристый
Приветливо качает головой;
Когда студеный ключ играет по оврагу
И, погружая мысль в какой-то смутный сон,
Лепечет мне таинственную сагу
Про мирный край, откуда мчится сон, -
Тогда смирятся души моей тревога,
Тогда расходятся морщины на челе,
И счастье я могу постигнуть на земле,
И в небесах я вижу Бога.*

/М.Ю.Лермонтов/

Существуют и стихотворения, которые способны утешить укрепить надежду, придать сил. Это, прежде всего обращения к Богу.

Молитва.

*Царь небес! Успокой
Дух болезненный мой!
Заблуждений земли
Мне забвенья пошли,
И на строгий твой рай
Силы сердцу подай.*

/Е.Баратынский/

Обещание.

*...Я недругов смертью своей не утешу,
Чтоб в лживых слезах захлебнуться могли.
Не вбит еще крюк на котором повешусь.
Не скован. Не вырыт рудой из земли.
Я встану над жизнью бездонной своею,
Над страхом ее, над железной тоскою...
Я знаю о многом. Я помню. Я смею.
Я тоже чего-нибудь страшного стою.
/Ольга Бергольц/*

В приведенном ниже стихотворении Н.Заболоцкого выражена идея, через основание которой происходит психологический рост человека. Это идея глубокой внутренней противоположности бытия, победы жизни над смертью; разума над безумием; радости над горем; и, наконец, бесконечности творческого процесса, открывающего новые перспективы.

*Мир одинок, но двойственна природа,
И, подражать прообразам спеша,
В противоречьях зреет год от года
Свободная и жадная душа.
Не странно ли, что в мировом просторе,
В живой семье созвездий и планет
Любовь уравнивает горе
И тьму всегда превозмогает свет?
Недаром, совершенствуясь от века,
Разумная природа в свой черед
Сама себя руками человека
Из векового праха создает.
/Н.Заболоцкий/*

Значимое место в поэзии отводится и теме смерти. Она играла большую роль в народных песнях, сказаниях. Многие традиционные праздники включали в себя поминание умерших родных и близких. И как

это ни парадоксально, именно любовь к жизни помогает человеку смириться со смертью как неотъемлемой ее частью. Более того, понимание смерти как мгновения в переходе к вечности способно проводить не просто смирение перед ней, но радостное принятие конца земного пути. Эти чувства выражены в стихотворении Иоганна Вольфганга Гете «Блаженное томление»

*Скрыть от всех! Подымут давлю!
Только мудрым тайну вверьте:
Все живое я прославлю,
Что стремиться в пламень смерти.
В смутном сумраке любовном,
В час влечений, в час зачатья,
При свечей сиянье ровном
Стал загадку различать я:
Ты - не пленник зла ночного!
И тебя томит желанье
Вознестись из мрака снова
К свету высшего сиянья.
Дух окрепнет, крылья прянут,
Путь не труден не далек,
И уже, огнем притянут,
Ты сгораешь мотылек.
И доколь ты не поймешь:
Смерть для жизни новой.
Хмурым гостем ты живешь
На земле суровой. /Гете И.В./
А вот «Антистрессовая методика» Пушкина:
Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смирись:
День веселья, верь, настанет.*

*Сердце в будущем живет;
Настоящее уныло:
Все мгновенно, все пройдет;
Что пройдет, то будет мило.*

Развитие интереса к чтению у студентов

Бурное развитие общества, науки, техники, а также технологий обработки, хранения и мгновенной передачи данных привело к колоссальному росту объема доступной информации. Этому способствуют СМИ (телевидение, радио, печатные издания) и, конечно, Интернет. И при таком обилии информации исследователи всего мира бьют тревогу в связи со снижением интереса к чтению у населения. Они предупреждают о системном кризисе читательской культуры. В настоящее время пренебрежение чтением достигло критического предела, и, если не принимать меры, оно способно привести к разрушению ядра национальной культуры. В «Национальной программе поддержки и развития чтения» отмечается, что «... современная ситуация с чтением в России характеризуется как системный кризис читательской культуры. Россия подошла к критическому пределу пренебрежения чтением».

В данной ситуации наиболее уязвимой категорией оказывается молодежь: дети, школьники, студенты. При этом студентам в процессе учебы приходится иметь дело с практически неограниченными ресурсами сети Интернет. В поиске информации по учебным предметам им приходится просмотреть десятки книг, отсеять лишнюю информацию и воспринять нужную. В такой ситуации у молодежи формируется иной подход к чтению — просмотрное чтение. То есть, они не стремятся осмыслить весь текст целиком, что вполне понятно, учитывая, что текстов может оказаться несколько десятком или сотен. Молодые люди просто выискивают в тексте интересующую их информацию, пролистывая все остальное. Подобное читательское поведение можно назвать практичным — эффективный поиск нужных данных при минимальных энергозатратах

на переработку лишней информации. Однако в этом случае молодые люди теряют (или точнее сказать, не успевают приобрести) способность к вдумчивому чтению и анализу прочитанного.

Стоит помнить, что чтение — не просто возможность развлечь себя в свободное время. Это важнейший способ получения жизненно значимой информации, без него немислима интеграция личности в национальную и мировую культуру. Пренебрежение чтением ведет к культурной деградации общества, к снижению уровня общекультурной и профессиональной компетентности населения, к неспособности понять и принять не только другие культуры, но и незнакомые стороны собственной культуры, что чревато накоплением нерешенных проблем в обществе и социальными конфликтами.

В данной ситуации особенно важной становится проблема развития читательского интереса у студентов. Сегодня человек подвергается огромным информационным нагрузкам, которые становятся причиной снижения творческой активности и быстрой утомляемости. Все это требует совершенствования и развития индивидуальных способностей в читательской деятельности.

К сожалению, интерес к чтению не всегда формируется в семье или в школе. Вуз не только не способствует развитию читательского интереса, но часто отбивает у студентов желание читать какие-либо книги, кроме необходимых для подготовки к занятиям глав учебников. Сложившаяся система обучения не способствует проявлению познавательной активности студентов, не формирует навыков работы с информацией. Получение «готовых» знаний отучает студентов от самостоятельной работы с учебной литературой. Часто студенты не способны, прочитав текст, кратко сформулировать его основную идею, изложить его в виде тезисов или реферата. Кроме того, большие учебные нагрузки и сокращение свободного времени приводят к сужению круга интересов.

Проблема развития читательского интереса сложна и многогранна. Невозможно рассуждать о ней, не затрагивая проблему интереса. Сама

проблема интереса является объектом многостороннего исследования. Так, Д.А. Кикнадзе сводит интерес к духовному образованию, к проявлению сознания. Согласно другой точке зрения, интерес личности обусловлен природой и условиями существования субъекта и, прежде всего, экономическими отношениями людей. Третья позиция сводится к определению интереса как единства объективного и субъективного. Интересы как объективный феномен структуры личности стоят в одном ряду с ее потребностями. Они характеризуют состояние человека, его мотивационную сферу и избирательное отношение к условиям жизни. Интересы выступают в качестве объективной ориентации человека в его связи с действительностью, с окружающей средой, конкретизирующей содержание основных потребностей.

Рассматривая читательский интерес как специфический феномен, мы соотносим это с характером процесса чтения. Чтение — это процесс получения и хранения информации, включающий в себя следующие компоненты:

- практическую деятельность (непосредственное взаимодействие с текстом),
- теоретическую деятельность,
- познание (мысленную переработку содержания текста)
- творчество (усвоение содержания прочитанного, проявляющееся в обратной связи читателя с книгой)
- выбор стратегии чтения и т.д.

Основными видами чтения являются: изучающее, ознакомительное, поисковое, просмотровое и др. Один из основных компонентов чтения — мотивация как совокупность самых различных побудителей (потребностей, мотивов, чувств, желаний, интересов, норм, правил и т.д.). Мотивы чтения представляют собой внутренние побуждения читателя, основанные на представлении о степени соответствия книги его потребностям. Осознанная потребность в чтении побуждает читателей

прилагать усилия для получения нужной информации. Потребность проявляется также в виде читательских интересов и установок, разнообразных мотивов чтения. Существенны потребности в чтении, отвечающие необходимости смены видов деятельности, психологической разрядке. Чтение по внешней обязанности, из чувства долга – одна из форм осознания общественной потребности в чтении.

Внешнее побудительное воздействие по отношению к читателю (система заданий и поощрений, советы и рекомендации и др.) влияют на читательское поведение только преломляясь в психологии личности. Определяющими могут считаться побудительные воздействия, которые способны вызвать «непосредственный» интерес.

Интерес как важнейший элемент в структуре личности и ее деятельности в психологическом плане рассматривается как эмоциональное переживание познавательных потребностей. Процесс формирования интересов происходит в деятельности, структура которой составляет объективную основу развития познавательных интересов. Таким образом, объективно, учебный процесс формирует познавательный интерес. Однако воспитывающее воздействие на личность может иметь успех, если у человека имеется внутренняя потребность дальнейшего развития, которая проистекает из отношения к своей собственной деятельности и к ее результатам.

Формирование интереса к чтению начинается с детства. Семья и школа во многом ответственны за привитие ребенку любви к книгам. Однако чтобы грамотно организовать работу по воспитанию читателя, педагог должен сам обладать высоким уровнем читательской культуры. В структуре профессиональной подготовки педагогических кадров вопросам формирования читательской культуры студентов следует уделять особое внимание. В профессиональной подготовке будущих педагогов формирование читательских компетенций, воспитание читательской культуры является немаловажным фактором, как для повышения качества

обучения, так и в дальнейшем, для успешной педагогической деятельности.

Специфической чертой читательской культуры жителей России является уверенность в том, что в процессе чтения книг происходит формирование основных стереотипов сознания, образов мира, которые затем проявляются в действиях, культурном поведении людей, в общественных пристрастиях, моде, морали, отношении к тем или иным социальным явлениям и национальным группам.

Чтение высокохудожественной литературы представляет собой труд, причем нелегкий. Оно требует от читателя высокой степени активности и внимания. Читатель выступает как действующая, активная личность, осмысливающая и анализирующая полученную из книг информацию. И наоборот, читая произведения массовой литературы, человек становится объектом, на который направлено волевое усилие составителя текста.

Многие относятся к литературным героям с восхищением и удивлением, «примеряют» образ персонажей непосредственно к себе, придают своему мироощущению контуры литературного образа, осваивают возможность судьбы, сходной с судьбой литературного персонажа.

Мотивы обращения к художественной литературе значительно сузились, и лидирующее место заняли прагматическое и компенсаторное чтение. Прагматическое отношение к чтению выражается в том, что книга уже не воспринимается как учебник жизни, она представляет интерес в том случае, если может удовлетворить познавательный интерес, становится просто учебником. Компенсаторное чтение дает возможность с помощью книги уйти от реалий действительности. Ни книга, прочитанная с прагматической целью, ни дамский роман, ни детективы не дают тем для серьезного разговора, не подходят для чтения вслух в кругу семьи.

Чтение может играть в жизни молодых людей гораздо более важную роль, чем в жизни взрослых, поскольку является источником косвенного жизненного опыта.

В среде современной молодежи можно наблюдать следующие тенденции:

- возрастание дифференциации молодежной читательской аудитории;
- снижение влияния социокультурных различий;
- уменьшение интереса к печатному слову;
- падение престижа чтения в среде сверстников;
- сокращение доли чтения в структуре досуга молодежи;
- изменение характера чтения (чтение обязательной учебной литературы доминирует над досуговым);
- снижение уровня читательской культуры.

Репертуар чтения студентов составляет преимущественно литература развлекательного характера, тогда как научно-познавательные книги отходят на задний план. У юношей все более популярной становится литература о спорте, технике, компьютерах, у девушек популярными становятся романы о любви. Интенсивно идет процесс трансформации читательских привычек современной молодежи. Меняются характеристики чтения: статус, длительность, характер, способ работы с печатным текстом, тематика, мотивы чтения, предпочитаемые произведения и др.

Особое внимание также следует уделять формированию читательской культуры студентов. Для этого необходимо проанализировать обстоятельства, влияющие на развитие интереса к чтению, на выбор книг для чтения, на формирование мотивов к чтению. Также важны сами мотивы, возрастная история их становления, обусловленность, взаимосочетаемость. И, наконец, стимулы читательской деятельности, их сравнительная эффективность и долговременность действия, соотнесенность с уровнем читательского развития и системой моральных ценностей, принятых в обществе. Подобный анализ поможет выработать перечень желаемых изменений в сфере чтения, определить рычаги и механизмы влияния.

Существует немало путей повышения интереса подростков к произведениям классической литературы. Чтобы сформировать «квалифицированного читателя», необходим комплексный подход к решению этих проблем с учетом индивидуального руководства за чтением студентов. Важно ориентироваться на реальный читательский опыт студентов. Материалы, предлагаемые для чтения, должны отвечать читательским потребностям и интересам студентов, опираться на их читательский опыт, вносить новизну в представления о произведении и, вместе с тем, соответствовать задачам их литературного развития. Учебная деятельность должна носить творческий характер и быть нацеленной на перспективу. Необходимо использовать разнообразный учебный материал, оказывающий эмоциональное воздействие на студентов.

Следует отметить, что проблемы, связанные с формированием культуры чтения привлекают внимание общественности во всем мире. В разных странах представители культурных, политических, деловых элит предпринимают активные попытки противостоять негативным тенденциям в этой области. Ежегодно ЮНЕСКО в целях содействия чтению, писательскому труду и защите интеллектуальной собственности отмечает 23 апреля Всемирный день книги и авторского права. ООН объявила 2003–2012 гг. десятилетием грамотности. По словам генерального директора ЮНЕСКО Коитиро Мацуура, «книги остаются лучшим средством для посева семян терпимости, а юный ум – плодородной почвой для таких семян, высевать которые следует заблаговременно, если от них ожидают всходов. Будучи окнами в разнообразие культур и мостами между цивилизациями вне времени и пространства, книги представляют собой источник диалога, средство обмена и источник развития» [3].

Во многих странах мира осуществляется государственная и общественная поддержка чтения и книги, реализуются национальные программы и инициативы поддержки детского и семейного чтения. В России принята Национальная программа поддержки и развития чтения на

2007-2020 годы [8]. Программа ориентирует различные социальные институты на воспитание детей и подростков творческими читателями, способными вбирать в себя интеллектуальный, духовно-нравственный, социальный, эстетический опыт народа, отраженный в произведениях печати. В целях воспитания творческих читателей усилия специалистов должны быть направлены не только на привлечение юного поколения к чтению, но и на решение проблемы повышения качества чтения, оптимизации процесса общения с книгой, на формирование у читателей эстетического восприятия литературных произведений [6].

Контрольные вопросы:

1. Что означает термин «библиотерапия»?
2. Каким образом осуществляется коррекционное воздействие при библиотерапии?
3. Какова важнейшая предпосылка позитивного влияния книги?
4. Назовите две стороны идентификации.
5. В чем проявляется терапевтическое воздействие поэзии?
6. Перечислите задачи по достижению здоровья с помощью поэзии.
7. Каковы причины снижения интереса к чтению в современном обществе?
8. Какова специфическая черта читательской культуры жителей России?

Литература:

1. Битов А. Сад // Жизнь в ветреную погоду: Повести, рассказы. — Л: Худож. лит. — 1991. — С. 191–247.
2. Бунин И. Жизнь Арсеньева // Бунин И. Жизнь Арсеньева. — М.: Сов. Россия. — 1991. — С. 93.
3. Всемирный день книги. Окно в разнообразие культур, мост между цивилизациями. Хроника ООН // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.un.org/russian/events/literacy/literacy.htm>

4. Даниленко О.И. Душевное здоровье и поэзия // Даниленко О.И. Здоровье души и поэзия. — СПб: Стройлеспечать, 1996. — 206 с.
5. Искандер Ф. Авторитет // Новый мир. — 1996. — № 11. — С. 5–11.
6. Иванова Г.А. Современные подходы к воспитанию учащихся творческими читателями / Г.А. Иванова // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.biblioforum.ru/index.php?showtopic=1944&st=0&p=2050> &
7. Кабачек О.Л. Сказка в век компьютера. — М.: Либерия, 2001. — 208 с.: ил.
8. Национальная программа поддержки и развития чтения. Федеральное агентство по печати и массовым коммуникациям. Российский книжный союз // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mcbs.ru/files/File/nats_programma_podderzhki_chteniya.pdf.
9. Симонов П. Мотивированный мозг. — М.: Наука, 1987. — 266 с.
10. Тихомирова И.И. Интерес к чтению: как его пробудить? // Школьная библиотека. — 2001. — № 6. — С. 14–18; Стимулы и мотивы чтения // Школьная библиотека. — 2002. — № 5. — С. 22–24.

ТЕМА 5. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И ВРЕДНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

- Вредные пристрастия и факторы зависимости
- Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам
- Причины наркотической и лекарственной зависимости
- Общий механизм действия наркотических веществ на организм
- Способы борьбы с вредными привычками

Вредные пристрастия и факторы зависимости

Организм человека обладает огромными резервами прочности и надежности, что обусловлено избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, а также способностью к адаптации и компенсации. Академик Н.М. Амосов (1913—2002) считал, что коэффициент запаса прочности человека равен 10, т. е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Возможности человеческого мозга также чрезвычайно велики и используются нами не полностью, а человеческая память рассчитана на хранение огромного количества информации.

Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, психологи, утверждают, что в течение жизни человек использует возможности своей памяти лишь на 30—40%.

Организм человека — замечательная, прочная система, способная противостоять многим вредным воздействиям внешней среды. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни,

повседневного поведения, приобретаемых привычек, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

К сожалению, люди часто сами наносят вред собственному организму, приобретая в течение жизни различные пагубные привычки, от которых потом не в силах избавиться. Это приводит к быстрому расходованию потенциала возможностей человека, преждевременному старению организма, появления устойчивых заболеваний.

Вредные пристрастия (привычки) — это пристрастия, оказывающие негативное влияние на здоровье человека.

Болезненные пристрастия — особая группа вредных привычек. К ним относятся употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

Возникновению вредных привычек способствуют нездоровый образ жизни, неправильный распорядок дня, доступность токсических и психотропных веществ, вседозволенность, окружающая среда (в том числе круг общения), большие города, лень и другие факторы. При этом стоит помнить, что привычка — это образ действий, склонность к чему-либо, что стало обычным явлением в жизни человека. Привычки не возникают сами собой, их формирование находится во власти самого человека, и он способен в большинстве случаев отказаться от той или иной привычки.

Однако специалисты в области здравоохранения сходятся во мнении, что пристрастие к курению и употреблению алкоголя является не просто привычкой, но разновидностью наркомании, поскольку механизмы возникновения зависимости и последствия употребления схожи с употреблением наркотических веществ. Также отмечено, что курение и алкоголь выступают катализаторами в формировании наркозависимости.

В современном обществе все большее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, особенно среди молодежи и подростков. Наркотики на сегодняшний день легко доступны. Им торгуют чуть ли не в открытую. К примеру, сегодня просто идя по

улице можно увидеть на стене дома или заборе номер телефона с подписью «Спайс». При этом никто не гарантирует, что принявший наркотик человек останется жив. Покупая наркотические вещества, люди рискуют жизнью, но пристрастие оказывается сильнее здравого смысла. Из-за наркотиков человек может потерять семью, родных, друзей, даже жизнь.

Частое применение фармакологических препаратов в целях развлечения вызывает лекарственную зависимость, представляющую особую опасность для молодого организма. На процесс развития у человека наркотической зависимости оказывают влияние следующие факторы:

- индивидуальные особенности организма;
- восприятие ощущений от употребляемых наркотиков;
- характер социально-культурного окружения человека;
- механизм действия наркотических средств.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разработали следующую классификацию веществ, вызывающих зависимость:

- вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты,
- седативные (мепробромат, хлоральгидрат и др.);
- вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин);
- вещества типа кокаина (кокаин и листья коки);
- галлюциногенный тип (ЛСД, мескалин);
- вещества типа ката (препараты, изготовленные из растения *Catha edulis* Forssk);
- вещества типа опиата (морфин, героин, кодеин, метадон);
- вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тетрахлорметан).

Все перечисленные выше лекарственные препараты, за исключением растворителей, используются в лечебных целях и вызывают зависимость. В последнее время появились искусственно созданные наркотические вещества, более сильные, чем другие известные наркотики, и потому более опасные.

К наркотическим веществам относятся не только медицинские препараты, но и ряд иных веществ, к примеру, табак, который вызывает зависимость и способен нанести вред здоровью. Как стимулятор и депрессант, табак оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему (ЦНС), вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Конечно, психотоксическое действие даже большой дозы табака (три пачки сигарет в день) нельзя сравнить по силе с эффектом от приема фармапрепаратов, но одурманивающий эффект наблюдается, особенно в молодом и детском возрасте. Поэтому табакокурение вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов.

Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам

Как правило, впервые к вредным привычкам человек приобщается в подростковом возрасте. Можно выделить несколько групп основных причин возникновения у молодежи вредных привычек:

Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Часто это становится причиной конфликтов подростков с людьми, от которых они находятся в определенной зависимости: родителями, опекунами, педагогами. При этом молодые люди имеют довольно высокие запросы, удовлетворить которые самостоятельно они не в состоянии, поскольку не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными или материальными возможностями. В этом случае вредные привычки становятся своего рода демонстрацией протеста против правил и ценностей взрослых и всего общества в целом.

Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели. В этом случае молодые люди не имеют четкого представления о том, чем они хотели бы заниматься в жизни, какое образование получить. Их жизненная модель сводится к веселому времяпрепровождению. Такие люди живут сегодняшним днем, стремятся к поиску удовольствий, не задумываясь о будущем или о последствиях своего нездорового поведения.

Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука. Чаще всего данная причина сказывается у людей не уверенных в себе, имеющих низкую самооценку. Им кажется, что весь мир настроен против них, что окружающие их не понимают, а жизнь — мрачна и беспросветна.

Трудности общения. Молодые люди часто испытывают трудности при знакомстве с новыми людьми или при попадании в новый коллектив. К примеру, при поступлении в вуз молодой человек оказывается в совсем новом коллективе, где ему необходимо обрести некий статус. В этом случае, он может начать курить, принимать алкоголь или наркотики, в попытке продемонстрировать, как ему кажется смелость. Другой пример — молодые люди, не имеющие прочных дружеских связей, с трудом идущие на контакт с окружающими, не уверенные в себе, стеснительные. Они легко поддаются под дурное влияние. Такие молодые люди легко поддаются на уговоры ровесников, принимающих вредные вещества, поскольку не хотят показаться слабыми или же принимают такое общение за дружбу. Под влиянием наркотических веществ они чувствуют прилив уверенности, становятся более раскрепощенными. В результате они прибегают к наркотическим веществам в попытке расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

Экспериментирование. Даже зная о пагубном влиянии наркотических веществ на организм, молодые люди все же часто испытывают любопытство. Особенно, когда слышат от знакомых или друзей о том, какие приятные ощущения возникают после приема наркотика. Им хочется самим испытать эти ощущения, и они совершенно

серьезно полагают, что смогут в любой момент остановиться, ведь они «не всерьез». К счастью, многие экспериментаторы ограничиваются знакомством с «легкими» наркотиками. Однако не следует забывать, что существуют наркотические вещества, вызывающие привыкание после первого употребления. В таком случае эксперимент имеет все шансы перерасти в зависимость. К тому же, если, помимо любопытства, человеку свойственны и еще какие-либо провоцирующие причины из данного списка, то данный этап становится началом формирования вредной привычки.

Желание сбежать от проблем. Вероятно, это основная причина употребления подростками вредных веществ. Все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и имеющиеся проблемы перестают казаться важными и значимыми. Однако это не выход, а лишь временная передышка. Как только действие наркотика заканчивается, нерешенные проблемы возвращаются и даже усугубляются. Понимая это, человек снова стремится избавиться от них хоть на время, прибегая к уже проверенному средству — наркотикам.

Следует отметить, что вредные вещества особенно опасны для организма подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а, прежде всего, с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов. Взаимодействие гормонов с вредными веществами делает подростков чрезвычайно восприимчивыми к их действию. Например, у если взрослого человека, начинающего пить алкоголь зависимость может развиваться в течение 2-5 лет, то подросток может стать алкогольно зависимым всего лишь за 3-6 месяцев! Особенно опасно такое следствие употребления вредных веществ для 14-15-летних школьников, которые еще только готовятся вступить в юношеский возраст.

Все сказанное подчеркивает значимость работы по профилактике вредных привычек у детей и подростков. Ее эффективность зависит от соблюдения следующих условий:

- воспитание и формирование здоровых жизненных потребностей, создание социально значимых мотиваций поведения;
- предоставление подросткам и их родителям объективной информации о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения вредных веществ;
- осуществление соответствующего информирования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- понимание детьми сущности вредных привычек должно происходить одновременно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;
- подростки должны приобрести опыт решения собственных проблем, не прибегая к использованию психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями друзей и близких;
- привитие подросткам навыков здорового образа жизни, помощь в формировании у них адекватного уровня притязаний и самооценки;
- единство позиций родителей, педагогов и самих подростков в борьбе с вредными привычками.

Причины наркотической и лекарственной зависимости

Формирование вредных привычек происходит под воздействием целого ряда факторов. К их числу относятся индивидуальные особенности организма, особенности личности, темперамент, социальное окружение и психологическая атмосфера, в которой пребывает человек. Данные

факторы способны оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на его привычки. Специалисты выделяют следующие причины, способствующие развитию у молодых людей наркотической и лекарственной зависимости:

- проявление скрытого эмоционального расстройства, желание получить сиюминутное удовольствие, не взирая на последствия и пренебрегая ответственностью;
- преступное или асоциальное поведение, проявляющееся в нарушении молодыми людьми общественных традиций и законов в погоне за удовольствием;
- возникновение лекарственной зависимости в результате неудачной попытки самолечения расстройства психики неорганической природы (социальный стресс, период полового созревания, страх и тревога, крушение жизненных интересов, разочарование, начало психических заболеваний); при регулярном приеме лекарств для облегчения физического страдания (хронические переутомления, голод, болезнь, унижения в семье, распад семьи,); предотвращения какого-либо заболевания, или усиления половой потенции;
- злоупотребление фармапрепаратами с целью повышения собственного авторитета, обретения «популярности» в определенной социальной группе. В данном случае проявляется чувство выражения социальной неполноценности — молодой человек принимает наркотические вещества, чтобы быть «как все».
- серьезное заболевание, при котором провоцируется употребление «спасительных доз наркотика»;
- бунтарство, социальный протест, вызов обществу;
- результат приобретенных рефлексов, обусловленных принятым поведением в определенных слоях общества;

- злоупотребление алкогольными напитками, курение, прием «легких» наркотиков на различных культурных и развлекательных мероприятиях (дискотеках, звездная болезнь кумиров и т.д.).

Любой из перечисленных факторов может стать причиной болезненной зависимости лишь в случае, если молодой человек является зависимым по складу характера. В первую очередь в группе риска оказываются люди неуверенные в себе, бесхарактерные, легко травмируемые, эмоционально неустойчивые, слабые физически и т.д.

Большинство причин возникновения наркотической и лекарственной зависимости у молодых людей, обусловлено поведением человека, его восприятием, способностью и желанием подражать. Поэтому провоцирующие факторы, способствующие формированию у человека в будущем болезненных пристрастий, следует искать в первую очередь в его социальном окружении: семье, школе, студенческой среде, компании друзей и приятелей. Но основную роль в данной ситуации играет семья. Родителям необходимо постоянно стремиться выработать у детей определенные положительные привычки и навыки, стремиться формировать у детей стойкую жизненную позицию. Однако добиться этого можно только с помощью аргументированного воспитательного процесса, когда ребенок четко знает границы дозволенного, и ему объясняется, почему те или иные действия являются неприемлемыми или опасными для здоровья.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Механизм влияния наркотических веществ на организм является общим для всех, поскольку все наркотики являются ядами. При систематическом употреблении, не обоснованном с медицинской точки зрения (т. е. для развлечения), они вызывают изменения в организме, которые происходят в несколько фаз.

Первая фаза — защитная реакция. При первом употреблении наркотические вещества действуют как токсины, отравляющие организм.

Это вызывает защитную реакцию, характерную для любого отравления и сопровождающуюся тошнотой, рвотой, головокружением, головной болью, слабостью и т.д. Как правило, о приятных ощущениях в данном случае говорить не приходится.

Вторая фаза — эйфория. С каждым новым приемом наркотических веществ защитная реакция ослабевает, уступая место эйфории — преувеличенному ощущению хорошего самочувствия. Эйфория возникает как следствие возбуждения наркотиками рецепторов (чувствительных структур) мозга, родственных эндорфинам (естественным внутренним стимуляторам, вызывающим чувство удовольствия). На этой стадии наркотик действует как эндорфин.

Третья фаза — психическая зависимость от наркотиков. Прием наркотиков, вызывающих эйфорию, приводит к нарушению синтеза эндорфинов в организме. В результате настроение человека в трезвом состоянии ухудшается, и он начинает стремиться к приему наркотических веществ, считая их источником удовольствия. Получается замкнутый круг: с каждым новым приемом наркотиков естественный синтез эндорфинов в организме все ухудшается, и человеку требуется все чаще принимать наркотические препараты, чтобы почувствовать себя в приподнятом настроении. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику. Это болезненное состояние заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств, о вызываемом ими эффекте, и при одной мысли о предстоящем приеме наркотиков у него повышается настроение.

Представление о наркотике и оказываемом им эффекте становится постоянным элементом сознания и содержания мыслей человека. Не важно, чем занимается человек, он не забывает о наркотике. Меняется восприятие окружающей реальности. Теперь ситуации, способствующие получению наркотиков, расцениваются как благоприятные, а ситуации, мешающие этому — как неблагоприятные. Однако на данной стадии

заболевания поведение зависимого, как правило, не кажется окружающим странным или неадекватным.

Четвертая фаза — физическая зависимость от наркотиков. В результате систематического употребления наркотиков происходит полное нарушение функционирования системы, синтезирующей эндорфины, и их выработка в организме прекращается. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, получающим наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотика. Это приводит к развитию физической (химической) зависимости от наркотических веществ. Человеку, решившему отказаться от приема наркотиков на данной фазе формирования зависимости, предстоит пережить период приспособления, длящийся несколько дней, прежде чем мозг возобновит производство эндорфинов. Это так называемый период абстиненции или «ломка». Для него характерны общее недомогание, снижение работоспособности, дрожание конечностей, озноб, боли в различных частях тела. На этом этапе многие болезненные симптомы уже хорошо заметны окружающим. Ярким примером состояния абстиненции может служить алкогольное похмелье.

Постепенно влечение к наркотику настолько усиливается, что становится неудержимым. У человека появляется стремление получить и принять наркотическое вещество как можно скорее, не взирая ни на какие преграды. Данное стремление оказывается настолько сильным, что подавляет все остальные потребности и полностью подчиняет себе поведение человека. В таком состоянии человек готов отдать все, что имеет за дозу наркотика. Если в его распоряжении не оказывается необходимых средств для получения наркотика, он готов пойти на преступление (кражу, грабеж), чтобы их получить.

Принимаемая человеком доза наркотического вещества на этой стадии существенно выше той, что требовалась ему в начале заболевания,

поскольку в результате систематического употребления его организм уже выработал определенную устойчивость к нему.

Пятая фаза — психосоциальная деградация личности. Она наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ и включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация представляет собой сначала ослабление, а затем — полное исчезновение наиболее сложных и тонких эмоций. Признаком эмоциональной деградации является эмоциональная неустойчивость, проявляющаяся в резких и беспричинных колебаниях настроения. Другим признаком является нарастание устойчивых нарушений настроения (дисфории). К ним относятся подавленность, озлобленность, раздражительность, угнетенность.

Проявлением волевой деградации является неспособность довести до конца начатое дело, сделать над собой даже минимальное волевое усилие, а также быстрая истощаемость намерений и побуждений. Желания и побуждения у зависимого на этой стадии мимолетны. Они могут обещать что-либо, клясться (и, возможно, даже хотят выполнить обещание), но, столкнувшись с необходимостью сделать над собой волевое усилие или получив более заманчивое предложение, связанное с возможностью принять наркотическое вещество, легко забывают о своих обещаниях. Однако в стремлении получить новую дозу наркотика они способны проявлять особую настойчивость. Состояние постоянного поиска наркотических веществ, приобретает у них навязчивый характер.

Интеллектуальная деградация затрагивает, в первую очередь, сферу общения человека и отражается на его способности сформулировать собственные мысли. Характерными признаками интеллектуальной деградации являются снижение сообразительности, неспособность сосредоточиться на какой-либо теме, выделить главное в разговоре, забывчивость, повторение одних и тех же банальных мыслей или фраз, неспособность четко и грамотно сформулировать собственные мысли,

высказывания, преобладание в разговоре пошлых тем, частое использование в речи ненормативной лексики, мата и т.д.

Способы борьбы с вредными привычками

Наиболее эффективный способ борьбы с вредной привычкой — недопущение ее возникновения. Ведь проще один раз сказать «нет» в ответ на предложение попробовать алкоголь или наркотики, чем потом тратить годы, чтобы избавиться от пагубной зависимости. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Можно сослаться на занятость, спортивный режим, необходимость срочно бежать по делам. Главное в такой ситуации — не бояться повести себя «не как все». Самое парадоксальное, что знакомые, предлагающие вам вместе выпить, покурить или принять наркотик, в итоге будут уважать вас именно за способность сказать «нет». И ни в коем случае не стоит поддаваться на провоцирующие фразы такие, как «не пьешь — значит, не уважаешь», «тебе слабó», «от коллектива отделяешься» и т.д. В такой ситуации как никогда к месту разумный эгоизм. Стоит задуматься, почему вы должны делать то, чего не хотите? Зачем идти на поводу у людей, которые не способны принимать вас таким, какой вы есть?

Если принять алкоголь или наркотики предлагает близкий вам человек (друг или родственник), недавно начавший сам их принимать, стоит предпринять попытку объяснить ему вред и опасность нового увлечения. Однако если не удастся его убедить, то лучше оставить его в покое. Помочь человеку, имеющему вредную привычку можно только, если его внутренняя мотивация окажется достаточно сильной, чтобы он решил избавиться от этого вредного занятия.

Не стоит забывать, что для многих людей табак, алкоголь и наркотики — средство обогащения. Они совершенно не заинтересованы в том, чтобы число людей, страдающих вредными пристрастиями к их продукции, сокращалось. Наоборот, они тратят силы и средства на

расширение контингента зависимых от их товара. Поэтому всегда следует критично и с недоверием относиться к рекламе табачных и алкогольных изделий в СМИ, и тем более, к рассказам приятелей о том, какие восхитительные чувства они испытали после приема наркотика. Стоит задуматься, почему наркоторговцы, продающие «смерть» каждому желающему, сами практически никогда не принимают наркотики?

Принцип здорового образа жизни, исключающий приобретение вредных привычек должен стать основной жизненной предпосылкой. Однако не всегда легко избегать соблазнов и, возможно, на каком-то этапе жизненного пути у вас появится вредная привычка. В этом случае, поняв, что приобрели одну из вредных привычек, постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее. Существует ряд рекомендаций, которые помогут вам это сделать.

Прежде всего, постарайтесь свести к минимуму или совсем исключить из жизни факторы, способствующие развитию данной вредной привычки. Сократите общение с людьми, имеющими такую же вредную привычку. Например, если вы пристрастились к курению, перестаньте ходить на перекуры с друзьями и однокурсниками. Если к алкоголю — избегайте, хотя бы некоторое время мероприятий, сопровождающихся распитием спиртных напитков. Это может быть нелегко, поскольку сигареты или спиртное часто являются своеобразными «посредниками» в общении. То есть, люди охотнее и откровеннее общаются в месте для курения или в баре за рюмкой горячительного напитка, а в обычной ситуации ведут себя скованно. Можно использовать и внешние ограничения. К примеру, встретиться с друзьями не вечером в баре, а утром в кафе за чашкой кофе. В данном случае курение и употребление спиртных напитков окажутся невозможны по закону.

Нет смысла пытаться в одиночку справиться с вредным пристрастием. Обратитесь за помощью к семье и близким людям. Расскажите им о своем желании избавиться от вредного пристрастия и попросите напоминать вам об этом почаще. Рекомендуется одновременно

обратиться к специалисту по борьбе с вредными привычками — психотерапевту, наркологу. Гораздо легче не сдаваться, когда вас поддерживают окружающие. Тем более что, стремясь вам помочь, близкие будут стараться создать такие условия, чтобы вам как можно реже приходилось вспоминать о своем пристрастии. К тому же, они всегда напомнят вам о вашем решении, если вы забудете, однако, лучше всего, если они будут делать это ненавязчиво.

Другой эффективный способ — постепенно сокращать расходы на вредные вещества (сигареты, алкоголь). Стоит определить для себя некую сумму, которую вы можете потратить в неделю, и с каждой неделей сокращать ее не менее чем на 10%. В этом случае, процесс отвыкания будет происходить постепенно. К тому же, вы заметите, что часть бюджета, расходуемая на поддержание вредной привычки, была довольно существенной, а теперь освободившиеся средства можно будет направить на другие интересы. Чтобы не возникало соблазнов увеличить лимит, не позволяйте себе брать больше денег или придумывайте альтернативные занятия на свободное время.

Поскольку вредные привычки требуют наличия определенного количества свободного времени, постарайтесь найти себе как можно больше занятий, не оставляя себе в течение дня для свободного времени. Примите на себя дополнительные обязанности по дому, в институте. Запишитесь в спортивные клубы или секции, придумайте новые хобби. Можно даже зарегистрироваться на форумах в Интернете, посвященных здоровью и здоровому образу жизни, где делятся опытом люди, столкнувшиеся с теми же проблемами, что и вы.

Напишите план действий по избавлению от вредной привычки и отмечайте, что из запланированного вам удалось выполнить, а что нет. Так вы сможете отслеживать собственные успехи или неудачи. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью, укрепляйте свою волю и внушайте себе, что вы способны избавиться от вредной привычки. Можно даже определить себе «награду» за стойкость. Какую-нибудь приятную мелочь,

повышающую настроение. И награждать самого себя за каждый день или неделю без вредной привычки.

Возникают ситуации, когда приходится бороться не с собственными, а с чужими вредными привычками. К примеру, вредное пристрастие может обнаружиться у близкого человека.

В такой ситуации стоит сообщить ему о своем беспокойстве, но помните, что крики, угрозы или запреты не помогут. Постарайтесь объяснить всю опасность его пристрастия.

Чем раньше он осознает необходимость остановиться, тем больше шансов достичь положительного результата. Однако ключевым фактором избавления от вредного пристрастия является желание самого зависимого. Поэтому прежде, чем организовывать полномасштабную кампанию по уничтожению вредной привычки близкого человека убедитесь, что он готов с вами сотрудничать. Иначе все усилия окажутся бесполезны. Найдите значимую для него мотивацию, которая окажется сильнее тяги к вредным веществам. Постарайтесь убедить его обратиться за помощью к специалистам, помогите ему сделать жизнь интересной и наполненной без вредных привычек, открыть в ней смысл и цель. Важно заинтересовать человека в саморазвитии, чтобы он научился расслабляться и радоваться жизни без помощи вредных веществ.

Способы борьбы с вредными привычками разнообразны. В зависимости от привычки и жизненной ситуации можно выбрать подходящий вариант. Однако не стоит стесняться обращаться за помощью к специалистам, особенно в случае зависимости от наркотических веществ.

Контрольные вопросы:

8. Дайте определение понятию «вредные пристрастия».
9. Чем вредные пристрастия отличаются от болезненных?
10. Какие факторы оказывают влияние на процесс развития у человека наркотической зависимости?
11. Каковы социально-педагогические предпосылки возникновения

вредных привычек?

12. Назовите основные причины возникновения наркотической и лекарственной зависимости.
13. Какие изменения происходят в организме человека при систематическом употреблении наркотических веществ?
14. Какие способы борьбы с вредными привычками вы можете назвать?

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – 2-е изд., перераб. – М.: Академический Проект, 2004. – 560 с.
2. Бароненко, В.А. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002 – 416 с.

ТЕМА 6. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Влияние пищевых веществ на организм человека
- Характер питания населения России
- Принципы рационального питания
- Особенности питания студентов

Влияние пищевых веществ на организм человека

Еще в древности ученые заметили, что употребляемая человеком пища, так или иначе оказывает воздействие на его здоровье. Одни виды продуктов питания благотворно влияют на организм человека, другие – вредят ему.

В настоящее время утверждение о том, что *характер питания оказывает существенное влияние на здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом*, является общепризнанным. Неправильное, неполноценное питание может привести к расстройству системы жизнедеятельности организма и послужить причиной многих заболеваний, в том числе и нервных.

Наиболее вредным для нормальной жизнедеятельности организма является избыточное потребление жиров, углеводов, соли, склонность к потреблению алкогольных напитков, недостаток витаминов и т. д. Избыток *насыщенного жира* в пище, например, способствует развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний, злокачественных новообразований, жировой дистрофии печени, заболеваний желчного пузыря.

Потребление насыщенного жира в избыточном количестве вызывает развитие нарушений липидного обмена, являющихся фактором риска развития атеросклероза, следовательно, ишемической и мозга.

Насыщенные жиры стимулируют синтез мощного *вазоконстриктора* – тромбоксана, способствуя повышению артериального давления.

Имеются экспериментальные сведения, подтверждающие тот факт, что избыточное потребление жира ведет к развитию гормонального дисбаланса, что в свою очередь является фактором риска развития гормонально-зависимых опухолей молочной железы у женщин и предстательной железы у мужчин. Помимо этого, избыточное потребление жиров повышает риск возникновения злокачественных опухолей.

Избыток углеводов и недостаток клетчатки являются фактором риска ожирения и сахарного диабета. Сладкая, сахаристая пища, изменяя кислотность слюны, способствует развитию кариеса, а недостаток жевательного *акта* способствует ухудшению кровоснабжения десен, что приводит к патологии ткани десен – парадонтозу. Избыток поваренной соли оказывает повреждающее действие на сосуды и слизистую желудка и повышает риск развития гипертонической болезни и атрофического гастрита (предракового состояния).

Склонность к алкоголю поражает как сосудистую систему (повышение артериального давления, мозговой инсульт), так и желудочно-кишечный тракт с развитием язвенной болезни, цирроза печени, панкреатита, рака прямой кишки. *Недостаток в пище витаминов* и микроэлементов приводит к увеличению расстройств обмена веществ, которые развиваются вследствие этого дефицита. Дефицит белковой пищи, как правило, приводит к задержке роста и развития.

Вследствие того, что пищевые вещества играют важную роль в организме, участвуя в различных звеньях метаболизма, зачастую возникают случаи развития сочетанной патологии и жирового гепатоза, желчекаменной и мочекаменной болезни и других патологических процессов.

Самым ярким подтверждением связи питания и заболевания явились эпидемиологические исследования (международные, многоцентровые), которые наглядно продемонстрировали зависимость между характером

питания населения в различных регионах и распространенностью тех или иных заболеваний. Так в США, где отмечено значительное потребление жира, высока распространенность ишемической болезни сердца, в Японии, где относительно велико потребление соли – артериальной гипертонии, в развивающихся странах, где отмечен дефицит железа – анемии.

Таким образом, из приведенных выше фактов ясно, что связь между питанием и развитием заболеваний очевидна и неоспорима.

Характер питания населения России

У каждого народа (в силу географических условий жизни и особенностей исторического развития) в области питания сложились определенные традиции. По свидетельству историка М.И.Пыляева, еда русских людей в старину была крайне неприхотливая. Простой народ употреблял в пищу ржаной и ячменный хлеб, щи и ячменную кашу. Из овощей на столе чаще всего были лук, чеснок, капуста, редька и огурцы. Одним из самых любимых яств были рыбные и грибные блюда. Чай пили с изюмом и медом. Научный анализ показывает, что традиционный пищевой рацион русских был составлен правильно. Пища наших предков была богата пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами, сложными углеводами, а в минимальном количестве содержала простые сахара.

Но в конце XIX – начале XX века в питании русских людей (под влиянием европейцев) произошли существенные изменения: рацион питания все более стал основываться на пище животного происхождения, обедненной пищевыми волокнами, а злаки на стол стали попадать в виде выпечки. Пища превратилась в продукт промышленного производства и стала содержать различные химические искусственные добавки. Нарушения в питании привели к развитию "болезней цивилизации" (гипертонии, атеросклероза, сахарному диабету, ожирению)

Значительный дефицит и разбалансированность питания населения нашей страны в годы второй мировой войны определили в последующие годы политику развития и дотирования пищевой промышленности и сельского хозяйства в направлении содействия производству мясомолочных продуктов. В нашем обществе постепенно сформировался взгляд на высококачественное питание, изобилующее животными продуктами и богатое жиром и сахаром. Наследие полуголодного и голодного прошлого способствовало поддержанию взгляда, *что наличие большого количества мяса, молока, сладостей по доступным ценам, является обязательным показателем богатства, высокого уровня жизни,* к которому стремилось население. С этими представлениями ассоциировались и понятия «здоровье», «здоровое питание». В результате характер питания населения России имеет существенное отклонение от современных международных норм здорового питания.

По данным научных исследований и Госкомстата, питание населения России характеризуется:

- адекватным потреблением хлеба, хлебных продуктов и картофеля, являющихся основным источником сложных углеводов;
- недостаточным потреблением рыбы, являющейся важным источником полноценного белка и преимущественным содержанием в рационе мясных продуктов и колбасных изделий;
- высоким потреблением яиц, особенно за счет выпечки и кондитерских изделий;
- нарушением соотношения между животными и растительными жирами в сторону увеличения потребления животных и сокращения в рационе растительных жиров;
- высоким потреблением сахара;
- низким потреблением овощей и фруктов, с дефицитом минеральных веществ (кальций, железо), витаминов А, Е, С, группы В, фолиевой кислоты, микроэлементов (Йод, селен, фтор) и клетчатки.

Наблюдаемые негативные социальные явления в стране, такие как алкоголизм, наркомания, токсикомания, давно вышли за пределы неблагополучных и неполных семей. Все это на фоне снижения достатка населения и покупательной способности привело к массовому распространению белково-энергетической недостаточности, полигиповитаминозов, микроалиментозов, других нарушений питания. Об этом свидетельствуют многочисленные отчеты, выполняемые Институтом питания РАМН. С каждым годом становится все тяжелее обеспечить призыв в армию пополнения, здорового физически и духовно. За последние 10 лет произошли существенные негативные изменения физического и психического здоровья подростков. Среди них в 15 раз увеличилось число низкорослых, масса тела уменьшилась на 4-5 кг, почти у 90% отмечаются признаки дефицита витаминов, у 50% - различные хронические заболевания. *Около 80% юношей по состоянию здоровья не годны к службе в армии*

Формирование в нашей стране политики здорового питания и отношение к понятию здорового питания сопряжено с преодолением ряда трудностей, негативно влияющих на процесс оздоровления питания и приведения его в соответствие с современными международными нормами.

В настоящее время, в условиях экономической реформы, перехода к рыночной экономике, наряду с углубившимся дисбалансом питания, изменилось отношение населения к государственной политике, и практически любой пропаганде придается экономическая окраска. Вот почему, попытка убедить население в достоинствах нежирного мяса и молока и, более того, редкого их потребления, может не встретить одобрения и понимания населения, так как, вследствие существующего стереотипа представлений может сложиться мнение, что такой совет дается не из пожелания здоровья, а преимущественно по экономическим соображениям.

При пропаганде основ здорового питания должны приниматься во внимание следующие факторы:

- расширение продажи и широкая доступность кондитерских изделий и напитков с большим содержанием скрытых жиров и сахара;
- складывающееся расслоение населения и различия в потреблении групп продуктов.

Принципы рационального питания

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует не только сохранению здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, но и становлению высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Основу рационального питания составляют три принципа: 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; 3) соблюдение режима питания. Рассмотрим их более подробно.

1. Энергетическое равновесие.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10%), возраста (у пожилых людей с каждым десятилетием они понижаются в среднем на 7%), а также физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда она составляет 2000-2600 ккал., а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, может достигать 4000-5000 ккал. в сутки.

2. *Сбалансированное питание.*

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. *Белки* являются основным пластическим материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, многих гормонов, гемоглобина. Белками должно обеспечиваться 10-15% суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. *Жиры* – ценнейший энергетический материал. Они входят в состав клеток, обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Границы оптимального объема потребления жира установлены в пределах 15-30% суточной калорийности. Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7-10% суточной калорийности за счет насыщенных (НЖК), 10-15% - мононенасыщенных (МНЖК) и 3-7% полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). На практике это означает потребление в равном соотношении растительных масел, маргаринов (по 20-30 г) и "скрытых" животных жиров, содержащихся в продуктах. НЖК входят преимущественно в состав твердых маргаринов, сливочного масла и других продуктов животного происхождения. Основным источником ПНЖК являются растительные масла – подсолнечное, соевое, кукурузное, а также мягкие маргарины и рыба. МНЖК содержатся преимущественно в оливковом, арахисовом маслах. *Углеводы* – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Углеводами должно обеспечиваться 55-75% суточной калорийности, основная их доля (50-70%) приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие), и только 5-10% - на простые углеводы (сахара). *Пищевые волокна (клетчатка)* играют важную роль в усвоении и переваривании пищи. В последнее время пищевым волокнам уделяется большое внимание

как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких, как атеросклероз, онкологические заболевания. Большое значение для организма имеют также минеральные вещества и витамины.

Таким образом, рациональное питание подразумевает, что белками обеспечивается 10-15%, жирами 15-30%, углеводами 55-75% суточной калорийности. В пересчете на граммы это составит при различной калорийности в среднем 60-80 грамм белка, 60-80 грамм жира и 350-400 грамм углеводов, 16-24 грамм пищевых волокон. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами в пище должно составлять

1 : 1,1 : 4,1 для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом, и 1 : 1,3 : 5 – при тяжелом физическом труде.

3. *Режим питания.*

Питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 5-6 часов. Если принять полный суточный рацион по калорийности за 100%, то за завтраком рекомендуется съесть 30-35% рациона, в обед – 40-45% и в ужин 20-25%. Не следует торопиться во время еды. На еду во время обеда нужно затрачивать не менее 30 мин. Столовая должна быть чистой, уютной. Необходимо исключить факторы, отвлекающие военнослужащих от еды. Невыполнение правил режима рационального питания – одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический гастрит, колит и др.).

Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

1. *Следует потреблять разнообразные продукты.*

Продукты содержат разнообразные комбинации пищевых веществ, однако нет ни одного продукта, который мог бы удовлетворить потребности организма во всех питательных веществах. Существуют продукты, в которых присутствуют одни и отсутствуют другие питательные вещества, например, в картофеле содержится витамин С, но нет железа, а в хлебе есть железо, но нет витамина С. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет (вегетарианство) возможно только по рекомендации врача.

2. *При каждом приеме пищи следует есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.*

Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты). По сравнению с мясом и мясными изделиями, а также некоторыми молочными продуктами, хлеб и картофель принадлежат к группе продуктов с наименьшим энергетическим содержанием (в случае, если к ним не добавляется сливочное или растительное масло, жир или соусы).

3. *Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 гр. В день дополнительно к картофелю).*

Овощи и фрукты являются источниками витамином, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Одним из пищевых факторов риска, который вносит вклад в повышение заболеваемости ишемической болезнью сердца и раком является дефицит антиоксидантов (каротиноидов, витаминов С и Е). Этот дефицит может быть восполнен овощами и фруктами. Бобовые, арахис, хлеб, зеленые овощи являются источниками фолиевой кислоты. Источником железа является листовая зелень семейства капустных – брокколи, шпинат. В овощах и фруктах содержатся также витамины группы В и минералы магний, калий и кальций, которые снижают риск повышения артериального давления.

4. *Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).*

Молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами. Они богаты белком и кальцием. Отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в полной мере кальцием и поддерживать низкое потребление жира. Рекомендуются снятое (или обезжиренное) молоко, йогурты, сыры и творог с низким содержанием жира.

5. *Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.*

Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца являются важными источниками белка. Предпочтение следует отдавать тощим сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов как колбасы, сосиски, должно быть ограничено. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. *Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясо-молочные продукты с низким содержанием жира.*

Риск развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак и сахарный диабет связан с потреблением большого количества насыщенного жира. Рекомендуемый уровень потребления энергии за счет жира составляет 15-30% от общей суточной калорийности. Потребление насыщенных жиров должно быть ограничено - менее 10% от общей суточной калорийности.

7. *Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.*

Углеводы условно подразделяются на две группы: сахара (моно- и дисахариды) и крахмалосодержащие углеводы. Основным моносахаридом является глюкоза и большинство углеводов пищи в процессе пищеварения

превращающихся в глюкозу. Другими представителями моносахаридов являются фруктоза и менее распространенная галактоза. Мальтоза состоит из двух молекул глюкозы, и лактоза (сахар, молоко) состоит из галактозы и глюкозы.

Каждый из перечисленных сахаров обеспечивает организм равным количеством энергии, однако при их избыточном потреблении может развиваться диарея. Помимо того, сахара способствуют возникновению кариеса. Чем чаще человек ест сладости или пьет сладкие напитки – тем выше риск развития кариеса. Поэтому необходимо строго регулировать потребление сахаров. В качестве практической меры регулирования количества потребления сахаров может быть осуществление контроля за питьевым режимом. Рекомендуется пить воду, соки или минеральную воду, а не сладкие безалкогольные напитки. Среднее потребление всей жидкости должно равняться 1-1,5 литрам в день.

8. *Общее потребление поваренной соли, с учетом её содержания в хлебе, консервированных и других продуктах не должно превышать одной чайной ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.*

Поваренная соль содержится в продуктах в малых количествах. Однако соль часто используют при специальной обработке и консервировании продуктов. Помимо этого, большинство людей досаливает пищу за столом. Повышенное артериальное давление ассоциируется с избыточным потреблением соли. Установлено, что можно предотвратить одну из четырех смертей от инсульта в возрасте старше 55 лет путем ограничения ежедневного потребления соли. Количество её не должно превышать 6 грамм в день, а при артериальной гипертензии – 5 грамм в день. Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых дозах и не каждый день, а пищу готовить с минимальным количеством соли.

9. *Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 гр. Чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приеме вредны для организма.*

Алкогольная болезнь поражает три основные системы: сердечно-сосудистую (кардиомиопатии, артериальная гипертония, аритмии, геморрагические инсульты); желудочно-кишечную (язвенная болезнь, цирроз печени, рак прямой кишки); нервную систему (нейропатии, вегето-сосудистые дистонии, энцефалопатии). Заболевание также может привести к дефициту витаминов группы В, витамина С, а также минеральных веществ.

10. *Следует отдавать предпочтение продуктам, приготовленным на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.*

Необходимо уменьшить добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирать следует разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь – выращенные в родной местности.

Соблюдая принципы и правила рационального питания, можно добиться больших возможностей на пути к физическому, духовному оздоровлению, повышению физической и умственной работоспособности.

Особенности питания студентов

Общепризнано, что полноценное питание студентов в любых условиях учебной обстановки – одно из основных средств укрепления их физического и нервно-психического состояния, обеспечения безопасности жизнедеятельности, стимулирования активности и повышения умственной и физической работоспособности. Особенно возросло значение питания в современных условиях обучения, когда организму студента, приходится выдерживать большие физические и психические нагрузки. Основными факторами, разрушающими здоровье студентов, являются стресс и переутомление. Однако негативное влияние этих факторов можно нивелировать правильным питанием.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что питание студентов нельзя назвать здоровым и безопасным. Так, по данным Игнатъевой Л.Е., Киреевой Ю.В., Герасимова А.А. и соавт. [2,5], фактическое питание студентов в большинстве случаев не соответствует нормам. Речь в данном случае идет, как о продуктивном наборе, так и нутриентном составе пищи. Причины выявленных массовых нарушений связаны, прежде всего, с пищевыми привычками студентов. Кроме того, студенты часто не обладают достаточными знаниями в области здорового питания, чтобы грамотно сформировать собственный рацион. Фактическое питание студентов не является сбалансированным как по основным нутриентам, так и по содержанию микро-, макроэлементов и витаминов. У студентов складывается преимущественно углеводная модель питания (при недостатке белков животного происхождения), которая не отвечает физиологическим потребностям молодого организма. Пищевой рацион студентов не обеспечивает адекватной энерготратам потребности в энергии, соотношение жиров и углеводов в нем не оптимально. При этом, в зависимости от региона, нарушение соотношения основных пищевых веществ может быть обусловлено разными причинами. К примеру, в Перми содержание жиров в рационе студентов довольно низкое. В других регионах (Новосибирск) наблюдается дисбаланс за счет увеличения доли содержания одного из компонентов (жирового или углеводного). Рацион студентов в основном составляют: хлебобулочные и макаронные изделия, крупы, картофель, (47%); овощи и фрукты (10%); мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты (18%); жиры и сладости (25%) [6]. Следует отметить уменьшение в рационе питания студентов количества кисломолочных продуктов, овощей, фруктов, рыбы и мяса [2]..

Питание студентов нельзя назвать рациональным. [1,2,5,6]. Рост популярности продуктов питания из категории «фаст-фуд» (чипсы, бутерброды, гамбургеры, сладкие безалкогольные напитки), содержащих в большом количестве жиры, холестерин, различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты становится серьезным

фактором риска развития различных заболеваний. При частом употреблении полуфабрикатов, содержащиеся в них стабилизаторы, консерванты, красители, а также модифицированные компоненты попадают в организм [1,2]. Укореняющаяся в России американская культура питания постепенно вытесняет традиции отечественного питания, которое в большей степени соответствовало принципам рационального.

Правильное питание играет значительную роль в формировании здоровья студентов, испытывающих значительные интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки, и является одним из ключевых факторов эффективности обучения [1].

Исследование проведенное в Балашовском институте (филиале) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (БИ СГУ) на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности также свидетельствует о неправильном питании студентов. Студентам были предложены тест и четыре анкеты. Тест выявлял их осведомлённость о рациональном питании, первая и вторая анкеты позволяли судить о питании студентов в вузе и дома, третья - сделать заключение о том, насколько они грамотные потребители, ответы на вопросы четвертой анкеты свидетельствовали об их готовности следовать правилам здорового питания.

Для приготовления еды дома 57% респондентов покупают полуфабрикаты, 43% - используют обычные продукты (чаще всего картофель, рис, курицу). Никто из студентов не составляет недельное меню. В основном едят те блюда, на приготовление которых не требуется много времени или денег. Треть студентов питаются в течение дня 3-4 раза, примерно в одно и тоже время, а остальные – 2-3 раза в день, когда захочется. Большинство студентов (64%) не завтракают, а остальные если и завтракают, то в их рацион не входят кисломолочные продукты, каши. Из хлебобулочных изделий 57% респондентов предпочитают белый хлеб, чёрный хлеб - 23%, хлебцы и батон - по 10%. Для утоления жажды 50%

студентов пьют чай, 7% - предпочитают кофе, 17% - компот, 3% - минеральную воду, 23% - газированные напитки, такие как: Coca-Cola, Pepsi, Fanta.

В студенческой столовой регулярно питаются 53% студентов, редко - 32%, а 15% не питаются там вообще. Причем, горячие обеды едят, только 16%, а остальные чаще всего покупают в столовой фаст-фуд, выпечку, фруктовые соки и газированные напитки, чтобы быстро перекусить. Причины, по которым студенты не посещают столовую: это нехватка времени и денег, неудовлетворенность меню. Некоторые респонденты (30%) хотят, чтобы в столовой было комплексное меню, 6% - ресторанное, 23% - диетическое и 41% затруднились ответить.

Основу набора продуктов питания студентов составляют: хлебобулочные и макаронные изделия, крупы, картофель (50%); фрукты, овощи, зелень (10%); мясо, рыба, яйца и молочные продукты (16%), жиры и сладости (24%). В целом у них преобладает углеводная модель питания.

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что студенты хорошо осведомлены о принципах рационального питания, знают правила здорового питания. Это не удивительно, поскольку в курсе «ЗОЖ и его составляющие» эти вопросы подробно изучаются, да и в средствах массовой информации много говорят и пишут о рациональном питании. Однако в повседневной жизни большинство студентов не придает важного значения потреблению пищи - во время занятий на перемене пьют газированные напитки с гамбургерами, едят чипсы, перекусывают по дороге домой или общежитие, покупают полуфабрикаты, которые просто разогревают в микроволновке, и не готовят дома полноценный обед или ужин. Стремятся максимально сэкономить время (и по возможности, деньги) на потреблении пищи. Кстати, большинство студентов считают, что их рацион питания нельзя назвать рациональным.

При покупке продуктов питания решающую роль в выборе товара для студентов играет цена. Лишь потом они обращают внимание на срок годности. При этом для них важно, чтобы срок годности не истек. Никого

не смущает тот факт, что чем выше срок хранения продуктов питания, тем больше вредных для организма веществ (стабилизаторов и консервантов) они содержат.

Только 16% студентов обращают внимание на производителя, отдавая предпочтение продукции отечественного производства, являющейся более свежей и качественной по сравнению с импортной. На состав продуктов обращают внимание 13% студентов, выбирая продукты питания с меньшим количеством химических добавок. Чем меньше химических добавок присутствует в продукте питания, тем выше вероятность того, что он безвреден для здоровья.

Для выявления готовности студентов к реализации полноценного питания в повседневной жизни им было предложено 15 утверждений, представляющих собой перефразированные правила здорового питания. Например, «специалисты утверждают, что питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна».

Прочитав каждое утверждение, студенты должны были заполнить табличку, которая показывала их готовность реализовать здоровое питание в жизни. При этом ответ 0-25% расценивался как отсутствие готовности, 26-50% - низкий, 51-75% - средний, 76-100% высокий уровень готовности.

Насколько Вы согласны с данным утверждением	0-25%	26-50%	51-75%	76-100%
Насколько этот факт характеризует Ваше питание	0-25%	26-50%	51-75%	76-100%
Насколько возможна реализация данного факта в Вашем питании	0-25%	26-50%	51-75%	76-100%

Результаты анкетирования показали, что студенты согласны, в основном, на 51-75% с данными утверждениями. Большинство утверждений на 26-50% реализованы в их питании. Только с

утверждением, что «следует ограничить употребление продуктов, содержащих большое количество искусственных добавок, загустителей, консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, усилителей вкуса и негативно влияющих на здоровье и внешний вид человека», они согласны на 76-100%, но готовы реализовать его в своем питании на 51-75%, полагая, что натуральных продуктов очень мало в продаже. Не готовы студенты реализовать в своем питании такие утверждения, как «здоровое питание предполагает полное отсутствие жареных горячих блюд», «около 80% от общего числа мясных блюд должно приготавливаться непосредственно из мяса, а оставшиеся 20% - из прочих мясных изделий либо колбасы», «первый мясной бульон необходимо слить через 15-20 минут после начала кипения, чтобы удалить вредные вещества, содержащиеся в мясе (антибиотики, гормоны и т.д.)», «желательно свести к минимуму потребление сахара, заменив его ложкой меда, курагой, финиками, изюмом. А вместо сладких безалкогольных напитков пить чистую воду, свежеприготовленные соки, минеральную воду». Объясняется это их вкусовыми предпочтениями, сложностью и дороговизной выполнения.

Таким образом, материалы анализа пищевого поведения студентов БИ СГУ свидетельствуют о том, что ассортимент блюд, кулинарных изделий и напитков, реально потребляемых студентами, не вполне соответствует здоровому питанию. Наблюдается доминирование хлебобулочных изделий и сахаросодержащих напитков; склонность к перекусам и длительные перерывы между приемами пищи; пристрастие к пище быстрого приготовления.

Подводя итог, можно отметить, что питание студентов на современном этапе характеризуется:

- адекватным потреблением хлеба, хлебных продуктов, макаронных изделий и картофеля;
- недостаточным потреблением рыбы и морепродуктов;

- высоким потреблением яиц, особенно за счет выпечки и кондитерских изделий;

- высоким потреблением простых сахаров;

- низким потреблением овощей и фруктов.

На основании выше изложенного можно сделать следующие *рекомендации по оптимизации питания студентов*:

1. При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).
2. Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20- 25 г).
3. С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни студентов следует шире включать в питание растительные продукты, богатые пищевыми волокнами
4. Для улучшения деятельности головного мозга необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.
5. Избыток «пустых» калорий (выпечки, сахара) может привести не только избытку жировых отложений, но и к ухудшению памяти. Следует заменить их сухофруктами, мёдом
6. Для улучшения общего состояния организма, его активности и работоспособности необходимо принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время.
7. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому необходимо ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты.

8. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона.
9. Исключить различные "Модные диеты», поскольку они могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить. Любая диета = это стресс для организма.

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?
2. Назовите принципы рационального питания.
3. Укажите правила здорового питания.
4. В чем заключаются основные проблемы питания студентов?
5. Что характерно для питания населения России на современном этапе

Литература:

1. Бараненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. А. Бараненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2003. — 417 с.
2. Игнатьева Л.Е., Киреева Ю.В. Особенности рационального питания студентов физкультурных специальностей: состояние и проблемы [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.conference-mgpi.ru/4/4-10-Ignat%60eva.html>
3. Кармаев А.А. Отечественный и зарубежный опыт организации мероприятий по формированию культуры здорового питания [Текст] // Академический вестник. - 2013. - № 3(9). – С.12-22.
4. Оконь В. Введение в общую дидактику / пер. с польск. Л. Г. Кашкуревича, Н. Г. Горина. – М.: Высшая школа, 1990. - С. 232.
5. Питание студентов: проблемы и пути решения/ А. А. Герасимов, Л. В. Павинская, Т. А. Ефимова, Е. Н. Бухарова. Саратовский

государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова // Вопросы питания. – 2009. – № 8. – С. 21-27.

6. Структура питания населения России [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа: http://armyrus.ru/index.php?id=1046&Itemid=&option=com_content&task=view

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	3
Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие	16
Тема 3. Коммуникативная культура как элемент культуры здоровья человека	21
Тема 4. Терапевтическое воздействие книги	37
Тема 5. Культура здоровья и вредные пристрастия	66
Тема 6. Питание и здоровье	83

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Часть 1

Подписано в печать .2015г. Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Печать трафаретная

Объем 6,5 усл.печ.л. Тираж 100 экз. Заказ 44.

Типография ЦВП « Саратовский источник»

г.Саратов, ул. Кутякова 138 Б, 4 этаж

т.52-05-93

Издательство «Саратовский источник»