

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА

Ольга Николаевна Князева¹, Светлана Петровна Дуванова²,
Татьяна Владимировна Болотова³

Воронежский государственный педагогический университет^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики,
e-mail: olga.knyazeva-2010@yandex.ru

²Кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой коррекционной психологии
и педагогики, e-mail: divanova@inbox.ru

³Старший преподаватель кафедры коррекционной психологии и педагогики,
e-mail: bolotova-logovgpi@mail.ru

Аннотация. В статье говорится о необходимости соблюдения здорового образа жизни будущими специальными психологами для осуществления профессиональной деятельности и взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Авторами представлен разработанный проект «Здоровый образ жизни. Профилактика курения в молодежной среде», направленный на физическое и психологическое здоровье будущих профессионалов. В статье приводятся результаты исследования, проведенного методом анкетирования среди студентов направления подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» профиля «Специальная психология» ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, специальные психологи, специальное (дефектологическое) образование, проект.

Для цитирования: Князева О.Н., Дуванова С.П., Болотова Т.В. Эффективные практики вовлечения в здоровый образ жизни будущих специальных психологов в образовательной среде университета // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2022. № 1 (294). С. 73–77. DOI: 10.47438/2309-7078_2022_1_73

Введение

Здоровье населения государства отражает влияние на него комплекса факторов окружающей среды, например – профессиональную деятельность, образ жизни, а также определяет возможности самореализации каждого человека. Относиться ответственно к своему здоровью нужно в любом возрасте, для этого необходимо обращать внимание на эффективные практики по соблюдению здорового образа жизни.

На сегодняшний день одним из основных факторов сохранения здоровья в обществе выступает здоровый образ жизни – оптимальная организация поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему, максимально используя собственные ресурсы, достигать физического и психологического гармоничного состояния [1]. Также отмечается, что здоровый образ жизни – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая позволяет человеку соответствовать необходимому уровню жизнедеятельности для решения

задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов [2].

В специальных источниках понятие «здоровье» обозначается, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [3].

В современном мире большинство молодых людей всё меньше уделяют внимание своему здоровью. По оценкам Всемирной организации здравоохранения наша страна лидирует среди ведущих стран мира по числу курящих людей, а реклама табачных изделий занимает примерно 30 %, в свою очередь антиреклама табачных изделий составляет всего лишь 5–10 % [3]. Таким образом, необходимо распространять концепцию здорового образа жизни, в частности – профилактики курения, среди будущих специалистов в стенах вуза.

В образовательном пространстве учебная деятельность предъявляет высокие требования к физическому и психологическому состоянию студентов. Поэтому реализуемые в высшем учебном заведении мероприятия, направленные на здоровый образ жизни, должны сохранять и укреплять здоровье будущих профессионалов.

Изучение проблемы здорового образа жизни будущих специальных психологов определено спецификой этой группы, так как здоровье обуславливает перспективы самореализации студенческой молодежи, способность её к профессиональной и креативной деятельности. Будущий специальный психолог должен вести здоровый образ жизни и уметь управлять собой, так как его деятельность предполагает работу с особыми категориями людей.

Поэтому научная новизна данного исследования заключается в анализе здорового образа жизни, в частности, уровня зависимости от курения будущих специальных психологов, как важного фактора физического и психологического здоровья будущих профессионалов.

Рассмотрение современных исследований Н.Ю. Васильевой [4], Г.Г. Вербиной [5], С.П. Дувановой, Л.В. Арзыбовой, И.Е. Ермаковой [6], Н.А. Красноперовой [7], Ю.В. Юрова [8] и др. позволяет определить здоровьесберегающие мероприятия в высшем учебном заведении как совокупность форм обучения образовательного процесса:

- при учете индивидуальных особенностей студентов;
- при регулировании интеллектуальной и эмоциональной нагрузки;
- при освоении учебного материала;
- при обеспечении благоприятного морально-психологического климата в студенческой группе и т.п.

Несмотря на теоретическую и практическую разработанность проблемы здорового образа жизни молодежи, необходимо приложить больше стремлений к реализации физического и психологического здоровья будущих профессионалов в вузе. Поэтому, необходимо способствовать становлению и поддержанию здоровья студентов совместными усилиями профессорско-преподавательского состава и администрации педагогического университета. Для успешности этой цели необходимо реализовывать мероприятия и проекты, например, с применением интерактивной формы обучения как со стороны преподавателей, так и со стороны заинтересованных студентов [9].

Интерактивное обучение является одним из современных направлений активного социально-психологического обучения. Анализ профессиональной литературы позволил сделать вывод, что интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение. Поэтому из объекта воздействия обучающийся становится субъектом взаимодействия, который инициативно участвует в процессе обучения. Особое место среди форм интерактивного обучения занимает метод проектов – это комплекс исследовательских и других видов работ, выполняемых обучающимися самостоятельно, но под руководством преподавателя, с целью практического или теоретического решения значимой проблемы [10].

Результаты

Эффективные практики вовлечения в здоровый образ жизни будущих специальных психологов на базе ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет».

На психолого-педагогическом факультете был реализован проект «Здоровый образ жизни. Профилактика курения в молодежной среде». Мероприятию предшествовало проведение теста Фагерстрема [11], который определяет силу зависимости от никотина, со студентами направления подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование профиля «Специальная психология» очной и заочной формы обучения. В анкетировании приняли участие 30 человек (девушки), которые определили свой уровень зависимости от табакокурения. При проведении теста у 3 % испытуемых был диагностирован высокий уровень зависимости (физическая зависимость от никотина выражена), у 11 % испытуемых был диагностирован средний уровень зависимости (физический компонент выражен умеренно) и у 86 % – низкий уровень зависимости (физический компонент не выражен). Результаты студентов, показавшие низкий уровень, говорят о том, что от никотиновой зависимости возможно освободиться усилием воли.

Выводы

После полученных результатов был реализован проект по теме «Некурящая молодежь – здоровое поколение», в рамках открытого конкурса студенческих работ в сфере пропаганды здорового образа жизни «Будь здоров».

Целью проекта являлось:

- 1) создание условий в студенческой среде для формирования навыков здорового образа жизни и способности противостоять вредным привычкам;
- 2) проведение профилактической работы со студентами, направленной на борьбу с курением;
- 3) актуализация темы здорового образа жизни молодежи и её ответственного поведения.

Задачами проекта были:

- 1) развитие активной жизненной позиции посредством пропаганды здорового образа жизни среди сверстников;
- 2) организация знаний о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 3) формирование негативного отношения к вредным привычкам (курению);
- 4) воспитание навыков конструктивного анализа и оценки информации о пагубных привычках из различных источников (Интернет, телевидение, радио, социальные сети и т.п.).

Для реализации проекта слушателям представили иллюстративные и видеоматериалы по теме, познакомили с презентацией – о значимости здорового образа жизни для молодежи, о мифах и пагубности курения для организма, об употреблении табака в период коронавирусной инфекции COVID-19 и с советами врачей по сохранению здоровья (физический, душевный и социальный аспекты).

Авторы проекта представили психологические рекомендации о способах освобождения от никотиновой зависимости:

- необходимо осознать все пагубные последствия курения для вашего здоровья и здоровья окружающих;
- избавьтесь от всех курительных принадлежностей;
- постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, так как это может вызвать повторное желание употребить никотин;
- постарайтесь заполнить вашу жизнь положительными эмоциями (например, найти интересное занятие, которое отвлечет от сигарет или заняться спортом);
- переключите свое внимание на достижение продуктивной цели (профессиональной или личной) [12].

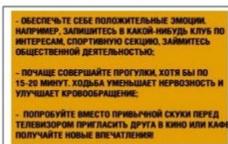
В завершение мероприятия участникам были презентованы тематические буклеты с статистическим и иллюстративным материалом в соответствии с данными Департамента здравоохранения Воронежской области (рис. 1, 2).

- ✓ Через 48 часов получить вероятность сердечный приступ снизится. Никотин начнет выводиться из тела, а вкусовые и обонятельные рефлексивы придут в норму.
- ✓ После 72 часов отказа от курения надрывные бронхов снизятся, станет легче дышать.
- ✓ После 2 недель улучшится кровообращение, начнут исчезать неприятные симптомы отмены никотина.
- ✓ Через 3-10 месяцев функция легких вернется в возрастную норму, кашель прекратится, так как легкие усилятся на 10%.
- ✓ Через 1 год риск сердечного приступа уменьшится как минимум наполовину.

Ты сам выбираешь...



Отказ от курения возможен!



**ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»
КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ
ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ
«СТОП ТАБАК» В ВОРОНЕЖЕ:
8 (473) 212-59-85**

Источники:
- Сайт Департамента здравоохранения Воронежской области: <https://zdnav.36.ru/>
- Министерство здравоохранения Российской Федерации: <https://minzdrav.gov.ru/>
- Сайт Хочу всё знать: <https://znaniyaostila.ru/>



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА КОРРЕКЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ



«НЕКУРЯЩАЯ МОЛОДЕЖЬ -
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ В
МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ»

Воронеж

Рисунок 1 – Буклет проекта «Здоровый образ жизни. Профилактика курения в молодежной среде» (титульный лист)



Курение – вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, с целью насыщения организма никотином (пыльци веществами), обладающими психоактивными свойствами.

Никотин – оловный яд растительного происхождения.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый десятый из которых является пассивным курильщиком.

Человек выкуривающий в день:
✓ от 1 до 9 сигарет, сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими
✓ от 10 до 19 сигарет, сокращает жизнь – 5,5 года
✓ от 20 и выше сигарет - на 6,2 года.



По данным исследования Всемирной организации здравоохранения и The Tobacco Atlas:

- ✓ 60,2% взрослых мужчин в России курят
- ✓ 60,3% постоянных курильщиков планируют бросить курить
- ✓ 35,7% постоянных курильщиков ошибочно считают, что некоторые виды сигарет менее вредны, чем другие
- ✓ 49,7% россиян в возрасте от 19 до 44 лет курят
- ✓ 70,7% курящих знают об опасности пассивного курения
- ✓ 90,8% взрослых знают, что курение вызывает развитие серьезных болезней

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



Человек, который бросил курить:
✓ Примерно через двадцать минут почувствует, что его кровяное давление пришло в норму.
✓ Через восемь часов уровень угарного газа снизится наполовину, он почувствует, что уровень кислорода пришел в норму.

Рисунок 2 – Буклет проекта «Здоровый образ жизни. Профилактика курения в молодежной среде» (внутренняя сторона)

Анализ эффективных практик вовлечения в здоровый образ жизни будущих специальных психологов, таких как проекты с применением интерактивной формы обучения, позволяет установить специфику в их развитии и наметить основные ситуации формирования жизнеспособности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Березина Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. 2017. № 6. С. 143–155.
2. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997. № 2. С. 3–14.
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 29.12.2021).
4. Васильева Н.Ю. Представление о здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте // Вестник ЯГУ. 2009. Т. 6, № 4. С. 103–108.
5. Вербина Г.Г. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста. Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2012. 562 с.

6. Дуванова С.П., Арзыбова Л.В., Ермакова И.Е. Развитие поведенческого уровня отношения к здоровью у бакалавров направления «Специальное (дефектологическое) образование» // Новой школе – здоровые дети : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., 2016. С. 37–41.

7. Красноперова Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Вестник СВФУ. 2014. Том 11, № 4. С. 109–117.

8. Юров Ю.В., Клейменова М.В. Формирование преодолевающих стратегии как ресурс психологического здоровья и социализации студентов // Актуальные проблемы коррекционной педагогики и специальной психологии. Психолого-педагогическое сопровождение процесса социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья : сб. науч. статей XVI Регион. науч.-практ. семинараб 2019. С. 191–196.

9. Дуванова С.П., Князева О.Н., Клейменова М.В. Анализ уровня жизнестойкости как важного фактора психологического здоровья будущих специальных психологов // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2021. № 2. С. 26–31.

10. Бондарева О.Н., Князева О.Н. Влияние современных методов обучения на здоровье студента в процессе педагогического взаимодействия с преподавателем // Культура физическая и здоровье. 2008. № 5 (19). С. 61–64.

11. Департамент здравоохранения Воронежской области. URL: <https://zdrav36.ru/> (дата обращения: 01.10.2020).

12. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16–20.

References

1. Berezina, T.N. (2017) Zdorovyi obraz zhizni kak faktor individual'noi prodolzhitel'nosti zhizni [Healthy lifestyle as a factor of individual life expectancy]. *Psikhologiya obucheniya*. (6), 143–155. (in Russian)

2. Charlton, E. (1997) Osnovnye printsiipy obucheniya zdorovomu obrazu zhizni [Basic principles of teaching a healthy lifestyle]. *Voprosy psikhologii*. (2), 3–14. (in Russian)

3. *Ministerstvo zdavookhraneniya Rossiiskoi Federatsii* [Ministry of Health of the Russian Federation]. Available at: <https://minzdrav.gov.ru/> (accessed: 12.29.2021).

4. Vasil'eva, N.Yu. (2009) Predstavlenie o zdorovom obraze zhizni v podrostkovom i yunosheskom vozraste [The idea of a healthy lifestyle in adolescence and youth]. *Vestnik YaGU*. 6 (4), 103–108. (in Russian)

5. Verbina, G.G. (2012) *Psikhologo-akmeologicheskaya kontseptsiya razvitiya professional'nogo zdorov'ya spetsialista* [Psychological and acmeological concept of the development of professional health of a specialist]. *Cheboksary, Chuvash. gos. un-t im. I.N. Ul'yanova publ.* 562 p. (in Russian)

6. Duvanova, S.P., Arzybova, L.V., Ermakova, I.E. (2016) Development of the behavioral level of attitude to health in bachelors of the direction "Special (defectological) education". In: *New school – healthy children. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference*, pp. 37–41. (in Russian)

7. Krasnoperova, N.A. (2014) Motivatsionnyi komponent v strukture formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Motivational component in the structure of students' healthy lifestyle formation]. *Vestnik SVFU*. 11 (4), 109–117. (in Russian)

8. Yurov, Yu.V., Kleimenova, M.V. (2019) Formation of overcoming strategies as a resource of psychological health and socialization of students. In: *Actual problems of correctional pedagogy and special psychology. Psychological and pedagogical support of the process of socialization of persons with disabilities. Collection of scientific articles of the XVI Regional Scientific and Practical Seminar*, pp. 191–196. (in Russian)

9. Duvanova, S.P., Knyazeva, O.N., Kleimenova, M.V. (2021) Analiz urovnya zhiznesteikosti kak vazhnogo faktora psikhologicheskogo zdorov'ya budushchikh spetsial'nykh psikhologov [Analysis of the level of hardiness as an important factor in the psychological health of future special psychologists]. *Izvestiya Voronezhskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. (2), 26–31. (in Russian)

10. Bondareva, O.N., Knyazeva, O.N. (2008) Vliyanie sovremennykh metodov obucheniya na zdorov'e studenta v protsesse pedagogicheskogo vzaimodeistviya s prepodavatelem [The influence of modern teaching methods on the health of a student in the process of pedagogical interaction with a teacher]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. 5 (19), 61–64. (in Russian)

11. *Departament zdavookhraneniya Voronezhskoi oblasti* [Department of Health of the Voronezh Region]. Available at: <https://zdrav36.ru/> (accessed: 01.10.2020).

12. Maratova, A.M. (2013) Zdorovyi obraz zhizni – garmoniya zhizni i zdorov'e cheloveka [Healthy lifestyle – harmony of life and human health]. *Nauka i sovremennost'*. (22), 16–20. (in Russian)

Поступила в редакцию 08.02.2022

Подписана в печать 28.03.2022

Original article
UDC 159.9
DOI 10.47438/2309-7078_2022_1_73

EFFECTIVE PRACTICES OF INVOLVING FUTURE SPECIAL PSYCHOLOGISTS IN A HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Olga N. Knyazeva¹, Svetlana P. Duvanova²,
Tatyana V. Bolotova³

Voronezh State Pedagogical University^{1, 2, 3}
Voronezh, Russia

¹*Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy,
e-mail: olga.knyazeva-2010@yandex.ru*

²*Cand. Psycholog. Sci., Docent, Head of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy,
e-mail: duvanova@inbox.ru*

³*Senior Lecturer at the Department of Correctional Psychology and Pedagogy,
e-mail: bolotova-logovgpu@mail.ru*

Abstract. The article talks describes the need to maintain a healthy lifestyle for future special psychologists to carry out professional activities and interact with people with disabilities. The authors presented the developed project “Healthy lifestyle. Prevention of smoking among young people”, aimed at the physical and psychological health of future professionals. The article presents the results of a study conducted by the method of questioning among students of the direction of training 44.03.03 “Special (defectological) education” of the profile “Special psychology” Voronezh State Pedagogical University.

Key words: healthy lifestyle, health, special psychologists, special (defectological) education, project.

Cite as: Knyazeva, O.N., Duvanova, S.P., Bolotova, T.V. (2022) Effective practices of involving future special psychologists in a healthy lifestyle in the educational environment of the university. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University*. (1), 73–77. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/2309-7078_2022_1_73

Received 08.02.2022
Accepted 28.03.2022