

Следовательно, в период обучения в высших учебных заведениях развиваются задатки и способности студентов, происходит становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсомоторные и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и переключаемость в образовании навыков; в основном завершается соматическое и достигает максимума психофизическое развитие.

Литература

1. Башлыков И. П. Оценка точности двигательных действий / И. П. Башлыков, М. Х. Казиев. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 20 с.
2. Гуревич М. О. Психомоторика. В 2 т. / М. О. Гуревич, Н. А. Озерский. – М., 1930.
3. Ершова Н. Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательных процессов в период адаптации студентов к обучению в высшей школе // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5.

ПРОХODOVCKИЙ Р. Я.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Среди психологических компонентов здоровья выделяется отражение собственного состояния, как на аффективном, так и на когнитивном уровне, которое можно рассматривать как «внутреннюю картину здоровья». В нее, в частности, входят самооценка здоровья и жалобы, относящиеся к различным сферам их проявления.

Показатели состояния здоровья и его градаций традиционно подразделяются на две категории: субъективные (проявляющиеся на психологическом уровне в виде жалоб, самооценки состояния и др.) и объективные (проявляющиеся на различных уровнях).

На основании обобщения многих исследований относительно субъективной картины отражения состояния здоровья у лиц с разным уровнем двигательной активности (ДА) можно сделать определенные выводы. Студенты с более низким уровнем ДА обнаруживают низкую самооценку здоровья и самочувствия в сочетании с многочисленными жалобами эмоционально-вегетативного типа и высоким уровнем тревожности. Испытуемые с более высокой ДА имеют высокую самооценку здоровья и самочувствия, характеризуются более низкой тревожностью и меньшим числом жалоб эмоционально-вегетативного типа. Описанные данные свиде-

свидетельствуют об однонаправленности зависимостей характера субъективных показателей от уровня ДА.

В качестве объективных проявлений здоровья на психологическом уровне рассматриваются динамические характеристики познавательных процессов.

Известно, что любая высшая психическая функция характеризуется операциональными и динамическими компонентами. К динамическим относятся регуляторные и временные. Среди временных параметров можно выделить скорость, длительность, равномерность деятельности и другие показатели.

Сопоставление результатов испытуемых, различающихся уровнем двигательной активности, свидетельствует о том, что у студентов с высокой двигательной активностью степень произвольного ускорения двигательных реакций и выполнения счетных операций выше.

Согласно представлениям, развиваемым в современной нейропсихологии и психофизиологии, произвольная регуляция высших психических функций связана, прежде всего, с работой префронтальных отделов коры головного мозга. Клинической нейропсихологией доказано ведущее участие лобных долей мозга в произвольной регуляции и интеллектуальной деятельности. Можно предположить, что и в норме высокая двигательная активность, тренировка механизмов произвольной регуляции моторных функций, возникающая при систематических занятиях спортом, создают благоприятные условия для активного функционирования передних отделов мозга, включая и префронтальные отделы коры. В результате повышаются функциональные возможности этих отделов мозга в произвольной регуляции всех высших психических функций, включая и интеллектуальную.

Показатели моторных реакций и произвольная регуляция двигательных и интеллектуальных функций зависят от текущего состояния испытуемых: они снижаются при утомлении и на фоне эмоционального напряжения. У студентов с высоким уровнем двигательной активности степень ухудшения показателей двигательных реакций в состоянии утомления и эмоционального напряжения меньше, чем у испытуемых с относительно низким уровнем двигательной активности. Аналогичную закономерность можно проследить и при анализе произвольного ускорения интеллектуальной деятельности в различных экспериментальных ситуациях, в том числе и при действии помех.

Литература

1. Ефимова И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : Иркут. ун-т, 2003.
2. Николаева Е. И. Психофизиология : учебник для студентов / Е. И. Николаева. – Новосибирск : Наука, 2001.
3. Физкультура и здоровье студентов : сб. науч. тр. – М. : Изд-во МГУ, 1988.

РАДЗИВИЛОВА М. А.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Анализ состояния здоровья студенческой молодежи, обучающейся в филиале РГСУ г. Анапы, и сопоставление полученных данных с российскими показателями доказывает актуальность проблемы сохранения здоровья здорового человека как важного фактора в подготовке конкурентоспособного специалиста социальной сферы.

Ежегодный мониторинг, проводимый в рамках работы проблемной лаборатории филиала «Качество жизни населения», выявил тенденцию отказа молодых людей от личной ответственности за свое здоровье. По итогам опроса (опрошено 394 респондента) установлено, что ответственность за здоровье делегируется либо родителям, либо государству, либо медицине, что свидетельствует о низком уровне культуры здоровья студенческой молодежи и сохраняющемся потребительском отношении к нему. Основным акцентом в представлениях о здоровье делается на соматических и психологических аспектах, в то время как социальной и духовной составляющим здоровья практически не уделяется внимания. Недостаточно осознаются внутренние ресурсы организма и психики, отмечаются крайне пессимистические прогнозы на будущее как относительно своего здоровья, так и относительно здоровья населения в целом.

Здоровый образ жизни оценивается респондентами как система искусственно принятых мер, призванных искоренить устоявшиеся вредные привычки и избавить человека от уже приобретенных недугов, а не как естественный способ существования.