

Литература

1. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян и [др.]. – М., 1997. – 199 с.
2. Анищенко В. С. Влияние двигательной активности на процесс адаптации иностранных студентов к условиям обучения в РУДН / В. С. Анищенко, Ю. Л. Кислицын, В. Н. Мещерский // Образ жизни и здоровье студентов : материалы первой Всерос. науч. конф. – М., 1995. – С. 21-22.
3. Ветчинкина К. Т. Исследование физиологических особенностей процесса адаптации студентов из стран Азии, Африки, Латинской Америки в условиях Москвы : автореф. дис. ... канд. биол. наук / К. Т. Ветчинкина. – М., 1980. – 22 с.
4. Кузнецов В. И. Патологические механизмы адаптации организма человека к изменениям климатогеографических условий : дис. ... д-ра мед. наук / В. И. Кузнецов. – М., 1999. – 201 с.

КЛИВЕР О. Г.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СФЕРЫ КУЛЬТУРЫ В МГТУ

Несмотря на заметный прогресс в медицине, среди множества проблем в нашей стране наиболее острой, требующей незамедлительного решения, является проблема сохранения здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. По данным различных исследований лишь 10 % молодежи имеют уровень физического состояния здоровья, близкий к норме, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями [1].

Социальное нездоровье молодежи проявляется в катастрофическом росте девиаций: алкоголизма, курения, наркомании. Увеличение показателей злоупотребления наркотиками по темпам роста носит характер наркотической эпидемии [2].

Сегодня многочисленные исследования свидетельствуют о существенной (50–70 %) зависимости здоровья человека от его образа жизни. В Послании Президента РФ В. В. Путина Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2001 г. отмечается, что «здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей» [1]. Поэтому наиболее эффективной здоровьесберегающей технологией в информационно-образовательном пространстве является формирование мотивации молодого человека на здоровый стиль жизни, который рассматривается как индивидуализированный вариант здорового

образа жизни. Формирование мотивации на здоровый стиль жизни является одной из приоритетных целей дисциплины «Физическая культура».

Для успешной реализации этой цели «Физическая культура» должна рассматриваться не только как область непосредственной работы с телом. Как сфера культуры, это, прежде всего, работа с «духом» человека, его внутренним миром. Культурная деятельность, направленная на тело человека, заключается в формировании ценностного отношения к телу, прежде всего, к здоровью человека. Именно дисциплина «Физическая культура» призвана дать молодым людям глубокое личностно-ориентированное воспитание, позволяющее им понять особенности своей личности, сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе потребность самостоятельного принятия решений в различных жизненных ситуациях, а также готовность нести личную ответственность за сохранение и улучшение здоровья.

В ряде образовательных учреждений накоплен опыт реализации «Физической культуры» как сферы культуры. В МГТУ (г. Мурманск) для студентов, имеющих освобождение от занятий в основной группе по состоянию здоровья, проводятся занятия по программе «Здоровый образ жизни». Программа состоит из трех блоков. Первый блок включает обучение студентов по основным аспектам здорового образа жизни (здоровье в системе ценностей человека, рациональное питание, физическая культура, рациональная организация труда и отдыха, профилактика вредных привычек, профилактика различных заболеваний и др.).

Второй блок направлен на снятие психического напряжения студентов. За основу здесь взят немедикаментозный метод У. Г. Бейтса. Разработанные комплексы упражнений по этой системе способствуют психической релаксации, что очень важно для студентов, испытывающих большую умственную нагрузку. Метод У. Г. Бейтса способствует улучшению зрения, снятию головных болей, в целом оказывает профилактическое и оздоравливающее действие. Положительный результат использования этого метода в МГТУ более 10 лет дает основание рекомендовать его в системе образования.

Третий блок направлен на духовное и нравственное воспитание. Задача здесь состоит в том, чтобы пробудить заложенную в сердце каждого человека потребность чистоты, целомудрия, доб-

ра, истины и любви, сформировать личность высоконравственную, духовно богатую. Известно, что за проблемой девиантного поведения лежат проблемы неудовлетворения жизненно-важных потребностей личности. В студенческом возрасте молодой человек не только овладевает профессией, но и выбирает спутника жизни. Поэтому очень важно предостеречь молодых людей от ошибок в выборе спутника жизни, обогатить молодых людей знаниями о настоящей чистой и бескорыстной любви и верности.

Интерес представляет также разработанная на кафедре физического воспитания МГТУ программа «Путь к свободе». Эта программа состоит из двух частей. Первая часть – слайдовая программа по первичной профилактике табакокурения, которую кафедра физвоспитания проводит для всех первокурсников. Вторая часть разработана для студентов, желающих бросить курить.

Уже стало традицией проводить «День здоровья» для первокурсников, фестивали спорта и другие массовые спортивные праздники среди студентов и курсантов. Цель этих мероприятий – поднять престиж физической культуры, развить мотивацию на здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой.

В рамках «Декады SOS» кафедра физвоспитания проводит программы по первичной профилактике наркоманий: «Я выбираю жизнь», «Духовное возрождение».

Эти программы способствуют формированию ценностного отношения к своему телу и, прежде всего, к физическому, психическому и духовному здоровью.

Литература

1. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 2.
2. Семькин Г. И. Организация антинаркотической профилактической работы со студенческой молодежью в вузах / Г. И. Семькин. – М. : Изд-во МГТУ им. Баумана, 2003. – 164 с.