

- экономические потери образовательного учреждения в связи с заболеваемостью преподавателей;

- отсутствие у преподавателей возможностей и желания активного (с точки зрения физической нагрузки) проведения свободного времени.

Физическая культура применительно к трудовой деятельности своими средствами и методами должна прежде всего нейтрализовать негативное влияние специфических факторов данной деятельности на человека, поддерживать на оптимальном уровне его психофизическое состояние. Физические упражнения в рамках специфических видов физкультурной деятельности, обладая корректирующей способностью, устраняя односторонность профессиональной деятельности, становятся в этом случае важным средством гуманизации труда, гармоничного развития человека, а это, безусловно, имеет и существенное экономическое значение. Гарантом «приживаемости» многих форм физической культуры в вузе является сформированная потребность у преподавателей в освоении ее ценностей, оптимальное развитие всех их сущностных сил в процессе неспециального физкультурного образования.

Г. В. Ханевская

ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, – записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения. Это значит, что в понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней: оно включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.

Отметим, что благополучие касается всех сторон жизни человека, а не только его физического состояния. Духовное благополучие соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков и др.). Чтобы достигнуть высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Благополучие человека является определяющим понятием его здоровья и зависит от его физического, духовного и социального здоровья.

Нельзя получить цельного представления о здоровье человека, не принимая во внимание степень влияния на него психических, биологических и социальных процессов, происходящих в повседневной жизни, и его способности приспосабливаться к ним. Ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой. Человек, в отличие от остального животного мира, наделен творческим разумом и является существом социальным, а значит, обладает биологическим (физическим), духовным и социальным здоровьем.

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья; все составляющие здоровья взаимосвязаны. Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Он включает понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а реализовывать его – совсем другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. При этом часто вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от образа жизни. Степень его влияния на здоровье составляет 50%.

Человек индивидуален по своим качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени и среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носят индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Для того, чтобы сформировать свою систему образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: это курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он придерживается не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Если говорить о студенческой молодежи, то нужно помнить о темпе жизни молодых людей, о многих психологических и социальных трудностях: это и отсутствие свободного времени, и невозможность соблюдения режима дня, и эмоциональное напряжение. Кроме того, у молодых людей существует проблема поиска себя, поиска смысла жизни.

Ощущение бессмысленности жизни больше распространено среди молодежи. При этом среди причин смерти американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство студентов-самоубийц не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьей и успешно учились.

Отсутствие смысла жизни является также причиной появления вредных привычек (алкоголизма, наркомании).

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, – лучшая профилактика здоровья.

Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в учебном заведении только при воспитании уверенных в себе обучающихся. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать ее в тех случаях, когда человек переживает какие-то жизненные неприятности, или во время болезни.

Даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях необходимо сохранять хорошее самочувствие и здоровье. Для этого важно поддерживать определенное мироощущение, так как без общих жизненных установок выполнение оздоровительных упражнений, рациональное питание и другие меры часто не приводят к ожидаемым результатам. Для поддержания духовного здоровья нужно придерживаться следующих принципов:

1. Принцип обретения смысла жизни. Люди, не видящие смысла в жизни, не добиваются значимых успехов в жизни, они несчастны и могут представлять опасность для окружающих. Важно понять, что для разных людей смысл жизни реализуется по-разному.

Лучшие традиции материализма, а также некоторый опыт религиозного идеалистического мировоззрения позволяют активизировать процесс педагогической ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни.

2. Принцип самосовершенствования. Консультации со специалистами не помешают, но желательно, чтобы окончательный выбор оздоровительной программы остался за самим человеком. Однако надо иметь в виду, что успех от дорогостоящих методик, при осуществлении которых человек прикладывает минимум усилий, является весьма кратковременным и при этом возможен возврат к более негативному состоянию. Педагог может приобщить обучающегося к процессу самосовершенствования, именно этот процесс приведет к здоровому долголетию.

3. Принцип сохранения оптимизма и эмоционального равновесия. Рекомендуется следить за самооценкой, добиваясь правильного восприятия собственного Я.

4. Принцип укрепления позитивных социальных контактов с окружающими. Эффективны меры по укреплению семьи, правильное сексуальное воспитание детей. При этом лучше отдать предпочтение неагрессивным методам воспитания, а также оградить детей от просмотра телепередач, содержащих сцены насилия.

5. Принцип повышения социального статуса. Это увеличивает продолжительность жизни, так как у человека появляется чувство удовлетворенности жизнью.

6. Принцип совершения добрых дел. Чтобы быть здоровым, надо духовно совершенствоваться, стремиться совершать хорошие поступки.

7. Принцип разумности желаний. Неосуществимые желания вызывают фрустрацию, порождают печаль или агрессию. Поэтому правильное формирование педагогами потребностей молодого поколения – залог его здоровья.

Таким образом, чтобы оставаться здоровым человеком, следует не только тщательно следить за своим физическим состоянием, проводить профилактику, вести здоровый образ жизни, но стараться поддерживать душевное равновесие, следить за эмоциональным состоянием.

Д. Ю. Трушников

ПРИМЕНЕНИЕ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА В ПРОЕКТИРОВАНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

Удовлетворение новых запросов общества в подготовке инженера требует перестройки всей работы современного технического вуза. Важнейшие требования, которые предъявляет к системе образования современность, – глобализация и интернационализация, стандартизация и унификация, открытость и доступность, высокое качество образовательных услуг, обеспечивающих конвертируемость образования, социальную и профессиональную мобильность выпускника, его конкурентоспособность.

Одной из наиболее перспективных форм реализации этой идеи [1] являются региональные многоуровневые учебно-научно-производственные инновационные культурно-образовательные кластеры, построенные по принципу пирамиды [4]; в ее вершине (блок К1) находятся кластеробразующие предприятия, деятельность которых зависит от системы организаций и предприятий (блоки К2–К5), работающих в едином экономическом направлении (рис. 1). Такой кластер наиболее полно реализует принципы системности [3], научности, непрерывности, гуманизации и гуманитаризации образования, приближает его к потребностям региона, дает возможность более рационально распределять выпускников, развивать