

Остается вопрос, как использовать полученные данные в учебном процессе студентов. Как показывает практика, в развитии своих личностных качеств по разным причинам заинтересованы далеко не все студенты. Ставить тренинги личностного роста в учебный процесс, особенно в техническом вузе, достаточно нецелесообразно из-за большой загруженности студентов специальными предметами. Да и принудительное привлечение студентов на такие формы обучения может вызвать обратную реакцию. Однако элементы данных тренингов можно проводить на кураторских часах, используя помощь вузовского психолога. И главное, на взгляд автора, можно и даже нужно пропагандировать данные методы обучения среди студентов, показывая их несомненную пользу. Студенты должны знать, что существует такая форма повышения эффективности учебы и других факторов социального взаимодействия, как тренинги личностного роста.

#### Список литературы

- 1 **Моросанова, В. И.** Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.
- 2 **Моросанова, В. И.** Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2001.
- 3 **Конопкин, О. А.** Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М., 1980.
- 4 **Конопкин, О. А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
- 5 **Моросанова, В. И.** Стилевые особенности саморегулирования личности / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
- 6 **Моросанова В. И.** Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиева // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 134–140.

УДК 37.01

## ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В. Г. ТИТАРЕНКО*

*Белорусский государственный университет транспорта*

Одним из альтернативных направлений в воспитательной работе со студентами во внеучебное время является привитие норм и правил ЗОЖ. Учитывая большую загрузку студентов и курсантов, предлагаю:

– решать некоторые вопросы воспитательного характера параллельно (не отрываясь от учебы);

– помочь воспитать свой индивидуальный ритм поведения с максимально рациональным использованием свободного времени.

Для решения этих задач можно использовать наглядную агитацию всех видов. Например, в столовой при стоянии в очереди поневоле взгляд упирается в любого вида информацию: стенды на стенах и стойке возле раздаточной линии, экран телевизора (передача ранее записанной информации с DVD-проигрывателя). На них можно размещать необходимую информацию на темы санитарно-гигиенического воспитания, в частности по профилактике острых кишечных заболеваний, энергетической калорийности продуктов и приготовленных блюд, совместимости различного вида пищи, советы рационального здорового питания, противопоказания по приему некоторых видов продуктов при различных острых и хронических заболеваниях и многое другое.

При наличии радиоточек в общежитиях включать аудиозаписи различного характера, при этом программу радиопередач необходимо вывешивать в холле общежития.

Оптимальным решением было бы реанимировать проведение утренней физической зарядки под руководством воспитателей или преподавателей физкультуры.

Актуально применить метод материального стимулирования активно занимающихся физкультурой, ведущих здоровый образ жизни, успешно занимающихся в университете и не болеющих студентов и курсантов.

В плане воспитания ЗОЖ можно предложить свой индивидуальный алгоритм поведения. Основной упор делается на необходимость «услышать свой организм, подключить интуицию» и правильно их интерпретировать, ведь общеизвестно, что каждый человек – это сверхсложный сознательный космос, живущий по своим законам. Здоровье человека является составляющей здоровья духовного, душевного и телесного, под которым понимается здоровье ума, чувств и тела. Главное сегодня – научиться поддерживать здоровье на всех уровнях человеческой природы, независимо ни от чего. Великий хирург Николай Иванович Пирогов в книге «Вопросы жизни» писал: «Дайте выработаться и развиться внутреннему человеку! Дайте ему время и средства подчинить себе наружного, и у вас будут и негоцианты, и солдаты, и моряки, и юристы; а главное, у вас будут люди и граждане».

Для этого необходимо разработать свою индивидуальную, собственную оздоровительную систему, в основе которой лежит спасение не только своего здоровья и своей души, но и нации в целом.

В результате этой работы выстраивается схема поведения человека. Она строго индивидуальна, но есть и общеизвестные, простые, доступные, не требующие много времени приемы:

- прием натошак утром чистой воды в количестве 100–150 мл (маленькими глотками, желательно выпивать не сразу, а постепенно в течение 20–30 минут);

- утренняя физическая зарядка индивидуальная по времени и комплексу упражнений, т.к. именно она стимулирует органы, «заводит» организм утром, поднимает настроение (дает хороший результат суставная гимнастика, массаж головы, шеи, кистей рук, ушей);

- передвижение к месту работы пешком (этот пункт имеет многогранные преимущества: по времени иногда получается добраться до места службы быстрее, чем на транспорте; возможность выбора различных траекторий движения, что заставляет выбирать маршрут, думать, импровизировать; путь необходимо выбирать с минимальным количеством транспортного потока; во время пути можно давать себе положительные психологические установки (научиться владеть и управлять мыслями и эмоциями); убираем стрессовые факторы в виде конфликтов пассажиров, опоздания или переполнения, обилия неприятных запахов в общественном транспорте; при передвижении на личном автомобиле – транспортные «пробки». Передвигаясь пешком, можно легко рассчитать время в пути, настроить себя на работу, а также составить план на день, получить заряд «бодрости», провентилировать дыхательную систему, «прокачать» капилляры);

- работа на компьютере с перерывами для проведения глазной и суставной гимнастики;

- в обеденный перерыв уделить время для прогулки по улице;

- пешее передвижение домой также сопровождается релаксирующими установками с подведением итогов за день и планов на вечер;

- ужин, не содержащий избытка калорий, не позднее 19.00;

- прогулка перед сном;

- прием на ночь теплой воды с медом;

- засыпание до полуночи и подъем с таким расчетом, чтобы было достаточное количество времени для подготовки к предстоящему рабочему дню (включение внутренних часов).

Особое внимание уделяется питанию:

- последний прием пищи за 2–3 часа до сна;

- не переедать;

– не злоупотреблять кофе и чаем, заменить кофеиновые стимуляторы на иммуностимуляторы – фитонапитки натурального происхождения (морсы, свежевыжатые овощные и фруктово-ягодные соки, отвары, настои), кисломолочные напитки, приготовленные с добавлением свежих фруктов и ягод;

- перейти на замораживание ягод, укропа, петрушки, грибов;
- ежедневно употреблять такие продукты, как мед, различные виды орехов.
- включать в рацион рыбу.

Это абсолютно неполный перечень рекомендаций по питанию. Основной задачей считаю переход с позиции бездумного потребления той пищи, которая нравится или удобна в данный момент для употребления, к вдумчивому, рациональному питанию с учетом состояния своего организма, а также его требования на каждый день. Не должно быть постоянного питания, т.к. потребности организма в различных питательных ингредиентах различны в каждый временной промежуток. Мы должны научиться чувствовать, что хочет наше тело для плодотворной работы.

В результате применения этих и других простейших приемов можно добиться результата по снижению уровня показателей артериального давления, снижению уровня холестерина в крови, повышению уровня кальция в костях, повышению тонуса, снижения веса.

Для лучшей концентрации внимания у обучающихся применяются простейшие приемы су-джок терапии в виде точечного массажа активных точек кистей рук с помощью авторучки или спички, а также массаж активных точек головы, ушей. Особенно это актуально в утренние часы и в послеобеденное время.

Немаловажен психологический настрой на день: излучать радость и солнечный свет. Быть счастливыми здесь и сейчас. Радоваться каждому мгновению жизни. Жить своей жизнью. Творить. Любить. Созидать. И помнить, что

Все начинается с любви:  
И Бог, и жизнь, и даже смерть.  
Вокруг одной ее оси  
Летит земная круговерть.

*Виктор Третьяков*

УДК 37.01

## **ОРГАНИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ РАБОТЫ В КУРСАНТСКОЙ СРЕДЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

*А. В. ТОКАРЕВСКИЙ*

*Белорусский государственный университет транспорта*