

– 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, снижения уровня холестерина в крови, повышения уровня кальция в костях, повышения 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*

Деятельность культурно-досуговых учреждений преследует следующие важнейшие цели: воспитание у курсантов высокой духовной культуры и нравственных качеств, гордости за Республику Беларусь, историю и традиции ее народа, Вооруженных Сил; содействие решению задач боевой учебы, службы, укрепления воинской дисциплины.

При формировании военно-транспортного факультета мы столкнулись с принципиально новой ситуацией в сфере досуга военнослужащих, возникновением новых отношений в сфере свободного времени. Речь идет о том, что централизованная система организации досуга военнослужащих на факультете отсутствовала из-за развития досуговых услуг на основе рыночных отношений, усилившейся коммерциализации досуга.

Комплекс организационных и педагогических мер привел к сокращению правонарушений при исполнении обязанностей военной службы и одновременно к некоторому росту происшествий, совершенных в увольнениях, отпусках. Многие курсанты оказались не готовы к тому, что распределение благ в сфере досуга происходит все более по принципу платежеспособности, не говоря уже о тенденции использования свободного времени с доминирующей негативной направленностью, о чем свидетельствует в частности изучение ценностных ориентаций военнослужащих. Поэтому неслучайно, что часто должностными лицами высказываются предложения о сокращении курсантам увольнений из расположения факультета и т.д.

Недостаточная культура досуга молодежи в целом, обусловленная отсутствием культурных интересов и привычек, недостаточным осознанием функций свободного времени, трансформацией ценностных ориентаций из сферы общественных интересов в сферу личных наиболее реально проявляется в армейских условиях в среде военнослужащих срочной службы.

В связи с этим целесообразно говорить об использовании культурно-досуговой работы в двух аспектах. В широком смысле слова это организация досуга военнослужащих, направленная на наполнение его содержанием, объективно способствующим повышению общей культуры, выработке навыков и умений удовлетворять свои культурные потребности.

В узком смысле это целенаправленная работа по коррекции поведения, по разъяснению комплекса правовых положений, выработке нравственного иммунитета как фактора, противодействующего неблагоприятному округению.

Культурно-досуговые учреждения обслуживают тех, у которых интересы и потребности уже сложились, в том числе и военнослужащих, и тех, у кого нет четко выраженных интересов и потребностей, которые празднично убивают время, видя в досуге лишь возможность развлечения, или их интересы приняли нежелательную направленность и проявляются в соответствующих формах.

Важно подчеркнуть, что общественно полезные, духовные интересы и потребности являются формирующими элементами культуры досуга личности, совокупностью побуждений в выборе форм досуговой деятельности. Такие интересы и потребности практически не встречаются в качестве причин, порождающих отклоняющееся поведение.

Однако причинами могут стать интересы и потребности, входящие в комплекс потребностей в социальном общении. Среди молодежи потребности в самоутверждении, стремлении к признанию со стороны групп, ложное чувство товарищества могут играть негативную роль.

Социально-культурные интересы армейской молодежи изучены, исследования показывают, что для значительной части молодежи, в том числе военнослужащих, характерны интересы к кино, музыке, спорту. Но данного вида занятия выступают часто не как средство приобщения к культуре, а как развлечение, заполнение свободного времени. Привлекает только внешняя, эмоциональная сторона, а также возможность общения по поводу этих ценностей. Потребность в общении часто толкает молодого человека на ее реализацию в компании, где формы общения далеко не совпадают с общественными целями воспитания.

Культурно-досуговая работа имеет в своем арсенале ряд важнейших средств, для блокирования указанных недостатков. К их числу относится, прежде всего, педагогически организованная деятельность.

Так, на военно-транспортном факультете средством воспитания выступает коммуникативная деятельность, реализуемая в рамках различных объединений, где проходит общение по интересам, диспуты, тематические конференции, огоньки и т.д. Именно здесь данная потребность может быть удовлетворена и на ее основе развиты иные, более высокие и сложные потребности.

Важное место в поведении молодых людей, в том числе военнослужащих, занимает потребность в самоутверждении, самореализации. Потребность в самоутверждении порой может иметь извращенный характер и проявляться как в чисто уродливых и смешных формах (экстравагантность поведения, бравада по отношению к правилам общежития, употребление спиртного, нарушение военной формы одежды, иногда доведенное до абсурда), так и в более тяжелых проступках – неуставных взаимоотношениях.

Здесь также можно указать на одно из ведущих средств культурно-досуговой работы – приобщение молодежи к реальному делу, к самореализации, что находит выражение в техническом и художественном творчестве. Именно досуговая деятельность отвечает задачам сохранения положительных интересов, открывает перед человеком перспективы самоутверждения, признания товарищами, выступает противовесом безделью, праздности, пустословью.

Переориентация молодежи на позитивное проведение свободного времени может строиться на основе любого направления досуга. Но есть такие виды досуга, которыми молодые люди увлекаются с наибольшим энтузиазмом и которые благоприятно воздействуют на них.

К числу наиболее престижных форм досуга можно отнести игровые виды спорта, кино, видео, участие в мероприятиях, проводимых вузом. Именно эти виды досуга следует использовать для передачи молодежи нравственных норм и ценностей, которые трансформируются в реальное позитивное поведение.

Наряду с указанными видами культурно-досуговой деятельности для военнослужащих субъективно важны и другие ее проявления. Прежде всего, речь идет о познавательной и ценностно-ориентационной деятельности. Первая из них реализуется в форме объединений по интересам, лекций, экскурсий, вторая – в дискуссионных формах, встречах с интересными людьми, диспутах, некоторых формах массовой работы. Все они вооружают информацией по интересующим вопросам, снижают авторитетность неформальных источников познания, позволяют выработать ценностное отношение к общественно значимым идеалам и нормам поведения.

Проведенный анализ досуга военнослужащих позволяет выделить, по меньшей мере, три уровня его использования.

Во-первых, уровень развивающий. На его основе происходит не только восстановление физических и психических сил человека, но и их дальнейшее совершенствование, повышение общей культуры, образования.

Во-вторых, уровень рационально-потребительский, обеспечивающий развитие социальных сил в степени, соответствующей требованиям, предъявляемым человеку, занимающемуся какой-либо деятельностью.

В-третьих, уровень разрушающий. При этом уровне свободное время не столько сведено до элементарной регенерации, но и ведет к регрессии личности.

УДК 37.034

## **СОТВОРИ СЕБЯ САМ**

*И. М. ЦАРЕНКОВА, Е. М. МАСЛОВСКАЯ*

*Белорусский государственный университет транспорта*

С детства каждый получает определенный уровень воспитания, а далее развитие личности идет по-разному в зависимости от своего внутреннего духовного мира. Оно может быть однобоким, частичным. Например, физическое воспитание часто оторвано от эстетического. И здесь много зависит от дальнейшего совершенствования личности, от того, хочет она или нет совершенствоваться, развивать свои способности, склонности и интересы.

Переход к рыночным отношениям предъявляет требования к профессиональным качествам личности, самостоятельности, инициативности. А такие качества невозможно развить без формирования культуры личности. Стала насущной проблема бездуховности молодежи. Во все времена почиталась любовь к Родине, служение Отечеству, трудолюбие, порядочность, честь, милосердие, образованность. Сейчас многое из этого утрачено. Поэтому на воспитание именно этих качеств ориентируется наше общество, особенно образование, т.к. только личность высокой культуры может продуктивно работать, принимать правильные решения. При учебе в вузе нужно поставить задачу о развитии способностей студента к самостоятельной работе, тогда и в дальнейшем он сможет самостоятельно работать над собой, эффективно трудиться, улучшать жизнь.

Каждая личность, прежде всего, должна познать себя, свои способности и возможности. Самопознание связано с самонаблюдением. Самонаблюдение возникает в процессе общения с другими людьми, усвоения социального опыта. В результате познаются собственный внутренний мир, его индивидуальные особенности, нацеленность своей личности на решение познавательных задач. Многим студентам свойственна склонность, представлять себя в возможно более выгодном свете. Поэтому ориентированность познания студента внутрь себя и со стороны позволяет узнать и самого себя и других.