

УДК 378.17

А.П. Попович
(A.P. Popovich)
УГЛТУ, Екатеринбург
(USFEU, Ekaterinburg)

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ
КАК ОСНОВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ
(THE HEALTH PROTECTION AS THE BASIS
OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY)**

Физическое воспитание молодежи рассматривается как основная составляющая воспитательного процесса для формирования гармонично развитого человека. Формирование здорового образа жизни невозможно без изменения подхода к вопросу организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях высшего профессионального образования, как научно-обоснованного способа доказательства необходимости двигательной активности.

Physical education of youth is seen as the main component of educational process for formation of harmoniously developed person. A healthy lifestyle is impossible without change of approach to the organization of sports and recreation activities in educational institutions of higher professional education as a science-based method of proof necessary physical activity.

Вступив в XXI век, век современных технологий, человечество соприкоснулось с одной глобальной проблемой – сохранением здоровья как отдельно взятого человека, так и всего народа, народности в целом. Наступило понимание того, что имеющиеся проблемы эпидемиологического характера в одной стране несут угрозу жизни гражданам иных государств, в том числе находящихся на иных континентах. Можно привести массу аргументов, подчеркивающих первостепенную роль здоровья и всего того, что связано с этим понятием. Всегда двойное чувство вызывает информация об открытии, с одной стороны, новых поликлиник, больниц, увеличении количества машин скорой помощи, пенитенциарных центров, а с другой стороны, почему-то умалчивается о закрытии студенческих профилакториев, недофинансировании спортивных студенческих лагерей, о сокращении медицинского персонала в общеобразовательных школах, ДЮСШ, кабинетах ЛФК. Далекое не все имеют возможность оплачивать услуги частных клиник. Безусловно, наибольшую тревогу вызывает физическое состояние молодежи. Улучшить эту ситуацию, сберечь и укрепить здоровье подрастающего поколения можно и необходимо. Особая роль в этом

процессе возлагается на работников физической культуры – профессионалов образовательной сферы.

Сегодня многие вузы страны, имея громадный интеллектуальный потенциал профессорско-преподавательского состава, разрабатывая программы по дисциплине «Физическая культура», готовя пособия, методическую литературу (даже в отсутствие достойной материально-технической базы) стремятся выполнить основную задачу, стоящую перед вузом – готовить высококвалифицированных специалистов в той или иной сфере. Это невозможно осуществить без систематических занятий физической культурой и спортом, глубоких теоретических знаний, воспитания физиологической потребности к систематическим физическим упражнениям.

В связи с вышеизложенным особая роль отводится кафедрам физического воспитания, спортивным клубам вуза и физкультурному активу учебного заведения. Прежде чем перейти к инициативам в работе этой сферы, напомним коллегам о специфике жизнедеятельности молодых людей, носящих высокое звание «студент». В период обучения они должны справляться с:

- ежегодно, от семестра к семестру, повышающейся учебной нагрузкой;
- невысокой двигательной активностью;
- свободой выбора приоритетов студенческой жизни;
- актуализацией проблемы межличностных отношений в обществе.

Конечно, преподаватель физического воспитания в работе со студентами руководствуется знанием мотивов и принципов, которые движут ими на занятиях по этой дисциплине. Это следующие факторы: коммуникативный, познавательно-развивающий, двигательно-деятельный, соревновательно-конкурирующий, эстетический, творческий, профессионально-ориентирующий, административный, воспитательный, культурологический, психолого-значимый.

Целенаправленно не стал расставлять факторы по степени значимости. Уверен, что для одного студента могут доминировать одни, а для другого – иные приоритеты физкультурной деятельности. Но при проведении опроса или анкетирования среди студентов, при анализе программ с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятиях, очередность будет в основном такой: образовательный, развивающе-утверждающий, воспитательный, оздоровительно-профилактический.

Особое внимание хотелось бы уделить специфике, характерной для данной категории общества, а отсюда, как правило, и изменениям, происходящим в организме студента.

Современные представления о нейрофизиологических механизмах умственной деятельности основаны на достижениях нейрофизиологии и психологии. Огромное значение для изучения и понимания этих механизмов имеют труды И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и др.

Умственный труд, как и монотонный физический, требует напряжения всех органов и систем организма. Длительное, малоподвижное положение сидя за столом или компьютером, в закрытом помещении неблагоприятно отражается на работе сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Поза человека, занятого умственной работой, затрудняет вентиляцию легких; уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе и мозга. Ухудшается венозное кровоснабжение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, ее движение замедляется. Сосуды теряют эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Кратковременная интенсивная умственная работа вызывает учащение ЧСС, длительная работа – замедляет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных нагрузок.

Из вышеизложенного следует, что крайне необходима активизация двигательной деятельности молодых людей в студенческие годы, тем более указаны далеко не все проблемы ведения подобного образа жизни и его последствия.

Проводимая работа по оздоровлению студенческой молодежи будет носить не полный характер, если руководитель курса не доведет до молодых людей, знания о принципах, являющихся краеугольным камнем здорового образа жизни. К этим принципам следует отнести: режим дня, полноценный сон, оптимально сбалансированное питание, двигательная деятельность с применением физических упражнений поддерживающего, оздоравливающего, развивающего характера; гигиенические и закаливающие процедуры, недопустимость вредных привычек, повышение психологической устойчивости при эмоциональных стрессовых ситуациях.

Это не полный перечень факторов, влияющих на здоровый образ жизни человека, но именно на основе этих познаний необходимо формировать поведенческо-мотивированный образ в подготовке выпускников.

В заключение данной публикации хотелось бы уделить особое внимание очередному этапу реформирования системы образования, направленному на человекосберегающую функцию образования. Именно образование должно стать университетом сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи. Мы понимаем, что здоровье людей определяется наследственным фактором, качеством жизни, состоянием окружающей среды, социума, качеством медицинского обслуживания. Актуальны слова академика Н.М. Амосова о том, что неправильное поведение людей является более частой причиной их болезней, чем внешнее воздействие или слабость человеческой природы. Чтобы стать здоровым, нужны собственные

усилия, постоянные и значительные. И на этом долгом пути без образования и олицетворения здорового образа жизни профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта, невозможно решать главные задачи – сохранение и укрепление здоровья молодого поколения.

УДК 378.1

А.П. Попович
(A.P. Popovich)
УГЛТУ, Екатеринбург
(USFEU, Ekaterinburg)

**ПЛАГИАТ КАК ПРОБЛЕМА МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ
ЦЕННОСТЕЙ ОБЩЕСТВА**
(PLAGIARISM AS A PROBLEM OF MORAL-ETHICAL
VALUABLE PRODUCTS SOCIETY)

Рассматривается плагиат как проблема человеческой морали в обществе. Высокие нравственные принципы являются гарантией искоренения плагиата как явления.

Considered plagiarism as a problem of human morality in society. High moral principles are guaranteed against plagiarism as a phenomenon.

Плагиат – умышленное присвоение себе авторства чужого произведения искусства или достижений в науке, технических решений или изобретений.

Прежде чем назвать факты плагиата в разных сферах человеческой деятельности рассмотрим психологический портрет плагиатора, какова его природа. Может быть, это явление неопасно и угроза такого человека преувеличена? «Переписал» две страницы – разве это угроза корпоративным интересам, отношениям, эффективности работы всего коллектива?

Как отмечают психологи, человечество в последние годы внутренне приблизилось и уподобилось герою древнегреческого мифа Нарциссу. Существующие разные мнения в большинстве своем сводятся к тому, что нарциссические личности не столько любят себя, сколько ненавидят других, не всегда даже сами подозревая об этом. В каждом из нас есть «корень», «луковичка», Нарцисса, и при наличии тепличных условий она может прорасти. Мы можем одеваться также стильно, как В. Зайцев, можем вести себя на вечеринках так же ярко, как П. Хилтон; но тогда мы будем похожи на кого-то другого, не на самих себя. Остановить нас может