

вать различные стили общения, усваивать и отрабатывать не свойственные ему ранее коммуникативные навыки и умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность.

Хочется подчеркнуть огромную роль куратора в адаптационный период. В академической группе куратор фактически становится организатором коллектива. Он изучает индивидуальные особенности студентов, их психологическую совместимость, принимает участие в формировании актива группы, который впоследствии и ведет группу до окончания обучения.

Куратор в вузе не опекун, а наставник, и его личность имеет большое значение. "...Влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказания и поощрения", — эти слова К.Д. Ушинского столь же актуальны сегодня, как много лет назад. Поэтому очень важны активная личностная позиция педагогических работников университета, которые должны принять на себя роль лица, помогающего в решении многих вопросов, возникающих в студенческой среде, и эффективное взаимодействие педагогов со студентами, особенно первокурсниками, определяет успешность адаптации и личностного развития, хорошее состояние физического и психического здоровья, а также обучения.

Д.В. Росляк

ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

Здоровый образ жизни как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил, продуктивного долголетия предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

В настоящее время одним из мощных направлений является психолого-педагогическое, представители которого считают, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни, и главная причина здесь в сознании человека, в его психологии.

Таким образом, здоровый образ жизни есть процесс физического, психического, социального развития и саморазвития человека, его адаптация к неизвестным или непривычным условиям природ-

ной и социальной среды. Принцип саморазвития, единства соматического, психического, физического и социального, принцип целевой организации является одним из основных принципов психологической науки и служит основой для понимания и определения здорового образа жизни как психологической категории.

Понимание здоровья и здорового образа жизни, условий, обеспечивающих развитие и саморазвитие личности, а не только ее гомеостаз, имеет важное методологическое значение. Во-первых, это дает возможность изучать данную проблему в комплексе наук о человеке, ибо процессу саморазвития личности с учетом даже его гетерохронности подвержены все стороны: психическая, физическая, биологическая, социальная и т.п. Во-вторых, укрепление здоровья человека, обеспечивающее его развитие и саморазвитие, происходит под влиянием как биологических, так и социальных факторов.

Оно обусловлено как общественными нормами, предписаниями, так и осознанием личной ответственности каждого человека за состояние своего здоровья. Отсюда — и формирование у человека здорового образа жизни должно рассматриваться не только как формирование его сознания, но и как создание приемлемых, комфортных условий обитания со стороны общества. В-третьих, саморазвитие личности всегда носит культурно-исторический характер. В разных культурно-исторических формациях здоровье ее членов рассматривалось с точки зрения культуры общества. Именно культура и ее формы (остенсивные, императивные, аксиологические формы и формы-принципы) определяют содержание сознания его членов, тип социального поведения, приемы саморегуляции состояний и поведения.

В.Ф. Свитин, М.Ф. Маневский
БГЭУ (Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

В последние годы в Республике Беларусь обострилась проблема состояния здоровья подрастающего поколения. Согласно данным медицинских осмотров в БГЭУ, с 2003 по 2006 г. почти половина студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

Особую озабоченность вызывает резкое увеличение количества студентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В частности, на 20 % возросло число студентов с заболева-