

Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю – от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю – субъективную, духовную – свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость;

4. Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Одной из главных функций физической культуры в современном обществе является духовная социализация личности и морально-психологическая подготовка к жизни. Культурно-философским и социальным аспектом занятий физическими упражнениями посвящены работы Н.И. Пономарева (1974, 1982, 1985, 1987, 1996)

Целенаправленная пропаганда и адекватное информированное обеспечение являются немаловажными факторами приобщения населения к занятиям физической культурой (П.А. Виноградов, А.А. Северьянов, В.М. Смоленский (1983); А.В. Седов (1983, 1985, 1987); С.С. Филиппов (1984, 1985, 1986, 1991).

Главным моментом в формировании привычки к регулярным занятиям физической культурой по мнению Н.И. Пономарева и В.М. Рейзин (1989) – это получение удовольствия, выражающегося в чувстве «мышечной радости», которая основана на процессе выработки организмом адреналина, кортикостероидов и эндорфинов, которые стимулируют деятельность ретикулярного комплекса головного мозга.

При этом каждый из ее компонентов таких как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация должен иметь разработанную теорию, методику, организацию, структуру, функции и задачи [1; 2].

Важно отметить, что физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Это может удовлетворяться на групповых и индивидуальных потребностях молодежи и относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам [6].

Оздоровительно-рекреационное направление в образовательном процессе вуза является важной в сохранении здоровья и предусматривает использование средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

В заключении можно отметить, что совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Успешное и повсеместное ее внедрение будет содействовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных ка-

честв, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов.

Список литературы

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
3. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8-11.
4. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
5. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие. – СПб: РГПУ им. Герцена, 1997. – 36 с.
6. Физическая реабилитация: учебник; под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.

ОЦЕНКА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСНОВАНИИ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ИНДЕКСОВ И ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Игнатъев Д.А.

Российский университет дружбы народов, Москва,
e-mail: sneerz@rambler.ru

Интенсивное развитие инфраструктуры Калужской области и рост промышленности, в особенности в секторе машиностроения, делают значимой проблему оперативной оценки изменения экологической ситуации в регионе. В то же время нехватка данных мониторинга и неполнота информации госстатотчетности приводит к необходимости осуществлять оценку техногенной нагрузки с применением комбинированного подхода, предполагающего анализ данных о демографических движениях, валовых воздействиях на экосистемы, индексов, характеризующих состояние реципиентов.

В результате анализа демографических показателей, установлено, что в зависимости от рождаемости, смертности, младенческой смертности и миграционного прироста, а также численности населения, исследуемые муниципальные образования разделяются на два кластера. Для первого кластера характерны низкие значения численности населения, рождаемости и миграционного прироста; повышенные значения младенческой и общей смертности. Второй кластер характеризуется высокими значениями рождаемости, миграционного прироста и численности населения; низкими значениями общей и младенческой смертности.

К первому кластеру относятся Барятинский, Думиничский, Жиздринский, Износковский, Кировский, Козельский, Куйбышевский, Медынский, Мезовский, Мосальский, Перемышльский, Спас-Деменский, Сухиничский, Ульяновский, Ферзиковский, Хвостовичский и Юхновский муниципальные округа.

Ко второму относятся Бабынинский, Боровский, Дзержинский, Жуковский, Кировский, Людиновский, Малоярославецкий, Тарусский, Ферзиковский муниципальные округа, города Калуга и Обнинск.

Для всех муниципальных образований Калужской области, исходя из наличия земель, пригодных для проживания, питьевой воды, конфигурации сельскохозяйственной базы, а также наличия рекреационных территорий, были рассчитаны значения демографической емкости территории – числа жителей, которое может вместить территория без ущерба для экологических систем.

Сравнение полученных значений демографической емкости территории с численностью населения для каждого муниципального образования показало, что безопасный для экологических систем демографический порог превышен в 12 муниципальных образованиях из 26: В городах Обнинске и Калуге,

в Жуковском, Боровском, Козельском, Ульяновском, Людиноском, Износовском, Дзержинском, Кировском, Малоярославском и Хвастовичском районах. В 2 районах – Думиничском и Тарусском демографическая емкость территории практически исчерпана. В Бабынинском, Перемышльском и Сухиничском районах задействовано более двух третей демографической емкости территории.

Принимая во внимание вышесказанное, и проанализировав расположение крупнейших транспортных артерий Калужской области, выявлено, что наибольшая доля эксплуатируемой демографической емкости приходится на места пересечения крупных транспортных коридоров: трасс М3, А101, А108, Р92, Р132, а также железных дорог Брянского, Рославльского и Тульского направлений.

В качестве индикатора состояния реципиентов был использован коэффициент флуктуирующей асимметрии листовой пластинки березы повислой. Наибольшая техногенная нагрузка приходится на городские округа Калуга и Обнинск, муниципальные округа Бабынинский, Боровский, Дзержинский, Жуковский, Кировский, Людинольский, Малоярославский, Медынский, Тарусский, Ферзиковский. Этим же округам свойственны максимальные значения коэффициентов флуктуирующей асимметрии листовой пластинки березы повислой, свидетельствующие о неблагоприятной экологической обстановке. Значения показателя, характеризующего плотность и поражаемость населения для данных регионов – индекса демографической напряженности – свидетельствуют об увеличении влияния техногенной нагрузки на естественные демографические движения населения.

В целом по области экологическая обстановка удовлетворительная, но ввиду неравномерного распределения техногенной нагрузки и тенденции к урбанизации, вероятнее всего состояние реципиентов будет ухудшаться.

Список литературы

1. Государственный доклад «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Калужской области в 2010 году». – Калуга, 2008. – 156 с.
2. Доклад о состоянии природных ресурсов и охране окружающей среды на территории Калужской области в 2010 году. – Калуга, 2010. – 195 с.
3. Захаров В.М., Баранов А.С., Борисов В.И. и др. Здоровье среды: методика оценки. Оценка состояния природных популяций по стабильности развития: методологическое руководство для заповедников. – М.: Центр экологической политики России, 2000. – 66 с.
4. Моисеев Т.А., Хаскин В.В. Методика расчета экологической емкости территории. – М.: Российская экономическая академия им. Г.В. Плеханова, 1992. – 48 с.

КУЛЬТУРНО-СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Комарова М.Н., Сошников Е.А., Глебов В.В.

*Российский университет дружбы народов, Москва,
e-mail: sorocina21@yandex.ru*

Актуальность проблемы адаптации иностранных студентов в российских вузах определяется в первую очередь задачами дальнейшего эффективного их обучения как будущих специалистов. Успешная адаптация способствует, с одной стороны, быстрому включению студентов в учебный процесс, что позволяет решать задачи сохранения контингента учащихся, который может существенно сокращаться (до 30%) во время первых сессий. С другой – помогает повысить качество подготовки студентов иностранцев в российской высшей школе.

С первых дней пребывания в российском вузе иностранные студенты находятся в непривычной для них социокультурной, языковой и националь-

ной среде, в которой им предстоит адаптироваться в кратчайшие сроки. Поэтому успешное управление учебно-воспитательным процессом для иностранных студентов является неотъемлемой частью решения задачи адаптации. Эффективная адаптация повышает качество и уровень обучения иностранных студентов, обеспечивает высокую мотивированность овладения знаниями, умениями и навыками.

Обычно считают, что это связано с необыкновенной трудностью русского языка, или со сложностью системы обучения, либо со способностями самих студентов, с массой субъективных факторов, отягчающих ситуацию. Однако причина совсем в другом, а именно в адаптации, которая не заканчивается в первые месяцы обучения, а протекает длительно и тяжело.

Адаптация иностранных студентов к условиям обучения в вузах имеет свою специфику. Основной составной частью проблемы адаптации считают преодоление «дидактического барьера» (Андреева, 1975) то есть перестройку школьного отношения к учебному процессу. Жертвами «дидактического барьера» могут оказаться люди с совершенно разным уровнем общих и специальных способностей. Успешность в обучении может быть не только и не столько показателем общей одаренности или высокой трудоспособности, но и показателем уровня адаптированности.

В ходе пребывания в России иностранные студенты должны адаптироваться не только к вузу, не только к жизни в общежитии, но и к жизни в чужой стране. Эти условия адаптации оказываются для них зачастую экстремальными. Например, иностранные студенты испытывают влияние климата, связанное со сменой климатических зон и, возможно, сбой биоритмов из-за смены часовых поясов. К этому могут добавляться и воздействия неблагоприятных погодных условий. В столичном мегаполисе это и состояние воздуха, его загазованность, превышение допустимых значений по многим параметрам и так далее. Все это в целом обозначается как экологические условия.

Следующий фактор воздействия – питание. Будем говорить о студентах, живущих в общежитии и вынужденных пользоваться столовой. Непривычным может быть вид пищи, ее вкусовые качества, может быть недостаточным ассортимент продуктов. Также известно, что во многих странах сейчас очень популярно обезжиренное питание, чем не может похвастаться русская кухня.

Кроме физиологических факторов, не могут не оказывать воздействие социальные факторы, то есть новая, а скорее «чужая» социальная среда. Из опроса иностранных студентов известно, что многие студенты после приезда испытывают «культурный шок». Возникает когнитивный диссонанс (Фестингер, 1999), между заочными представлениями учащихся о великой русской культуре и очным, встречающимся, бескультурьем на бытовом уровне, особенно в магазинах, на почте, телеграфе, то есть в местах, которые они часто вынуждены посещать.

Студенты, приезжающие на учебу в Россию, живут, как правило, в общежитии. Это непростая ситуация даже для иногородних российских студентов. Для иностранных же студентов часто общежитие является камнем преткновения в адаптационном процессе. Во-первых, значительное количество из данного контингента ухудшает свои жилищные условия при приезде, во-вторых, общежитие – это не только временное место жительства для студентов, но и место для самостоятельных занятий, которые по имеющимся методическим расчетам занимают не менее 40% учебного времени.