

## ВОЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: Романов Б.К.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов по-прежнему является одной из актуальных задач, стоящих перед обществом. Последние годы в Республике Беларусь наблюдается увеличение количества детей школьного и студенческого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики, дефицита веса и др.

У сегодняшних школьников на спорт, игры и прогулки нет времени. С первого по одиннадцатый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину. До 85% времени школьники проводят сидя. Уроки физического воспитания 2 раза в неделю только на 11% компенсируют норму двигательной активности. Исследования показывают, что те, кто пять раз в неделю совершает 45-минутную прогулку быстрым шагом с течением 12-15 недель, крайне редко заболевают гриппом и ОРЗ, у них замедляется процесс старения, они успешно справляются со стрессами.

Доказано, что уровень физического здоровья тесно связан с активностью человека. Существуют количественные оценки уровня физического здоровья, одна из которых была использована для определения уровня физического здоровья студентов 1 и 3 курсов. Была проведена экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.А. Апанасенко, она основывается на учете показателей физического развития (рост, масса тела, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия), состояние сердечно-сосудистой системы и функции внешнего дыхания. Данная методика позволяет определить не только уровень физического, но и позволяет выбрать наиболее

подходящие физические упражнения в соответствии с функциональным состоянием организма. Уровень физического здоровья может служить критерием адекватности адаптационных возможностей организма средовым воздействием.

Сравнительный анализ студентов 1 и 3 курсов показал, что у студентов 3 курса уровни физического здоровья намного ниже и хуже чем у студентов 1 курса. Возможно это связано с тем, что большинство из них ведут малоподвижный образ жизни, много проводят времени сидя на занятиях и за компьютером, очень малый процент молодежи систематически занимаются физическими упражнениями.

Учеба требует хорошего здоровья это видно по 3 курсу и естественный фактор, который может улучшить здоровье – это здоровый образ жизни. А одно из слагаемых ЗОЖ в учебных заведениях – это занятие физкультурой. Ее роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек ЗОЖ среди молодежи.

Таким образом, можно заключить о целесообразности более активного познания молодежи своего здоровья, овладения навыками подсчета частоты пульса и артериального давления. Если к этому еще добавить самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, то можно полагать, что все это может значительно повысить мотивацию молодежи к здоровью и здоровому образу жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бахрах, И.И. Врачебный контроль и физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. – Минск: Адукацыя і выхаваньня, 2010.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2009.

3. Черемисинов, В.Н. Валеология / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2005.

УДК 159.923.2

Цацохо М.Н.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ХАРАКТЕРА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: Шапошник М.А.*

В психологии под характером понимают индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках.

Характер определяется и формируется в течение всей жизни человека. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется его Я.

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния, составляет жизненную направленность личности, то есть ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д.

Подростковый возраст – период становления личности, который доставляет немало проблем родителям, педагогам, а прежде всего самому ребенку. Стремительное физиологическое развитие, поиски собственного «Я», попытки индивидуализации и идентификации – вот далеко не полный перечень проблем, которые решает ребенок в подростковом возрасте. Каким будет будущее человека, зависит от того, как проживет он этот трудный момент своего взросления.

«Акцентуации» характера – понятие, означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера, представляющие крайние варианты нормы и граничащие с психопатиями личности. Именно подростковый возраст формирует эти личностные особенности человека. Этот возраст относят к критическому периоду психического развития. Остро протекающий