

Реализация данных условий в высшем учебном заведении позволит сохранить и улучшить физическое, психическое и социальное здоровье каждого студента.

*Е.Е. Канавалова, И.П. Битус,
А.В. Беспрозванный, Н.М. Федулова*
БГЭУ (Минск)

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА УЭФ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Одной из проблем физического воспитания студентов, решение которой вносит крупный вклад в укрепление здоровья и всестороннее развитие молодежи, является использование свободного времени для занятий физической культурой. Академические учебные занятия обеспечивают не более 20—25 % необходимой двигательной активности студентов и не в состоянии решить оздоровительные задачи.

Большинство молодых людей предпочитают пассивный отдых. Он не только лишает организм и личность возможности развития, но и усиливает гипотензию, которая способствует нарушениям в состоянии здоровья студентов.

Группой преподавателей БГЭУ (Е.Е. Канавалова, И.П. Битус, А.В. Беспрозванный, Н.М. Федулова) был проведен анкета-тест «Ваш образ жизни» по методике, предложенной журналом «Спортивный календарь» (февраль 1989 г.). Приняли участие в тестировании 379 студентов, из них — 48 юношей.

Целью анкетного опроса было изучение отношения студентов к проблемам, связанным с недостаточной двигательной активностью (табл. 1).

Тест включает 11 видов физической активности. За каждый ответ начисляется определенное количество баллов по трем критериям.

Таблица 1

Показатели отношения студентов к проблемам недостаточной подвижности, %

Форма физической активности	Регулярно	Нерегулярно	Не выполнено
1	2	3	4
Утренняя гимнастика	4,5	52,6	42,9
Подъем по лестнице	63,5	32,3	4,2
Передвижение на учебу пешком	40,0	32,0	28,0
Передвижение с учебы пешком	37,3	35,4	27,3
Физкультура на производстве	20,0	32,0	48,0

1	2	3	4
Физкультурные занятия в свободное время	26,0	60,0	14,0
Физкультурные занятия в выходные дни	6,4	40,0	53,4
Закаливающие мероприятия	5,0	25,0	70,0
Участие в спортивных и культмассовых мероприятиях	14,0	46,0	40,0
Подготовка к сдаче тестов	38,0	34,0	28,0
Выполнение физической работы на дому	65,8	31,0	3,2

Штрафные баллы начисляются по следующим причинам:

1. Нарушение намеченного режима дня — 5 баллов.
2. Несоблюдение режима питания — 5 баллов.
3. Курение — 10 баллов.
4. Употребление спиртных напитков — 10 баллов.

По условиям анкеты: отлично — 70 баллов и выше; хорошо — более 50; удовлетворительно — более 30; неудовлетворительно — менее 30 баллов (по 5-балльной шкале).

Из полученных результатов опроса выяснилось (табл. 2):

Таблица 2

Отлично		Хорошо		Удовлетворительно		Неудовлетворительно	
Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
15 %	3,6 %	42,8 %	17,8 %	35,7 %	38,9 %	23,8 %	36,5 %

Получили оценки: «отлично» 5 юношей и 12 девушек; «хорошо» — 18 юношей и 59 девушек; «удовлетворительно» — 15 юношей и 129 девушек; «неудовлетворительно» — 10 юношей и 123 девушки.

Расхождение между знаниями и здоровым поведением подтверждается данными анкеты о вовлечении студентов в употребление алкоголя и курения (штрафные баллы). Студенты считают, что современный человек должен отказаться от курения, контролировать свое питание и употребление алкоголя, иметь достаточную физическую нагрузку.

Разработка целого ряда образовательных программ, ставящих своей целью укрепление здоровья населения и выдвигание формулы здоровья через образование, забота о здоровом образе жизни как добровольном выборе человека в его пользу, для которого необходимы знания и мотивация.

Необходимо существенно улучшить теоретическую подготовку студентов. Только осмысленный подход к оценке роли физической культуры

ры в укреплении здоровья позволит сформировать у каждого студента потребность в самостоятельных регулярных занятиях и стремлении к физическому совершенствованию.

Ю.П. Козловская

БГЭУ (Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БГЭУ

Эмпатия является неотъемлемым качеством при описании эмоционально зрелой личности. Профессиональное становление молодых людей является динамичным процессом и зависит от внешних условий и внутренних характеристик. Запросы общества к профессии диктуют нам свои жизненно необходимые условия: только профессионал может быть успешен и востребован на рынке труда. Эмпатия является ценным профессиональным качеством юриста, менеджера, маркетолога, чья практическая деятельность связана со сферой общения. При этом особенно важно не забывать о субъективных пределах эмпатии, выход за которые чреват профессиональным «сгоранием».

В научной литературе существует неоднозначность трактовок и подходов к пониманию данного термина. В основу исследования эмпатии у студентов БГЭУ нами был положен интегративный компонент, в котором эмпатия — «форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека». Эмпатия — совокупность эмоциональных и познавательных процессов, специфика которых определена ценностями и мотивационными установками личности.

В отечественной психологии рассматривается термин «конгруэнтная эмпатия», под которым понимается: способность к последовательному выражению понимания другого в речи или в действии; способность к гибкому переключению от состояния эмпатийного понимания другого к искреннему выражению своих реальных чувств, в том числе отрицательных, без потери общего позитивного принятия другого.

Анализ результатов эмпирического изучения особенностей эмпатийных способностей и профессиональных предпочтений показал, что у девушек более развиты способности входить в эмоциональный резонанс с окружающими — сопереживать, сочувствовать. Они более эмоционально отзывчивы, чем юноши, умеют войти в энергетическое поле партнера по общению, понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно взаимодействовать. На уровне интуиции девушки способны анализировать и обобщать различные сведения о партнерах. У них хорошо развиты способности видеть поведение партнера по общению, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем.