

ей Родины, полноправных и активных участников социального процесса, которые составят основу гражданского демократического общества в нашей стране в будущем.

Л.М. Ушакова, Т.В. Горбатова
БГЭУ (Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психологическое здоровье — система, включающая ценности собственного “Я” и ценности других людей. Ему соответствует положительное отношение человека к себе и другим. Психологически здоровый человек должен владеть рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и взаимоотношениях с другими.

Психологическая культура личности — комплексное понятие, которое включает в себя знания об основных факторах и законах развития внутреннего мира человека, способах и приемах психической саморегуляции.

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточно психической энергии. Последняя определяет его работоспособность, пластичность, гармоничность психики. Это позволяет эффективно адаптироваться к условиям жизни. Выделяют следующие базовые характеристики психологического здоровья человека:

1. Адекватная самооценка и самоуважение.
2. Способность адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни.
3. Умение эффективно удовлетворять свои потребности и компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент.
4. Уверенность человека в том, что он сам управляет своей жизнью. Такой человек осознает ограниченность своей свободы, потому что понимает: существуют вещи, которые от него не зависят. Поэтому он не стремится непременно подчинить весь мир своей воле.
5. Способность сделать самостоятельный выбор, принять решение, придерживаться собственного жизненного плана.
6. Способность мужественно преодолевать трудности и разочарования, не прибегая к алкоголю, наркотикам и т.п.
7. Умение заботиться о других людях. Эгоистический человек,

как правило, несчастен, потому что имеет много неудовлетворенных потребностей.

8. Способность доброжелательно и доверительно относиться к другим людям. Отсутствие зависти к успехам коллег, родственников, друзей и знакомых.

9. Способность эффективно действовать и получать удовольствие от проделанной работы.

Н.М. Федулова, Е.Е. Канавалова, Д.А. Шмаргунов, Г.И. Дулькина
БГЭУ (Минск)

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ БГЭУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в современных экономических условиях становится первостепенной. Снижение двигательной активности отражается на здоровье студентов, на состоянии системы дыхания и кровообращения. В последнее время в Белорусском государственном экономическом университете наметился рост количества студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению. Следует отметить, что заболевания стали разнообразнее, многие студенты имеют по 2—3 заболевания.

В этих условиях возрастает роль физических упражнений. Плавание — один из оптимальных видов спорта для занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Цель исследования — оценить динамику изменений функциональных показателей дыхательной системы у студентов СУО, занимающихся и не занимающихся плаванием.

Нами были обследованы 220 студенток, которые разделены на две группы:

1-я группа — студенты, у которых занятия физической культурой проводились в бассейне;

2-я группа — студенты, у которых занятия проводились по обычной программе (в зале).

Изучение функциональных показателей дыхательной системы и уровня физического развития студентов проводилось осенью и весной 2003—2005 гг. Для улучшения функционального состояния органов дыхания проведены пробы: ЖЕЛ, Штанге, Генчи.