

Но есть интересный факт: варианты "ложусь спать" и "выпиваю с друзьями" на равных, по 10%, что свидетельствует о том, что такая категория молодежи удовлетворяет свои физиологические потребности, не затрагивая духовную составляющую рекреации. Среди подростков (14 - 16 лет) были ответы, связанные с бездельем, безразличием и вредными привычками; у студентов (17-18 лет) 60% ответили, что у них есть цель в жизни, и они знают, чего хотят. Это свидетельствует о том, что в студенческом возрасте уже формируется осознание ценности своего времени и значимости полноценного отдыха. Сравнивая школьные годы и студенческую жизнь, важно отметить ценность университетских развлекательных и научных мероприятий, которые помогают студентам, (которые являются большей частью опрошенных), с пользой проводить своё свободное от учёбы время.

Чётко прослеживается отсутствие *мотивации* рекреационной деятельности среди современной молодёжи, так 55%, опрошенных не удовлетворены своим свободным времяпровождением; 52,5% ответили, что при выполнении работы им может помешать лень; 17, 5% - потеря интереса. Также есть варианты ответа: «компания друзей», «усталость» и «алкоголь». Только 12,5% ответили, что доводят начатое до конца.

В целом современная студенческая молодёжь осознает ценность своего времени и значимость полноценного отдыха для здоровья и успешной профессиональной карьеры в будущем.

Заключение: Важную роль в формировании умения оценить свои силы и возможности, которые в дальнейшем ведут к пониманию своего свободного времени и значимости мотивации и доведения начатого до конца, является: семья, окружающий социум в учреждениях образования и, несомненно, сам человек. Для продуктивного проведения времени, формирования навыков коммуникации и общения, получения новых знаний и культурно-социального опыта молодежи, для развития мотивации рекреационной деятельности, направленной на развитие творческого потенциала личности, необходимо приобщать студенческую молодежь к участию и организации культурно-развлекательных и научно-познавательных мероприятий в учреждениях образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Большой энциклопедический словарь – Москва, Фонд «Ленинградская галерея», А. М. Прохоров. – 1993. – 1632 с.
2. Толковый словарь Ушакова – М., Альта-Принт, Д.Н. Ушаков. 2005. — 1216 с.
3. Что такое рекреационная деятельность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-906469-chto-takoerekreacionnaya-deyatelnost#ixzz5CSyHbamh>. – Дата доступа: 12.04.2018 г.

УДК: 613.88-053.6/.7

ПРОБЛЕМЫ В ВОПРОСАХ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

А.И. Григорьева

*Л.М. Левшук – кандидат медицинских наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
keyt.keller@mail.ru
lili.lev@mail.ru*

Аннотация: Проявлен интерес к понятию «половое воспитание», изучены основные задачи и цели полового воспитания, выявлены основные проблемы и последствия от сексуальной необразованности для молодёжи и сделаны выводы по всему изученному материалу.

Ключевые слова: половое воспитание; идентификация; здоровье; современная молодёжь.

PROBLEMS OF SEX EDUCATION ON THE MODERN STAGE AMONG ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE

A.I. Grigoreva

*L.M. Levshuk - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
keyt.keller@mail.ru
lili.lev@mail.ru*

Summary: an interest in the concept of "sex education" is shown; the basic goals and objectives of sex education were researched; the basic problems and consequences of sexual ignorance for young people are revealed; and conclusions across the material are made.

Key words: sex education; identification; health; today's youth.

Цель исследования. Изучить основные задачи и цели полового воспитания, выявить основные проблемы и последствия от сексуальной необразованности для молодёжи и сделать выводы по всему изученному материалу.

Метод исследования. Аналитический.

Наш современный мир - эпоха, когда любого рода информацию можно найти с помощью интернет ресурсов. Люди постоянно экономят своё время, упрощают свою жизнь и забывают о важном: о своём воспитании и о своей половой идентичности. Из краткого психологического словаря: «воспитание (в широком смысле) — процесс социализации индивида, становления и развития его как личности на протяжении всей жизни в ходе собственной активности и под влиянием природной, социальной и культурной среды, в т. ч. специально организованной целенаправленной деятельности родителей и педагогов» [1].

Из краткого психологического словаря: «половая идентичность - единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определённом полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли. Первичная половая идентичность формируется у ребенка к полутора годам, а к трём-четырёх годам половая принадлежность ассоциируется с определенными соматическими и поведенческими свойствами» [1].

Благодаря такому понятию как «пол», на биологическом уровне, наше население разделено на мужчин и женщин. Рождаясь и проходя определённые стадии развития, человек узнает о себе сам. Данная стадия происходит в возрасте, примерно трёх лет, по возрастной классификации сексуального развития по З.Фрейду, данная стадия называется – фаллическая [3].

В этом возрасте дети могут осознать и наглядно увидеть различие между мальчиками и девочками на физиологическом уровне, но кто им может помочь на психологическом уровне принять данные различия и осознать свою идентичность? Каждый ребенок проходит стадию подросткового возраста, когда весь организм начинает активно развиваться, вместе с этим происходит и половое созревание. Возникает множество вопросов: постыдно ли моё влечение, что я должен с ним делать, как должен вести себя мужчина, как противоположным полам взаимодействовать, для чего нужно вести здоровый образ жизни и что такое семья? Сейчас всю эту

информацию несложно найти в интернете, но появляется новый важный вопрос: с какого возраста дети должны получать ответы на все вопросы по половому воспитанию? Из педагогического словаря: «половое воспитание – комплекс воспитательных и просветительных воздействий на ребёнка, направленных на приобщение его к принятой в обществе системе половых ролей и взаимоотношений между полами в общественной и личной жизни». Половое воспитание (в широком смысле) совпадает с процессом половой социализации. В узком смысле половое воспитание понимается как подготовка ребёнка к сексуальной жизни в процессе полового просвещения [2].

Действительно, использовать интернет ресурсы для полового просвещения удобно для современной молодёжи, но существует ряд проблем, как донести нужный посыл до каждого. Ведь каждый подросток воспринимает информацию по-разному и анализирует полученные знания согласно своему восприятию, и как он сможет воспользоваться ими, ведь информацию, полученную в интернете, нет возможности проконтролировать.

Существует множество различных теорий, когда лучше начинать воспитывать своего ребёнка. Обратим внимание на книгу «Откуда я взялся. Сексуальная энциклопедия для детей 5-8 лет», автор В. Дюмон [4]. По его мнению, половое воспитание следует начинать с 5 лет, изначально объяснять ребёнку, каким образом он появился на свет. В книге полностью описываются: внутриутробное развитие, этапы внеутробного развития, этапы взросления, какие физиологические изменения происходят с организмом. Вся информация дана в упрощённом виде, но понятно, с наглядными иллюстрациями на каждой странице. С самого детства дети могут узнать основы своего развития и стать действительно образованными в вопросах полового созревания. Это поможет им в будущем иметь осознанные отношения и здоровую семью. Обязательным фактом является помощь родителей и будущих педагогов в формировании правильных и адекватных знаний в вопросах половой жизни и собственной идентификации.

Обобщая работы многих авторов о половом воспитании, к задачам полового воспитания можно отнести:

1. Ознакомление с общепринятыми нормами полового поведения и психосексуальной культурой, развитие личности;
2. Воспитание в человеке чувства уважения и ответственности по отношению к другим, формирование адекватного взгляда на взаимоотношения между людьми, в частности на отношения между мужчиной и женщиной.
3. Воспитание осознанного понимания в необходимости иметь крепкую и здоровую семью, нескольких детей, необходимости в их воспитании.
4. Воспитание, направленное на понимание такого понятия, как здоровый образ жизни, его значимости, важности следить за своим здоровьем и ответственного отношения к здоровью других людей.
5. Формирование чёткого отношения к понятию полового влечения, осознанного понимания, что секс является частью такого чувства как любовь, пропаганда воздержания и усвоение необходимых знаний о способах сублимации.
6. Ознакомление с такими важными понятиями как брак, формирование семьи, получение знаний о физиологическом и психологическом развитии мужчин и женщин, выработка умений общения с противоположным полом и правильным представлением самого себя.

Авторами выделены следующие направленности полового воспитания:

1. Полоролевое воспитание, основой которого является помощь в формировании осознанной женственности и мужественности, установлению норм в процессе коммуникаций.

2. Сексуальное воспитание, формирование сексуального сознания в рамках психосексуальной культуры и общепринятых нравственных норм.

3. Подготовка к ответственному супружеству, помогающая осознанно подойти к формированию брака, и понять ценность дальнейших взаимоотношений между партнёрами.

4. Подготовка к ответственному родительству, воспитание ролевого поведения матери и отца, понимание ответственности перед будущими детьми и формирование репродуктивной установки.

5. Формирование здорового образа жизни через объяснение о том, что сексуальность, супружество и родительство полностью зависят от правильного образа жизни [5].

Проблема полового просвещения изложена в педагогическом словаре: «отсутствие организованного в государственном масштабе полового просвещения чревато самыми отрицательными последствиями для здоровья нации, росту проституции детской, увеличению случаев беременности подростковой, аборт, появлению внебрачных детей, от которых несовершеннолетние девочки-матери наиболее часто отказываются после родов и прочее. Система полового просвещения должна объединять деятельность медицинских, социальных, образовательных и даже правоохранительных учреждений и направлять усилия всего общества на охрану здоровья подрастающего населения» [2].

Существует ряд причин возникновения проблем полового воспитания:

1. Отсутствие необходимой информации, т.е. так называемый «информационный вакуум». И вместе с этим искажённая информация в интернете.

2. Стереотипное стеснение и нежелание родителей разговаривать со своими детьми о половом воспитании. Желательно начинать с детства, в то время, как многие родители вовсе не уделяют внимание этому вопросу на протяжении всего периода взросления их ребёнка. Необразованность и попустительское отношение родителей является основной причиной.

3. Отсутствие в школах квалифицированных преподавателей и необходимой литературы [5].

К сожалению, в наше время в учебных заведениях недостаточно внимания уделяют вопросам полового воспитания. В то время, как обучаться основам полового воспитания намного эффективнее в школе, чем в индивидуальной форме. Для детского коллектива есть возможность пригласить профессионала, провести полноценное занятие, что не всегда могут сделать родители.

Что мы получаем в итоге? Раннюю беременность, аборты, всевозможные половые заболевания и инфекции. Нельзя сказать, что в этом виноваты только дети. Их окружение не смогло им дать необходимые знания и понимание того, насколько важно следить за своим здоровьем, чтобы в будущем иметь здоровую семью.

В периоде обучения детей в школе необходимо больше внимания уделять вопросам полового воспитания, а также необходимы профессиональные педагоги, медики и психологи, которые смогут помочь учащимся разобраться во многих вопросах, которые на сегодняшний день остаются без внимания, как в семье, так и в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Карпенко, Л.А., Петровский, А.В., Ярошевский, М. Г. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998. – 512 с.
2. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М., 2002. – 528 с.
3. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1999. – 416 с.

4. Дюмон, В. Откуда я взялся? Сексуальная энциклопедия для детей 5-8 лет / В. Дюмон. – М.: АСТ, 2005. – 48 с.

5. Половое воспитание подростков [Электронный ресурс]. – Методы, проблемы, книги. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/314909/polovoe-vospitanie-podrostkov-metodyi-problemyi-knigi>. – Дата доступа: 12.01.2018.

УДК: 796.412(072)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ 17-20 ЛЕТ

А.В. Завадская

Астейко Наталья Николаевна

*Белорусский Государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь,
lesya7773@gmail.com.*

Аннотация: Проведены экспериментальные исследования влияния занятий оздоровительной аэробикой на изменения двигательных показателей среди студенток 17-20 лет. Полученные результаты показывают эффективность проведения таких занятий, улучшение физического состояния испытуемых.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, аэробика, студент, координация, сила, выносливость, гибкость.

THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING AEROBICS EXERCISES ON STUDENTS' MOTOR ACTIVITY AT THE AGE OF 17-20

A.V. Zavadskaya

Scientific supervisor – Astreiko Natalia

*Belarusian State University 2, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Republic of Belarus,
lesya7773@gmail.com.*

Summary: It has conducted the research about the influence of health-improving aerobics exercises on student's motor activity at the age of 17-20. The obtained results have shown the effectiveness of such training and improving the physical condition of people who took part in this research.

Key words: healthy way of life, aerobics, student, coordination, strength, endurance, flexibility.

В современном мире исследования о здоровом образе жизни являются наиболее востребованными, поскольку у довольно большого количества людей имеются какие-либо проблемы со здоровьем. Причины на то могут быть самые разные: неправильное питание, последствия вредных привычек, плохая экология, малоподвижный образ жизни. В связи с этим актуальным является изучение различных систем и методик проведения тренировок. На данный момент все большую популярность набирают занятия аэробикой, так как они повышают функциональные способности кардиореспираторной системы, развивают выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, двигательно-координационные способности [1].

Базовыми упражнениями в аэробике являются подскоки, прыжки, махи ногами, различные виды бега, ходьбы, выпады, приседания. Сочетание таких базовых упражнений с различными поворотами, передвижениями, движениями руками обеспечивает разнообразное влияние на организм занимающихся.