

мозг снижается, иногда до 50 %. При этом, по возможности, телефон не держать близко от уха. Не рекомендуется использовать мобильный телефон, когда сигнал слабый, например, в лифте или в движущемся транспортном средстве, так как это требует для установления связи усиления сигнала и, как следствие, увеличивается интенсивность воздействия ЭМП РЧ на мозг. Во время разговора нужно держать мобильный телефон дальше от головы, а конкретно, от уха. Во время «дозвона» и разговора по телефону, рекомендуется пользоваться гарнитурой «свободные руки» или функцией телефона «громкая связь».

*Литература:*

1. Григорьев Ю.Г. Мобильный телефон и неблагоприятное влияние на головной мозг пользователя – оценки риска // *Радиационная биология. Радиоэкология.* 2014. Т. 54. № 2. С.215-216.

2. Санитарные нормы и правила «Требования к электромагнитным излучениям радиочастотного диапазона при их воздействии на человека»: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 05.03.2015 №23.

3. Григорьев Ю.Г. Мобильная связь и здоровье детей: оценка опасности пользования мобильной связью детьми и подростками: рекомендации детям и родителям / Ю.Г. Григорьев, Н.И. Хорсева; Москва: Экономика, 2014 – 230 с.

4. Григорьев Ю.Г., Григорьев О.А. Сотовая связь и здоровье: электромагнитная обстановка, радиобиологические и гигиенические проблемы, прогноз опасности. М.: Экономика, 2013.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

*Круталевич М.М., Онищук О.Н., МГЭУ им. А.Д. Сахарова БГУ  
Борисевич А.Р., Макаренко В.А., БГПУ им.М.Танка*

В условиях современных мировых тенденций развития общества занятия физической культурой и спортом становятся одним из престижных направлений деятельности человека. Это проявляется особенно в период удачных выступлений отечественных спортсменов на престижных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и др.), в период подготовки и проведения соревнований такого уровня в стране. Однако, значимость и необходимость подобных занятий не всеми воспринимаются одинаково, поскольку каждый занимающийся ставит перед собой разные цели и задачи. Тем не менее, у большинства населения Республики Беларусь сложилось устойчивое мнение о том, что двигательная активность, систематические занятия физической культурой и спортом имеют важное значение не только для поддержания хорошего функционального состояния организма и укрепления здоровья, физического совершенства, т.е. развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, физической готовности к трудовой деятельности и защите Родины, но и являются одним из важнейших средств воспитания человека, влияния на развитие целого ряда основ духовности человека, на всестороннее формирование личности [1]. Как отмечает И.Ф. Харламов, физическое воспитание является основой для развития личности вообще [4].

Сегодня можно говорить о многочисленном разнообразии качеств личности. Естественно, что некоторые из них, проявляющиеся в поведении и деятельности человека, могут меняться в течение жизни под влиянием социума, различных жизненных обстоятельств, другие либо существенно не изменяются, либо развиваются качественно. При этом на развитие личностных качеств оказывают влияние различные внутренние и внешние факторы, содействующие становлению гармонически развитой личности.

Физическая культура и спорт, по мнению исследователей, является одной из составляющих всестороннего, гармонического развития личности, в значительной степени обеспечивает формирование личностных качеств человека, его взглядов, убеждений, интересов, идеалов, ценностных ориентаций, нравственно-волевой сферы и др., выражающих отношение индивидуума (личности) к развитию природы, общества и определяющих его поведение в различных сферах жизни. При этом необходимо учитывать,

что все составляющие всестороннего развития личности взаимосвязаны и дополняют друг друга. [3].

По результатам проведенного опроса студентов 1–3 курсов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ выяснилось, что все опрошенные считают использование средств и методов физической культуры и спорта в определенной степени влияют на формирование личностных качеств, постановку жизненных целей и решение поставленных задач. По их мнению, достаточно выраженные физические показатели человека могут влиять не только на положительные личностные качества, иметь корреляционные связи с личностными проявлениями чувства достоинства, смелости, сопереживания, взаимопомощи, благородства, снисходительности, целеустремленности, решительности, мужества, силы воли (воли к победе), гуманизма, коллективизма, дружбы, стрессоустойчивости, развитием умственно-интеллектуальных способностей, но и, напротив, содействовать проявлению эгоизма, лживости, хитрости, изворотливости, склонности к приспособленчеству, подхалимству, агрессии, высокомерия, любой ценой получать материальные блага и т.д.

Отвечая на вопрос: «На какие качества личности влияют занятия физической культурой и спортом», студенты в порядке убывания ранжировали предложенные качества. В зависимости от степени влияния физической культуры и спорта на формирование положительных и отрицательных личностных качеств, по анкетным данным 65 студентов, 2 (3,1%) из которых отметили только положительные качества, а 3 (4,6%) из отрицательных отмечают только 2–3 качества, получены следующие средние результаты в порядке убывания:

№ п/п	Положительные моральные качества личности	№ п/п	Отрицательные моральные качества личности
1.	сила воли (воля к победе)	1.	эгоизм
2.	целеустремленность	2.	склонность к приспособленчеству
3.	решительность	3.	высокомерие
4.	развитие умственно-интеллектуальных способностей	4.	хитрость
5.	смелость	5.	получение материальных благ любой ценой
6.	мужество	6.	изворотливость
7.	стрессоустойчивость	7.	лживость
8.	коллективизм	8.	грубость
9.	чувство достоинства	9.	подхалимство
10.	взаимопомощь		
11.	дружба		
12.	благородство		
13.	гуманизм		
14.	сопереживание		
15.	снисходительность		

Таким образом, для большинства студентов целенаправленные занятия физической культурой и спортом в первую очередь содействуют развитию таких качеств как сила воли (воля к победе), целеустремленность, решительность, развитие умственно-интеллектуальных способностей, смелость, мужество, стрессоустойчивость, коллективизм, а в отрицательном спектре – это эгоизм, склонность к приспособленчеству, высокомерие, хитрость. Однако, при том, что 100,0% студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ отмечают определенное влияние физической культуры и спорта на формирование разнообразных личностных качеств, в реальной жизни только 54,7% студентов института используют этот потенциал для своего всестороннего развития, выраженный в систематическом посещении плановых занятий по физической культуре, посещении групп спортивного совершенствования, участии в