

Нарушение неприкосновенности жилища в зависимости от его характера и порожденных последствий может повлечь для виновных в этом лиц наступление дисциплинарной, административной или даже уголовной ответственности.

На сегодняшний день в белорусском законодательстве можно выделить следующие проблемы: неоднозначное понимание закона, существующего на практике; ненадлежащая осведомленность граждан о правилах пользования жилыми помещениями; отсутствует информация о судебной практике нарушений права неприкосновенности жилища.

Можно внести следующие изменения и дополнения в действующее законодательство для повышения эффективности реализации норм, регулирующие неприкосновенность жилища, и уровня правосознания граждан в жилищной сфере:

1) дополнить Жилищный кодекс Республики Беларусь статьей, которая раскрывает сущность права на неприкосновенность жилища, указывает последствия для граждан в случае отказа предоставить доступ третьим лицам на законном основании;

2) исследовать и проанализировать результаты нормотворческую деятельность, качество нормативных правовых актов, и эффективность их практического действия, реализацию в жилищных правоотношениях;

3) совершенствовать и конкретизировать основания правомерного ограничения данного права в административно-правовой сфере.

Права и свободы человека тесно взаимосвязаны с его обязанностями. В первую очередь это выражается в неукоснительном исполнении предписаний, изложенных в нормативно-правовых актах, в отказе от достижений социально-значимых результатов неправомерными средствами.

Таким образом, должностные лица и работники различных государственных служб наделены правом законного доступа в жилище и иное законное владение граждан. Основания для вхождения данных лиц не имеют единого правового регулирования и рассредоточены в различных нормативных правовых актах.

### **Литература**

1 Конституция Республики Беларусь 1994 г. (с изменениями и дополнениями принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). – Минск : Амалфея, 2010. – 48 с.

2 Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. – Минск, 2013. –Режим доступа: <http://pravo.by/main.aspx?guid=3871&p2=2/1502>. – Дата доступа: 27.03.2013.

3 О порядке обследования состояния жилых помещений, признания их не соответствующими санитарным и техническим требованиям, предъявляемым к жилым помещениям, непригодными для проживания: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 7 сентября 1999 г. № 1392 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. –2012 г. – № 5/36140

4 Об обеспечении конституционного права граждан на неприкосновенность жилища и иных законных владений: Решение Конституционного Суда Республики Беларусь от 27.05.2004 N П-101/2004// bankzakonov – 2010 г.

**УДК 796.011.3:615.825.3-057.874**

*А. А. Добыш, Д. С. Коваленко*

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

*В данной статье представлены результаты исследования влияния занятий оздоровительным бегом на физическую подготовленность учащихся старшего школьного возраста. Оценка уровня физической подготовленности проводилась с использованием контрольных упражнений, рекомендованных комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы, отвечающим критериям информативности, надежности, стандартности.*

Кардинальные изменения, происходящие в жизни общества (малая подвижность, нерациональное питание, эмоциональные перегрузки), выдвигают принципиально новые задачи перед системой образования в целом и перед физической культурой в частности.

Совершенно очевидно, что улучшение здоровья детского населения напрямую связано с поиском средств физического воздействия, отвечающим психофизиологическим особенностям детей.

Уроки физической культуры обязательны для всех учащихся, их содержание определяется государственной учебной программой. Однако существующая ныне программа строго регламентирует все виды, средства и методы физического воспитания. Это создает слишком организованный процесс проведения занятий, что противоречит естественным потребностям исследуемого контингента, не учитывает состояние здоровья учащихся, приходящую в негодность материально-техническую базу большинства школ и, к сожалению, не полностью удовлетворяет потребность в двигательной активности учащихся.

В 2012 году в учебную программу общеобразовательных школ был введен факультатив «Час здоровья и спорта».

С сентября 2012 года, нами была разработана и проходит апробацию экспериментальная методика, которая включает в себя преимущественно упражнения аэробного характера: оздоровительный бег, лыжную подготовку, аэробику и спортивные игры (в зависимости от времени года). Длительность бега составляла от 15 мин. (вначале исследования) до 40 мин. (в конце исследования). В исследовании приняло участие 15 школьников СШ № 28 им. Э. В. Серегина (9, 10, 11 классов). На каждом занятии после оздоровительного бега школьники выполняли упражнения, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств:

- ловкость (прыжки на месте с поворотами вправо-влево на 90 °, 180 °, 360 °; броски мяча в баскетбольную корзину, удары на точность по гандбольным воротам, передачи баскетбольного мяча на точность на 20 м., передачи в тройках волейбольного мяча, в ходьбе подбрасывать мяч из-за спины одной рукой вперед, ловить мяч перед собой другой рукой);

- гибкость (И. П. – стойка, правая (левая) рука вверху; сгибая руки, кисти – в захват за спиной. И. П. – стойка, ноги врозь, как можно шире, кистями взяться за противоположные локтевые суставы; пружинящие наклоны вперед, предплечьями касаться пола. И. П. – стойка, ноги врозь, кисти в замок сзади; наклоны вперед, с отведением рук назад. И. П. – выпад вперед, руки на поясе; пружинящие покачивания со сменой положения ног. Стоя у гимнастической стенки, хватом обеими руками на уровне плеч; попеременно перехватывая руками рейки стенки, опуститься до положения «мост», стоя на полу и вернуться в И. П.);

- силу (И. П. – упор лежа; ходьба на руках в левую и правую стороны, носки ног стоят на месте. И. П. – вис на перекладине; подтягивание к перекладине – один раз касаясь перекладины подбородком, в другом подтягивании – затылком. И. П. – лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены; поднимание и опускание туловища. И. П. – лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; поднимание и опускание туловища. И. П. – лежа на спине, руки за головой; скрестное движение приподнятыми ногами);

- быстроту (И. П. – основная стойка; бег на месте с высоким подниманием бедра; то же, с опорой руками о стенку. И. П. – выпад вперед, руки на поясе; смена положения

ног прыжком. И. П. – стоя на толчковой ноге, маховая нога сзади; темповое поднимание и опускание маховой ноги; то же другой ногой. Бег с низкого старта по команде с финишированием через 60 м.; бег на 100 м);

- выносливость (переменный бег 2 раза по 6 мин (чередование бега разной интенсивности) – 4 мин. средней интенсивности, затем 2 мин. медленно; переменный бег 2 раза по 7 мин (чередование бега разной интенсивности) – 4 мин. медленно, 3 мин. быстро; равномерный непрерывный бег 5 мин. равномерный непрерывный бег 8 мин.; равномерный непрерывный бег 12 мин.);

- скоростно-силовую направленность (И. П. – основная стойка; прыжки вверх, подтягивая коленные суставы к груди. И. П. – стойка, правая рука удерживает правую ногу за голеностопный сустав; прыжки на месте, поднимая колено толчковой ноги к груди. И. П. – глубокий выпад вперед; прыжки на месте со сменой положения ног. И. П. – упор лежа; сгибание и разгибание рук, разгибая руки, оттолкнуться от пола и хлопнуть в ладоши. И. П. – стоя боком к гимнастической скамейке; прыжки влево – вправо через скамейку с продвижением вперед).

А так же общеразвивающие упражнения, в число которых входили упражнения для плечевого пояса, ног, туловища с участием малых и средних мышечных групп, статические, дыхательные упражнения и упражнения развивающие гибкость.

Оценка уровня физической подготовленности проводилась с использованием контрольных упражнений, рекомендованных комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы, отвечающим критериям информативности, надежности, стандартности.

Скоростно-силовые качества оценивались при помощи теста «прыжок в длину с места».

Уровень развития координационных способностей и скоростных качеств оценивался при помощи теста «челночный бег 4 x 9 м».

Уровень общей (аэробной) выносливости оценивался по тесту «бег 1500 м (юноши), 1100 м (девушки)».

Мышечная сила (сила мышц плечевого пояса) у юношей оценивалась по количеству подтягиваний в висе на перекладине из исходного положения – вис хватом сверху. У девушек – поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту (сила мышц брюшного пресса).

Показатель гибкости позвоночного столба и эластичности мышечного аппарата определялся выполнением наклона туловища вперед из положения сидя.

Гибкость у юношей и девушек была зафиксирована на уровне  $8 \pm 0,5$  см (юноши) и  $16 \pm 0,5$  см (девушки), оценка 3 и 7 соответственно.

Проведённые исследования показали, что в прыжках в длину с места средние показатели у юношей и девушек старших классов до применения экспериментальной методики равнялись  $225 \pm 2$  см (юноши) и  $175 \pm 2$  см (девушки), оценка 6 и 7 соответственно.

В тесте для определения уровня развития координационных способностей и скоростной выносливости (челночный бег 4 x 9 м) получены следующие данные  $9,7 \pm 0,1$  с юноши и  $10,9 \pm 0,1$  с девушки, оценка 7 и 7 соответственно.

Мышечная сила у юношей оценивалась по количеству подтягиваний. У старшеклассников средний показатель – 6 раз. В подъёме туловища из положения лёжа за 1 минуту, старшеклассницы показали следующий результат – 43 раз, оценка 2 и 8 соответственно.

В беге на 1500 м средний результат юношей составил 6 мин. 30с, а средний результат девушек в беге на 1100 м – 5 мин. 54 с, оценка 4 и 5 соответственно.

Промежуточное тестирование (по окончании первого полугодия) физической подготовленности показало, что школьники дополнительно занимающиеся аэробными упражнениями повысили уровень физической подготовленности в среднем на 20 %.

В ближайшее время нами будет проведено итоговое тестирование общей физической подготовленности старшеклассников. После чего полученные результаты будут проанализированы и сопоставлены с данными начала исследования. По итогам проведенного эксперимента нами будут подготовлены выводы о влиянии экспериментальной методики на физическое состояние организма старшеклассников.

### Литература

1 Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

2 Логунов, В. И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / В. И. Логунов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №6. – С. 32–34.

3 Матвеев, Л. П. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам / Л. П. Матвеев, Ф. З. Меерсон // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. – Киев : КГИФК, 1984. – С. 29–40.

УДК 37.015.311:159.923.2–057.874

Л. А. Долгова

### ПУТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Статья посвящена проблеме самоактуализации учащихся в условиях школьного обучения и воспитания. Рассмотрены сущность и механизмы процесса самоактуализации личности. Описаны методы и формы самоактуализации школьников в образовательной среде.*

Главная задача современного образования состоит в развитии творческого потенциала личности, что является необходимой предпосылкой формирования личности, нацеленной на самоактуализацию и самореализацию.

Впервые понятие «самоактуализация» появились в научном обороте благодаря работам немецкого невролога и психиатра К. Гольдштейна, который трактовал его как «активацию неких внутренних ресурсов организма, служащих предпосылкой для самореализации всего организма, основу развития, самосовершенствования, творческую тенденцию личности» [1, с. 542]. Продолжателем идей К. Гольдштейна в исследовании процесса самоактуализации личности стали зарубежные психологи А. Г. Маслоу, Г. Олпорт, К. Р. Роджерс, В. Франк, Э. Шостром. По мнению К. Роджерса, самоактуализация личности – это «процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью» [2, с. 400].

В отечественной психологии проблемы самоактуализирующейся личности нашли свое отражение в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, К. А. Абульхановой-Славской, Л. Г. Брылевой, С. А. Волонеева, Л. А. Коростылева, Н. Л. Кулик.

В настоящее время процесс самоактуализации является предметом научного исследования психологов, философов, культурологов, педагогов, социологов. Различные аспекты данной проблемы освещены в работах А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, А. Н.