

жания CO₂ и насыщение крови кислородом. Все это позволяет обеспечивать более быстрое восстановление после легочных заболеваний, включая COVID-19, и их профилактику. Присутствующие в ней динамические упражнения, такие как скрестные движения руками, наклоны туловища и приседания способствуют укреплению мышц плечевого пояса, живота, спины и ног.

1. Вишнева, Т. Лучшие дыхательные практики для здоровья / Т. Вишнева, А. Стрельникова, П. Вилунас, К. Бутейко. – М.: Литагент «АСТ», 2014. – С. 47–49.
2. Дыхательная гимнастика при заболевании коронавирусом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gp5.by/pages/dyhatelnaya-gimnastika.html>. – Дата доступа: 12.02.2021.
3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – С. 109–114.
4. Кривцун В.П. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина // VIII Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», 27 ноября 2020 г, ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск. – Витебск: УО «ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 153–159.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

*Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Процесс получения значительного объема различных знаний предъявляет к учащимся высокие физические и нервно-психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям.

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

В научной литературе наряду с психическим здоровьем употребляется авторами и термин «психологическое здоровье». Появление термина «психологическое здоровье» связывают (Н.А. Мальнева) с развитием гуманитарной методологии познания человека. Тем не менее, в большинстве источников эти два термина употребляются как единые [1].

Психическое здоровье молодежи является важным условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности и адекватного восприятия и политически грамотной оценки происходящей действительности, что наиболее актуально в настоящий исторический момент [2].

Цель работы – изучить знания учащихся общеобразовательных учреждений о психическом здоровье.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска» и ГУО «Средняя школа №10 г. Витебска».

Во время прохождения практики студентами ФСП и П и ФФКиС были опрошены 94 учащихся школ города Витебска в возрасте от 12-17 лет, из них 43% девочек и 57% мальчика. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77% женщин и 23% мужчин).

Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих. Методы исследования: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

Результаты и их осуждение. Проанализированные данные позволяют сделать вывод о том, что часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Психическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием.

Однако, только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения,

то есть соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

В частности, 41% опрошенных учащихся назвали состояние спокойствия и гармонии их психическим здоровьем, 19% – отсутствие конфликтов в семье и в окружении, 17% – здоровая нервная система, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире, и только 4% – отказались отвечать

Для сравнения восприятия понятия «психическое здоровье» взрослыми личностями (родители) на первое место выделяют гармонию с самим собой (58%). Практически одинаковое количество выборов получили у взрослых умение противостоять стрессовым ситуациям, пребывать в состоянии спокойствия (25%) и адекватное восприятие происходящего в окружающем мире (24%). Для них, в отличие, от подростков важна жизнедеятельность без стрессовых ситуаций (18%) и здоровая нервная система (10%).

По мнению подростков, на уровень психологического благополучия влияет много факторов, но основные из них забота о здоровье (91%), положительные эмоции (86%), взаимопонимание с родителями (83%), пребывание в хорошем настроении (73%), состояние спокойствия (58%), абстрагирование от проблем (11%)

Заключение. Значительная часть респондентов имеет представление о психическом здоровье личности, в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием.

К основным критериям психического здоровья относят соответствие между возрастом и уровнем зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, соответствие между образами отражаемых объектов действительности и реакциями субъекта на них, способность ставить перед собой долгосрочные конкретные цели и достигать их, успешность социальных контактов.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов. Огромную роль в формировании здоровой психики может и должна сыграть семья и школа [3].

1. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков [Текст] / И.В.Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
2. Литницкая, Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX–XX века / Е.В. Литницкая // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 11. – №2. – С. 268–274.
3. Шурухт, С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности / С.М. Шурухт. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 112 с.

ПРОБЛЕМЫ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

*Н.В. Минаева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

На протяжении всего периода существования международного спортивного движения (МСД) значительное воздействие на него оказывают идеологические и политические противоречия, которые систематически происходят между странами. Для МСД в настоящее время характерен ряд острых проблем: дискриминация отдельных государств по политическим и идеологическим мотивам, выбор города-кандидата для проведения Олимпийских игр, проблема допинга, фанатизм болельщиков [1].

Цель исследования – провести анализ современных наиболее острых проблем спорта.

Материал и методы. Были проанализированы результаты выбора городов-кандидатов для проведения чемпионатов мира, бойкот зимних Олимпийских игр в Пекине-2022 и количество бойкотов современного олимпийского движения. Метод исследования: анализ и обобщение, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В последнее время на мировой арене очень остро проявилось противостояние двух бывших идеологических систем – социалистической (страны СНГ, Китай, Индия и др.) и капиталистической (США, Великобритания, Германия, Франция и др.). В результате этих противоречий современный спорт теряет свои идеи олимпизма, нравственные ценности, утвержденные ранее Олимпийской хартией. Политические споры между странами и блоками переносятся на спортивные арены. Из-за агрессивной политики США особенно страдают