

Список использованных источников:

1. Басс, А. Г. Психология агрессии / А. Г. Басс. // Вопросы психологии, 2015. – № 3. – 117 с.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
3. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / П. А. Ковалев. – СПб., 1996. – 161 с.
4. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. / А. Е. Личко. – Изд. 2-е доп. и перераб. – Л. : Медицина, 1983. – 256 с.
5. Пантлеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. / С. Р. Пантлеев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
6. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа-пресс, 2000. – 416 с.

УДК 796.011:371.72

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н. М. Медвецкая

Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова

(e-mail: Medvetskaya.n.m@mail.ru)

Аннотация. В статье представлен собственный опыт формирования профессиональных знаний, умений и навыков у учащихся образовательных учреждений по составляющим культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся.

DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

N. M. Medvetskaya

Vitebsk, VSU named after P. M. Masherov

Abstract. The article presents our own experience in the formation of professional knowledge, skills and abilities among students of educational institutions on the components of a healthy lifestyle culture.

Key words: healthy lifestyle, students.

Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом [1].

Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха студентов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различ-

ных систем организма, причиной которых являются большие физические и психические нагрузки во время их учебно-тренировочной деятельности [2].

Цель данного научного исследования – изучение и оценка качества проведения профилактического направления медицинской помощи спортсменам различной квалификации с учетом их знаний о здоровом образе жизни.

Материал и методы. Изучены планы работы и отчетная документация лечебно-профилактического учреждения здравоохранения «Витебский областной диспансер спортивной медицины», проведено исследование учащихся Витебского государственного училища олимпийского резерва и студентов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ имени П. М. Машерова». Характерно, что 60% студентов представлены выпускниками училища, на учебной базе которого создан филиал кафедры Теории и методики физической культуры и спорта.

На первом этапе проведен педагогический эксперимент и разработана учебная программы факультатива «Здоровый образ жизни» для учащихся Витебского государственного училища олимпийского резерва для сохранения здоровья на период обучения.

Предварительно, для выявления знаний учащихся 8 класса по вопросам здорового образа жизни, отношения к вредным привычкам нами была разработана анкета, состоявшая 11 вопросов. В опросе приняли участие 29 респондентов, из них девушек – 15(52%), юношей – 14(48%). Возраст респондентов – 13–14 лет. Анкетирование проводилось два раза: первое – в начале учебного года (до реализации программы «Здоровый образ жизни»), а второе – после реализации данной программы. Результаты представлены в научной статье [3].

Результаты и их обсуждение. Полученные ответы учащихся подтверждают факт того, что «практически все испытуемые (94%) интересуются информацией о сохранение здоровья и находят ее всегда полезной, остальные (6%) не всегда согласны.

Причем, «наиболее достоверными сведениями о здоровье, по мнению учащихся, владеют их родители (36%), доверие к информации, полученной в училище, по сравнению с прошлым результатом возросло (25%). На вредность запрещенных веществ, повышающих результативность, указывает большинство респондентов (97%), и только 3% сомневаются в этом».

Результаты ответов респондентов позволяют считать, что учащиеся-спортсмены училища олимпийского резерва в целом ориентированы на здоровый образ жизни. Вместе с тем «в вопросах, касающихся рационального питания, вредных привычек, организации своего умственного труда и профилактики стрессовых воздействий, а также вреда применения запрещенных препаратов учащиеся сомневаются в ответах или выбирают неверные суждения, что связано с недостаточным уровнем знаний о здоровом образе жизни и узким кругозором в сфере здоровья».

В целом, проведение факультативных занятий по разработанной учебной программе «Здоровый образ жизни» с использованием методических материалов для учащихся способствует повышению уровня знаний и навыков по сохранению и укреплению их индивидуального здоровья.

Для выяснения наличия знаний по антидопинговому контролю у спортсменов проведено тестирование студентов факультета физической культуры и спорта, систематически участвующих в соревнованиях. Опросник теста разработан Национальным антидопинговым агентством Республики Беларусь и предложен для изучения во время научно-практического семинара по повышению квалификации специалистам по физической культуре и спорту на базе Учреждения образования «Витебское государственное училище олимпийского резерва», которое является филиалом кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

Студенты факультета физической культуры и спорта в основном являются его выпускниками, имеют большой спортивный стаж и опыт участия в международных соревнованиях, что представляет научный интерес для наших исследований.

В медицине все мероприятия допинг – контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг контроль – это сложный многоступенчатый процесс, включающий планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Каждый из разделов допинг – контроля основан на Кодексе, международных стандартах WADA, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве [4].

Студентам предложено 11 вопросов. Основные из них:

- Кто имеет право тестировать белорусского спортсмена?
- Когда спортсмена должны уведомить о тесте?
- В какой последовательности проходит процедура?
- Кто может присутствовать?
- Последовательность действий?
- Несовершеннолетний спортсмен?
- Списки запрещенных препаратов?
- Действия офицера допинг-контроля?

Ответы тестируемых были почти однотипными (в 95%), студенты показали высокую значимость данного контроля и выразили пожелания более углубленного изучения допингов и их вредное влияние на здоровье на учебных занятиях по спортивной медицине.

На вопросы анонимной анкеты о наличии знаний о запрещенных препаратах и их использовании студентами на тренировках и соревнованиях спортсмены не показали достаточного объема информации.

Этот факт может являться следствием того, что спортсмены, обучающиеся в университете, не имеют спортивной квалификации международного уровня и только 4 студента проходили допинг-контроль.

После изучения и проведения тестирования эти студенты утвердительно ответили на правильность прохождения ими допинг – контроля во время соревнований и, с их слов, пробы оказались отрицательными.

Характерно, что студенты на первое место для достижения спортивных результатов поставили ответ «хорошее питание с применением витаминов», «пищу богатую белками», причем студенты из Туркменистана (мастера спорта) в тяжелых видах спорта. Ответов, даже анонимных, о применении допингов не получено.

Такие данные анкетирования студентов факультета физической культуры и спорта расцениваются как итог проведения учебных занятий по дисциплине «Спортивная медицина» с включением разделов антидопинговой политики и спортивной фармакологии.

Спортивная фармакология – это один из разделов фармакологии, определяющий современную медицину спорта вообще и реабилитацию после тренировок в частности. Она позволяет улучшить способности организма к тяжелым физическим нагрузкам, расширив возможности конкретного спортсмена. Наука изучает препараты, предназначенные для повышения физической выносливости; укрепления психологической устойчивости к стрессовым ситуациям; ускорения восстановления ресурсов организма спортсмена [5].

Данный результат является и следствием того, что в Учреждении Здравоохранения «Витебский областной диспансер спортивной медицины» проводится планомерная антидопинговая работа среди учащихся учебно-спортивных учреждений, спортсменов национальных команд, спортивных федераций.

Направления в работе: проведение врачами спортивной медицины антидопинговой работы среди учащихся области, спортсменов национальных команд, спортивных федераций, клубов; оказание консультативной помощи по вопросам применения разрешённых фармакологических препаратов и методов допинг-контроля при выездах врачей диспансера в закрепленные области.

Ежегодно в закрепленных ДЮСШ города врачами читаются тематические лекции «Допинг и спорт», «Запрещенные вещества и методы», «Допинг и спорт не совместимы», «Понятие о допинге». Врачами спортивной медицины активно оказывается консультативная помощь по вопросам применения разрешенных фармакологических препаратов, методов, допинг-контроля.

На сайте диспансера (www.sportdispanser.by) один из разделов посвящен антидопинговой работе. Тренеры и спортсмены могут получить актуальную информацию о запрещенных веществах и методах на текущий год

(согласно Международного кодекса ВАДА), а также по некоторым вопросам непосредственно допинг – контроля.

Там же размещена ссылка на официальный сайт Национального антидопингового агентства Республики Беларусь, где в «черных списках» Международного Олимпийского Комитета находится 142 препарата, не считая их аналогов и заменителей: 30 видов анаболиков, 32 вида диуретиков, 4 вида пептидов, 42 вида стимуляторов, 34 вида наркотиков.

Заключение. В статье изучены вопросы наличия необходимых знаний у спортсменов по соблюдению ими знаний здорового образа жизни, о вреде допингов и правилах проведения антидопингового контроля. Профилактическая направленность работы учреждений здравоохранения оказывает существенную роль в совершенствовании их профессиональной и физической подготовки осуществляется с пропагандой соблюдения особенно значимых составляющих здорового образа жизни.

Список использованных источников:

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко [и др.]; под ред. проф. В. С. Глушанко. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.

2. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: научно-периодический журнал. – 2018. – (8). – С.94–109.

3. Прищепа, И. М. Формирование культуры здорового образа жизни у учащихся – спортсменов в условиях училища олимпийского резерва / И. М. Прищепа, О. Н. Малах, А. Н. Дударев // Вестник Витебского государственного университета. – 2018. – (4). – С. 119–128.

4. Платонов, В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.

5. Кулиненков, О. С. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта. Справочное пособие / О. С. Кулиненков, Д. О. Кулиненков. – 5-е изд., перераб. и доп. – ЛитРес: Самиздат, 2020. – 490 с.

УДК 159.9

ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ У ПОДРОСТКОВ СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Т. М. Ноздрина

Молодечно, ГУО «Ясли-сад № 27 г. Молодечно»

(e-mail: tamara_nozdrina1@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения к себе и к собственному телу у подростков со сколиотической болезнью. Проведенное исследование показало, что подростки со сколиотической болезнью склонны негативно отно-