

Если судить по формальным критериям, то белорусское законодательство в целом соответствует современным требованиям в области алкогольной политики. Однако, несмотря на имеющуюся у государства возможность регулировать ключевой аспект алкогольной политики — доступность алкоголя, в настоящее время физическая и экономическая доступность алкоголя в нашей стране достаточно высока. Успешный опыт борьбы с производством незарегистрированного алкоголя, который приобрели правоохранительные органы Беларуси в последние годы, позволяет надеяться, что ограничение доступности лицензированного алкоголя не приведёт к росту уровня потребления незарегистрированного алкоголя. Примечательно, что одной из государственных задач является снижение уровня потребления алкоголя, а не уровень его продажи, хотя официальной методики расчёта уровня реального потребления алкоголя не существует [9]. В связи с этим представляется актуальным оценить эффективность реализации Государственной программы национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011—2015 годы, утверждённой постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 11 января 2011 года № 27 на основании комплексной оценки косвенных индикаторов уровня алкогольных проблем [9].

Список цитируемых источников

1. *Разводовский, Ю. Е.* Эффективные стратегии алкогольной политики / Ю. Е. Разводовский // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 3. — 2013. — С. 37.
2. *Разводовский, Ю. Е.* Суициды и алкогольные отравления среди городского и сельского населения Беларуси / Ю. Е. Разводовский // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 1. — 2014. — С. 46—50.
3. *Разводовский, Ю. Е.* Комплексный анализ алкогольной ситуации в Беларуси / Ю. Е. Разводовский // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 2. — 2010. — С. 10.
4. *Rehm, J.* Volume of alcohol consumption, pattern of drinking and burden of disease in the European region / J. Rehm, B. Taylor, J. Patra // *Addiction.* — 2006. — Vol. 101. — P. 10—14.
5. *Немцов, А. В.* Алкогольная история России: новейший период / А. В. Немцов. — М.: Либроком, 2009. — 318 с.
6. *Прокопчик, Н. И.* Злоупотребление алкоголем как причина смерти / Н. И. Прокопчик, Ю. Е. Разводовский, М. Г. Зубрицкий // *Журн. Гродн. мед. ун-та* — 2009. — № 3. — С. 57—58.
7. *Разводовский, Ю. Е.* Алкоголь как фактор риска насильственной смерти / Ю. Е. Разводовский // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 1. — 2010. — С. 48—51.
8. *Андреева, Л. А.* Медицинская профилактика синдрома алкогольной зависимости: анализ текущей ситуации и обсуждение имеющегося опыта / Л. А. Андреева, Т. И. Терехович // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 1. — 2012. — С. 51.
9. *Разводовский, Ю. Е.* Алкогольная ситуация в Беларуси в 2005—2010 гг. / Ю. Е. Разводовский // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения.* — № 2. — 2013. — С. 43.

Материал поступил в редакцию 19.02.15 г.

УДК 796.01

Ю. С. Сидоркевич, Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. За последние годы в Республике Беларусь наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья школьников, снижение уровня физической и двигательной активности. Во многом это связано с ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, чрезмерными психоэмоциональными нагрузками и уменьшением биологически необходимого объёма двигательной активности.

Главной целью физического воспитания в школе является обеспечение физического здоровья обучающихся, его готовности к активной жизненной и будущей деятельности.

Здоровый образ жизни является важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья школьников. Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей обучающихся в учёбе, труде, быте, активном отдыхе.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создаёт необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Правильно организованная физическая нагрузка, подкреплённая образованием в области оздоровительной физической культуры — мощное средство укрепления и сохранения здоровья обучающихся, повышения их умственной и физической работоспособности.

Основная часть. Формирование здорового образа жизни связано с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических, физических возможностей, а формирование потребностей в регулярных занятиях физическим самосовершенствованием способствует активизации личности, созданию оптимальных условий её функционирования в обществе.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение обучающихся в самостоятельную мотивированную деятельность в процессе учёбы. В практике физического воспитания самостоятельность приобретает всё более широкий смысл и охватывает все параметры процесса обучения: самостоятельность — самообразование; самостоятельность — состязательность; самостоятельность — самоконтроль; самостоятельность — самоуправление; самостоятельность — индивидуальная работа и др. [1].

Самостоятельные занятия — это целенаправленный процесс подготовки. Самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания, способностью его к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов решения. Особенно актуально физическое самовоспитание в старших классах. Это обусловлено необходимостью профессионального самоопределения. Нередко старшие школьники выбирают дополнительные средства для решения личных более узких задач в целях коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости; оперативного мышления; решительности и смелости; повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и т. д. Такой выбор обусловлен в первую очередь требованиями жизнедеятельности старшего школьника.

Самостоятельные занятия физической культурой, на наш взгляд, являются основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни старших школьников. Самостоятельные занятия — занятия физическими упражнениями, обусловленные задачами необходимого для жизнедеятельности человека объёма двигательной активности. Целью их является укрепление здоровья, коррекция форм тела, активный отдых, достижение спортивных результатов. Самостоятельные занятия физической культурой призваны решать следующие задачи: 1) укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности старшеклассников за счёт увеличения бюджета времени на физическую культуру; 2) привитие устойчивого интереса и потребности обучающихся к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности; 3) обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, получения дополнительных знаний в области физической культуры; 4) привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечения к ней своих товарищей и членов семьи [2].

Включение старших школьников в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает: предварительную совместную деятельность учителя и обучающихся; определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями; определение средств решения поставленных задач с учётом индивидуальных способностей; осуществление самоконтроля.

Разработка и внедрение системы планомерного приобщения старших школьников к активным самостоятельным занятиям во внеучебное время в течение всего периода обучения, воспитание потребности к физической культуре — главные пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

Чтобы выяснить отношение к самостоятельным занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведён анкетный опрос среди обучающихся 10—11-х классов ГУО «СШ № 21» г. Барановичи. Предложенная обучающимся анкета состояла из утверждений, каждое из которых школьникам предлагалось оценить по пятибалльной системе в зависимости от степени своего согласия с ними по следующему критерию: 5 баллов — согласен полностью, 1 балл — не согласен совсем. Анализ полученных результатов осуществлялся путём вычисления среднего показателя по каждому из предложенных утверждений.

Средний показатель утверждения «Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой» (занятия) составил 2,4 балла. Показатель выше среднего в данном утверждении выявлен у 70,0% учащихся, ниже среднего — у 30,0% учащихся. Средний показатель утверждения «Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие» (физкультурно-спортивная работа) составил 2,0 балла. Показатель выше среднего отмечен у 53,4%, ниже среднего — у 46,6%. Средний показатель утверждения «Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка» (активный отдых) составил 2,5 баллов. Показатель выше среднего отмечен у 66,6% испытуемых, ниже среднего — у 33,4%.

Следующая группа вопросов позволила выявить мотивы старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой. Представим полученные результаты в виде иерархического списка. 1) получение удовольствия от занятий физкультурой и спортом (3,0 балла); 2) улучшение

настроения и самочувствия; возможность развиваться физически; рост эмоционального тонуса (2,9); 3) возможность одержать победу в соревнованиях (2,8); 4) возможность воспитания волевых качеств: смелости, решительности, самодисциплины (2,6); 5) польза для здоровья (2,5); 6) возможность использовать полученные знания в дальнейшей жизни; престижность занятий спортом (2,0 балла).

Таким образом, стремление обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в первую очередь вызвано получением эмоционального удовольствия от данных занятий.

В ходе анкетирования мы выявили, что многие учащиеся занимаются в спортивных секциях. При этом было установлено, что мотивом для данных занятий является возможность получения высоких результатов, побед и достижений. Следует отметить, что такой мотив как мода, престиж занятий спортом, оказался в иерархическом списке на последнем месте. Это означает, что данный мотив не играет существенной роли в мотивационной структуре обучающихся.

На вопрос, который касался возможности преодолевать препятствия в стремлении самостоятельно заниматься спортом, респонденты ответили следующим образом: средний балл в данном утверждении составил 2,5 балла, высокое стремление преодолевать препятствия (4,0 и 5,0 баллов) обнаружено у 46,7% испытуемых; среднее (3,0 балла) — у 36,7% учащихся; низкое — у 16,8% старших школьников.

Заключение. Проведённое исследование показало понимание старшими школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную их мотивацию. Результаты анкетирования свидетельствуют, что учащиеся старших классов положительно относятся к урокам физической культуры, понимают их ценность и решительно настроены на преодоление возможных препятствий на пути к занятиям спортом. Это говорит о высоком уровне целеустремлённости и потребности учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Таким образом, процесс самостоятельных занятий физической культурой должен носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий обучающийся получал ожидаемый результат, он должен обладать определённым уровнем знаний в данной области, особенно методического характера, и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

Список цитируемых источников

1. Нигреева, И. Г. Самостоятельность — один из модулей инновационной оздоровительной технологии / И. Г. Нигреева // Физ. культура и здоровье. — 2006. — № 3. — С. 42—45.
2. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Физ. культура и здоровье. — 2012. — № 1. — С. 47—51.

Материал поступил в редакцию 24.02 2015 г.

УДК 616.31-083.88

К. С. Тристенъ

Учреждения образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ — БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ О ПОСЛЕДСТВИЯХ НАРКОМАНИИ

Введение. Литературные данные свидетельствуют о ежегодном увеличении числа больных наркоманией и потребителей психоактивных веществ, выявляемых за год и регистрируемых наркологическими учреждениями Республики Беларусь [1]. Молодые люди в возрасте до 20 лет составляют от 14 до 80% числа наркоманов и потребителей психоактивных веществ [2; 3]. Однако, по оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, истинное количество наркоманов примерно в 10 раз больше [4]. Такой уровень распространённости наркомании среди молодёжи требует не только активных правоохранительных мер, но и активного участия педагогов в решении данной проблемы. Установлена структура потребления наркотических средств: 22,0% употребляют препараты опия, 19,0% — метадон, 18,0% — героин, 15,3% — производные конопли, у 9,6% — полинаркомания, 16,1% потребляют другое, в том числе спайсы — курительные смеси [1]. По данным Министерства внутренних дел Республики Беларусь, половина наркоманов имеют судимость, 70,0% не работают. Основные места приобретения и употребления наркотиков — ночные клубы, дискотеки, компьютерные клубы. Поэтому изучение информированности молодёжи о пагубном влиянии наркотических средств на организм человека весьма актуально.

Основная часть. Учёные считают, что причиной возникновения вредных привычек являются низкий уровень общей и гигиенической культуры, неосведомлённость о последствиях вредных привычек, пагубном их влиянии на организм, пример родителей и отсутствие навыка противостоять влиянию сверстников, имеющих пристрастия и вредные привычки [5].