

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

эмпатизируемой личности, передаваемых по каналам межличностной коммуникации, и активное воспроизведение воспринимаемых переживаний в собственной психике может в разных жизненных и профессиональных ситуациях препятствовать или, наоборот, способствовать формированию синдрома «эмоционального выгорания». Связь между когнитивным компонентом эмпатии и отдельными симптомами и фазами синдрома «эмоционального выгорания» нами не была выявлена. Это свидетельствует, что работники учреждений образования готовы понять эмоциональное состояние другого человека, в том числе и своих воспитанников, видеть мир их глазами независимо от своего психического и физического самочувствия. Позитивный момент нашего исследования: чем выше показатель когнитивного компонента эмпатии (готовность оказать активную помощь людям и уделять должное внимание своим воспитанникам), тем ниже показатели синдрома «эмоционального выгорания».

Список цитируемых источников

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Там же. С. 61.
3. Пономарева М. А.: 1) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Минск, 2003. 20 с. ; 2) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Минск, 2003. 172 с.

Материал поступил в редакцию 18.04.2016

УДК 37.015.3(082)

В. Ф. Черник, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

РАБОТА ПЕДАГОГА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Известно, что социальные факторы (образ жизни) воздействуют на организм школьника во взаимодействии с генетическими (наследственность). Однако определяющую роль в возникновении вредных привычек, негативно влияющих на здоровье и успеваемость детей

и подростков, играют именно социальные факторы [1]. Среди вредных привычек особую озабоченность педагогов и родителей вызывают курение, употребление алкоголя, поскольку являются угрозой развития психической и физической зависимости.

Основная часть. С целью изучить распространённость среди школьников вредных привычек и разработать рациональные методы первичной профилактики проведено анкетирование учащихся на базе средних школ Минска. В опросе участвовало 390 учащихся 8—11 классов, его целью являлось определение уровня алкоголизации учащихся. Для исследования использовалась скрининг-анкета «Оценка уровней употребления алкоголя учащимися старших классов».

Среди 174 юношей 158 человек (91%) имеют 1—2-й уровень употребления алкоголя, для которого характерны трезвый образ жизни, эпизодическое употребление алкоголя с хорошей его переносимостью (таблица 1). Выявлено также, что 16 юношей (9%) имеют 3—4-й уровни употребления алкоголя, для которого характерен более частый его приём с хорошей переносимостью, но риск развития алкоголизма выше, чем в первом случае. Для 5-го уровня употребления алкоголя характерны частый его приём и формирование психической зависимости, сопровождающееся активным стремлением к его употреблению. Такие подростки нуждаются в повышенном внимании со стороны родителей, психолога, классного руководителя, директора школы и др. Среди учащихся отмечены единичные случаи (1,5% учащихся относятся к 5-му, критическому уровню употребления алкоголя).

Т а б л и ц а 1 — Уровни употребления алкоголя старшими школьниками

Класс	Количество юношей	1—2-й уровень		3—4-й уровень		Количество девушек	1—2-й уровень		3—4-й уровень	
		абсолютное число	%	абсолютное число	%		абсолютное число	%	абсолютное число	%
8 «Г»	18	16	88,9	2	11,1	10	8	100	—	—
8 «А»	12	11	92	1	8	14	14	100	—	—
8 «Б»	10	9	90	1	10	18	17	94	1	6
8 «В»	7	7	100	—	—	10	10	100	—	—
8 «М»	16	15	90	1	10	17	17	94	1	6

Окончание таблицы 1

Класс	Количество юношей	1—2-й уровень		3—4-й уровень		Количество девушек	1—2-й уровень		3—4-й уровень	
		абсолютное число	%	абсолютное число	%		абсолютное число	%	абсолютное число	%
9 «А»	7	7	100	—	—	23	22	96	1	4
9 «Б»	14	13	90	1	10	11	11	91	1	9
9 «В»	15	15	100	—	—	14	14	93	1	7
9 «Г»	12	10	83	2	17	15	13	87	1	17
9 «М»	10	8	80	2	20	12	10	83	2	17
10 «А»	9	6	67	3	33	13	13	100	—	—
10 «Б»	4	3	75	1	25	12	12	100	—	—
11 «А»	14	14	100	—	—	13	13	100	—	—
11 «Б»	12	11	92	1	8	13	12	92	1	8
11 «В»	4	4	100	—	—	9	9	100	—	—
11 «Г»	10	9	90	1	10	12	12	100	—	—
Итого 390	174 (100%)	158	91	16	9	216 (100%)	207	96,0	9	4

Что касается девушек, то 207 (96%) из 216 имеют 1—2-й уровни употребления алкоголя, 4% — 3—4-й уровни, 5-й уровень у них не выявлен.

Таким образом, около 15% старшеклассников употребляют алкоголь на 3—5-м уровнях. Полученные данные являются основой для организации с этой группой школьников профилактической работы с привлечением узких специалистов (нарколога, невролога, психотерапевта и др.).

В целях выявления доли курящих учащихся и воспитания готовности к отказу от курения проводился анонимный опрос по тест-анкете «Школа и никотинизация», в котором приняло участие более 60 человек 9—11-х классов одной из школ Минского района (таблица 2).

Тест-анкетирование показало (см. таблицу 2), что в сельской школе опыт табакокурения имели около 50% учащихся 10—11 классов. Наиболее частыми причинами курения, по мнению опрошенных, стали: подражание курящим друзьям (44,7%); стремление к взрослости (27,3%); изменение имиджа (19%), влияние курящих сверстников —78%.

Т а б л и ц а 2 — Тест-анкета «Школа и никотинизация»

Вопрос	Результаты анкетирования
Считается ли курение учащихся проблемой в вашей школе?	Да — 72%. Нет — 28%
С какого возраста начали курить?	13—15 лет — 50%
Назовите причины курения учащихся	Семейное неблагополучие — 31%. Стремление к взрослости — 27%. За компанию — 42%
Какие сигареты курят учащиеся?	Дешёвые («Астра», «Прима» и т. п.) — 40%. Средней стоимости («Премьер», «Магнат» и т. п.) — 50%. Дорогие («Кент», «Парламент» и т. п.) — 10%
Мотивы курения	Подражание друзьям — 45%. Стремление к взрослости — 21%. Экспериментирование и др. — 34%
Курение характерно только для определённого контингента учащихся?	Да — 20%. Нет — 80%
Контингент курящих учащихся	Из благополучных семей — 50%. Из неблагополучных семей — 50%
Каковы последствия курения для организма учащихся вашей школы?	Плохая успеваемость. Пропуски занятий. Вред для окружающих. Ухудшение здоровья. Неприятный запах
Ваши ощущения во время курения	35% — расслабляет, снимает стресс, успокаивает
Влияние сверстников	78% — сильное влияние
Каким путём вы можете бросить курить?	Не считаю нужным бросать. Во время болезни — 20%. С помощью таблеток — 20%. Сила воли — 60%
Направления работы вашей школы по антитабачной работе	Акции против курения. Консультации социального педагога, психолога. Воспитательные часы совместно с родителями

Курение характерно в равной степени для учащихся как из благополучных, так и из неблагополучных семей. Подростки употребляют в основном сигареты низкого качества. Опрос также показал, что все респонденты знают о вреде курения на системы организма.

Анкетирование школьников по вопросам вредных привычек служит основой для совершенствования медико-педагогической помощи уча-

щимся, проведения антитабачного и антиалкогольного воспитания, создания новых психолого-педагогических диагностических методик по выявлению вредных привычек у школьников.

В случае сформировавшейся подростковой алкогольной или никотиновой зависимости особую актуальность приобретает применение эффективных вспомогательных средств отказа от вредной привычки, а также средств и методов профилактики и лечения последствий потребления алкоголя и табака, ориентированных на подростков. Для этих целей необходимо исследование конкретных нарушений здоровья, возникающих при потреблении алкоголя и табака в молодом возрасте, тяжести повреждения организма в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия никотинового и алкогольного факторов [2]. Следует отметить, что для молодого возраста характерны небольшие стаж и интенсивность потребления и, как правило, отсутствие физической зависимости. Поэтому возможна обратимость изменений органов и систем, что указывает на необходимость и важность их лечебной коррекции на данном этапе. Такая ответственность лежит на самих подростках, родителях, педагогах и медицинских работниках школы.

На вопрос «К каким последствиям приводит длительное курение табака?» получен 121 ответ: 72,1% отметили преждевременное старение, 21,7% — частое возникновение заболеваний, а 6,2% считают, что курение не вызывает изменений в организме. Анализ ответов опрошенных школьников о курении табака и его последствиях показал поверхностные знания. Учащиеся старших классов не дали оценки действия вредных веществ табака на организм, не объяснили связь этих веществ с успеваемостью и работоспособностью школьников. Опрос показал, что медработники, учителя и родители недостаточно разъясняют пагубное влияние курения на организм подростка и взрослого. Поэтому педагогам (учителя биологии, химии, природоведения, школьные психологи, классные руководители, администрация школ и др.) необходимо активизировать и разнообразить работу по более глубокому изучению пагубного влияния курения на организм человека. Проводить эту работу нужно чаще и не только на уроках. Необходимо эти вопросы ставить на обсуждение на родительских собраниях, классных часах, в беседах, не допускать курения в школах. Под особым наблюдением должны быть школьники, приобщившиеся к вредным привычкам. Более эффективной является индивидуальная работа учителя совместно с родителями и медработниками. Родителям следует рекомендовать отказаться от курения и приёма алкоголя, особенно в присутствии детей.

Для первичной профилактики учащимся необходимы занятия по формированию стереотипов поведения, полезных для здоровья, предупреждению появления вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

Формирование знаний о разрушающем воздействии на сосуды мозга, сердца алкоголя, никотина можно проводить с помощью специально разработанных тематических блоков (учебно-методических комплексов), содержащих интересный иллюстрационный материал, основные понятия, схемы, графики, примеры нарушений на электрокардиограмме и электроэнцефалограмме у курящих подростков. Начинать эту работу следует в начальных классах на основе доброжелательного воспитания.

Следующий этап в профилактике вредных привычек и зависимостей состоит в изменении неприемлемых форм поведения учащихся, способствующих формированию вредных привычек, с помощью специальных психолого-педагогических методов. Например, можно вызывать угасание вредной привычки путём введения новых, более сильных доминант.

Заключение. По данным анкетирования учащихся выявлены негативные тенденции в распространённости табакокурения: высокий показатель распространённости среди подростков, раннее начало курения, рост потребления табака девочками. Всё это требует коррекции поведения и состояния здоровья подростков.

Список цитируемых источников

1. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6. С. 37—45.
2. Смирнов В. К. Клиника и терапия табачной зависимости. М. : [б. и.], 2000. 96 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016