

Базой получения научных данных являются анализ, наблюдения и эксперименты. Для объяснения наблюдаемых фактов выдвигаются гипотезы и строятся теории, на основании которых формулируются выводы и предположения. Полученные прогнозы проверяются экспериментом или сбором новых фактов.

Следует отметить, что в XX веке была сформулирована гипотетически-дедуктивная модель научного метода, состоящая в последовательном применении определенных действий: используйте опыт, сформулируйте предположение, сделайте выводы из предположения, проверьте [2].

Структуру современного научного метода составляют:

1. Наблюдение фактов и измерение показателей, количественное или качественное описание наблюдений. В описаниях могут использоваться различные абстракции.
2. Анализ результатов наблюдения – их систематизация, вычленение значимого и второстепенного.
3. Обобщение (синтез) и формулирование гипотез, теорий.
4. Прогноз: формулирование следствий вытекающих из предлагаемой гипотезы или принятой теории с помощью дедукции, индукции или других логических методов.
5. Проверка прогнозируемых следствий с помощью эксперимента.

Выводы. Унификация методологических подходов к организации научных исследований по проблематике олимпийского образования возможна путем выполнения последовательных шагов, а именно: постановки проблемы, выделения связанных с ней понятий, базисных принципов, методов исследования и способов их реализации.

1. Булатова, М.М. Организационно-методические основы олимпийского образования в Украине / М.М. Булатова // Молодежь-Наука-Олимпизм: Междунар. форум. – М., 1998. – С. 104–105.
2. Новиков, А.М. Методология / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: Синтег, 2007. – 668 с.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. - Т.2. - Киев: Олимпийская литература, 2009. - 696 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Пуренок М.В., кандидат биологических наук,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры

Одним из важнейших показателей качества жизни стал досуг в его количественном и качественном выражении, являющийся к тому же психогигиеническим фактором. Чтобы реализовать достаточную для сохранения и укрепления здоровья двигательную активность человеку в постиндустриальном обществе в условиях дефицита свободного от работы времени необходимо прилагать определенные дополнительные усилия. Зачастую представляет проблему рациональная организация режима дня и недельного цикла деятельности, с тем чтобы имелась возможность смены обстановки, обогащения спектра впечатлений и получения положительных эмоций, т. е. рационального распределения времени на различные виды активности. Многие специалисты считают именно недостаток времени, отводимого на отдых, первопричиной гипокинезии в современных условиях, а активный досуг – единственной эффективной и безопасной формой поддержания высокой работоспособности [1, 2, 4].

Физическая культура (в широком смысле) представляет собой часть культуры общества и личности, включая деятельность по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; специфический процесс и результат деятельности, средства и способы совершенствования и гармонизации всех свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигие-

нических факторов [7]. Комплекс потребностей, способностей и умений, позволяющих человеку успешно осуществлять саморегуляцию и самоорганизацию, составляет психологическую культуру личности.

В марте 2000 г. нами оценено влияние когнитивного фактора на формирование психологической культуры личности подростков. В средней школе № 21 г. Гомеля изучались ученики 10-х классов (38 человек, возраст 15–16 лет) – общеобразовательного и лицейского (с углубленным изучением медицинских знаний, биологии и химии). В медицинском классе количество уроков ежедневно было на 1–2 больше, кроме того, дети посещали факультативы, спецкурсы преподавателей мединститута, дополнительные занятия с репетиторами. Проводилось анкетирование и опрос для выяснения, с какого рода психологическими проблемами сталкиваются ученики, как и с чьей помощью их решают, диагностика интеллектуального развития с помощью методик «КОТ» и «ШТУР», изучение успеваемости согласно оценкам в школьных журналах, анализировались краткие психолого-педагогические характеристики педагога-психолога и классных руководителей на каждого ученика.

Средний уровень показателей «общая информированность», «успеваемость» и «обучаемость» учеников лицейского класса оказался существенно выше, чем у их ровесников из обычного класса. Сила потребностей в самопознании, общении, творчестве, психической саморегуляции также оказались несколько выше у лицейстов, при этом степень осуществления этих потребностей, наоборот, ниже. Уровень тревожности коррелировал с учебной успеваемостью. У школьников лицейского класса из-за постоянной занятости (6 дней в неделю по 8–10 уроков), однообразия видов деятельности, минимума свободного времени и, как следствие, хронических психоэмоциональных и интеллектуальных перегрузок, был выше уровень стресса, практически отсутствовали возможности полноценной релаксации, что, в свою очередь, создавало предпосылки для развития психосоматических расстройств [3].

В октябре 2009 г. нами проведена сравнительная оценка валеологической компетентности студентов 1 курса (группа 91003, специальность «Экологический мониторинг, менеджмент и аудит») и 4 курса (группа 403-1, специальность «Экологическая медицина») учреждения образования «Международный государственный экологический университет им. А.Д. Сахарова», г. Минск. Проводилось анкетирование, анализ антропометрических данных и академической успеваемости. Результаты представлены в таблице.

Как видно из таблицы, половина первокурсников оценивают своё физическое состояние ниже нормы, 69 % практически не делают утреннюю гигиеническую гимнастику. Лишь 25 % компенсируют недостаточность моторной активности еженедельными посещениями спортзала. Только 25 % занимаются любительским спортом (в основном – это волейбол). 57 % имеют менее 3 приемов пищи в день. Исходя из индекса массы тела, у одной студентки – истощение. Четверокурсники еще реже делают утреннюю зарядку, более половины не посещают спортзалы и спортивные площадки. 30 % занимаются любительским спортом (в основном со школьных времен). 2/3 имеют менее 3 полноценных приёмов пищи, у 13 % (все – девушки) определен недостаток массы тела.

Несмотря на полученный в ходе обучения объем медико-биологических знаний, постоянное проговаривание проблем здравоохранения в ходе занятий и конференций, у студентов не отмечается существенного изменения отношения к собственному здоровью и образу жизни, наоборот, режим питания и уровень двигательной активности несколько ухудшаются.

В информационном обществе при интенсивном ритме жизни чрезвычайно высока потребность в эргогенных средствах, а также средствах, позволяющих быстро притуплять восприятие стресса, снимать напряжение. Часть популяции, особенно подростки и юноши, при низкой психологической культуре личности и неблагоприятном социальном окружении склонны к употреблению психостимулирующих веществ (алкоголь, наркотики). При более осторожном и ответственном поведении проблема психоэмоциональных перегрузок может решаться ими посредством употребления, в том числе чрезмерного, энерготоников. Назначение последних – повысить умственную и физическую работоспособность за счет повышения эффективности и скорости усвоения энергетических субстратов и более эффективного вывода продуктов обмена. Побочным действием их является ускоренное истощение энергетических ресурсов организма, упадок сил, следующие непосредственно после непродолжительного периода повышенной работоспособности.

Таблица – Валеологический статус студентов МГЭУ им. А.Д. Сахарова

	1 курс	4 курс
N, чел.	16	23
Средний возраст, лет	17,7	21,8
ИМТ	20,1	20,9
Средний балл	6,4	7,2
Субъективная оценка состояния здоровья		
Плохое (слабое)	16,3 %	0
Удовлетворительное	33,7 %	43,5 %
Хорошее (нормальное)	50 %	47,8 %
Отличное	0	8,7 %
Регулярность утренней гимнастики		
Ежедневно	12,5 %	0
Несколько раз в неделю	18,7 %	17,4 %
Несколько раз в месяц	25 %	8,7 %
Редко, практически никогда	43,8 %	73,9 %
Регулярность посещения спортзала, тренажерного зала, фитнес-клуба и т. д.		
Ежедневно	0	0
Несколько раз в неделю	25 %	26,1 %
Несколько раз в месяц	25 %	21,7 %
Редко, практически никогда	50 %	52,2 %
Регулярность дополнительного приема витаминов		
Ежедневно	12,5 %	13 %
Периодически	62,5 %	43,5 %
Только в период эпидемии гриппа	18,7 %	8,7 %
Практически никогда	6,3 %	34,8 %
Количество полноценных приемов пищи за сутки		
1	25 %	21,7 %
2	31,8 %	43,6 %
3	43,2 %	30,4 %
4	0	4,3 %

Качествами личности, повышающими риск «ухода от реальности» при столкновении с трудностями, считаются:

- эмоционально-волевая незрелость. Слабое развитие самоконтроля, неумение найти продуктивный выход из психотравмирующей ситуации (желание «забыться», «встряхнуться» при переутомлении);
- интровертированность; коммуникативные затруднения;
- заниженная самооценка, неуверенность в себе, плохая переносимость внешних (социальных) ограничений, слабый контроль своих импульсов;
- недостаток жизненных интересов («духовная пустота»);
- банальное незнание вреда алкоголя, наркотиков и т. д.

В свою очередь на формирование личности влияют:

- семья (окружение, в котором воспитывается);
- сверстники (друзья, дворовая компания, «улица», «тусовка»);
- школа (педагоги, соученики, секция, кружок и т. д.);
- книги, СМИ, Интернет (кумиры молодежи и модели их поведения).

Причем роль каждого из этих социальных институтов может различаться в зависимости от наличия и силы влияния на психику (авторитета) значимых людей. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение; подросткам чрезвычайно важно быть принятыми в группе, они ориентируются на стандарты в соответствующей среде и очень чувствительны к эталонам, задаваемым СМИ.

Установлено, что наркоманами чаще становятся дети курящих родителей. Основные мотивы приобщения к наркотикам:

– экспериментирование, стремление получить новые, незнакомые ощущения, испытать необычные состояния;

– «забыться», отвлечься от неприятностей, снять напряжение, избавиться от скуки;

– давление группы («Так принято в моей компании»).

Считается, что для девушек более важны внешние причины: соответствие модным стандартам, подчинение группе и т. п. (они более внушаемы). В употреблении психоактивных веществ их привлекает возникающее состояние спокойствия, отрешенности от проблем и тревог. Тогда как для юношей на первом плане познавательные, гедонистические и компенсаторные мотивировки (внутренние). Их больше привлекают вызываемые галлюцинации, чувство раскрепощения и легкости.

Учитывая это, в профилактической работе с девушками важно показывать непрестижность «вредных привычек», давать информацию практического характера, апеллировать к межличностному общению, «играть» на сосредоточенности на фигуре и привлекательности, а с юношами более эффективны интересные и неожиданные примеры, замена пристрастий на другие «мужские» занятия (спорт), где можно проявить смелость, получить выброс адреналина [5, 6].

Поэтому реализация соответствующих государственных программ должна быть направлена на воспитание у детей и молодежи ценностных ориентиров и моделей поведения, способствующих профилактике зависимостей посредством раскрытия возможностей интересного и содержательного досуга без употребления психостимулирующих средств, всяческое убеждение в престижности здравооцентрического стиля жизни.

Таким образом, для достижения релаксации и восстановления важную роль играет возможность проведения полноценного отдыха и получения удовольствия. Высокий уровень образования, общей культуры поведения и финансового достатка родителей не гарантирует педагогической и валеологической компетентности. Умение справляться с психологическими трудностями и рационально организовать свой образ жизни не зависят напрямую от уровня осведомленности (багажа теоретических знаний) молодого человека, а зачастую наоборот. Такой пример очень хорошо показан в художественном фильме «Как я был вундеркиндом» («Беларусьфильм», 1983 г.). Поэтому аудиторные и внеаудиторные формы работы с молодежью следует акцентировать на формирование у учащихся целостного понятия здорового образа жизни, принципов и компонентов ЗОЖ, в том числе через осознание поведенческих факторов риска, причин и следствий асоциальных явлений. Психолого-педагогические основы противодействия аутодеструктивному поведению в молодёжной среде отражены в содержании лекций «Формирование основ здорового образа жизни. Профилактика СПИДа, ИППП, зависимостей у учащихся (студентов, юных спортсменов)», включенных в качестве обязательного компонента в программы базового повышения квалификации для слушателей ИППК БГУФК.

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

2. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів, 2006. – 380 с.

3. Пуренко, М.В. Влияние когнитивного фактора на формирование психологической культуры личности подростка: вып. работа (рук.) / М.В. Пуренко; ИПКиПК ГГУ. – Гомель, 2000. – 46 с.

4. Холоимов, А.Ю. Здоровье и физическое развитие молодежи в городских условиях: проблемы и методы их преодоления / А.Ю. Холоимов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы науч.-практ. конф. (Коломна, 1–3 окт. 2010 г.). – М.: МГОСГИ, 2010. – С. 498–500.

5. Профилактика зависимости среди молодежи: метод. пособие / Ю.Н. Князев. – Бобруйск, 2003. – 76 с.

6. Макеева А.Г. Гендерные особенности подросткового наркотизма // Биология в школе. – 2010. – №4. – С. 9–16.

7. Корзенко В.Н., Смотрицкий А.Л., Смотрицкая Г.Е. Основы формирования здорового образа жизни школьников. – М.: НИО, 2009. – 176 с.