

маживают и приводят к неправильному протеканию всех биологических процессов в организме.

Особенно важной становится воспитательная работа по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни среди школьников и студентов средних и высших образовательных учреждений. Данная работа заключается в следующем: пропаганда здорового образа жизни; отказ от вредных привычек; научная организация физической активности в процессе обучения; создание максимальных условий для сохранения здоровья учащихся в стенах учебных заведений; создание и установление культуры физической активности всех участников учебного процесса; формирование программ и мероприятий, направленных на привлечение общества к проблемам физического воспитания.

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры представляют собой основу всех физиологических и психических видов деятельности организма человека, которые, в свою очередь, являются базисом правильного развития и работы организма человека и его дальнейшего пребывания в обществе.

Библиографический список

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки. Серия: педагогика, психология. 2014. №1. С. 37-40.

2. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609.

Волков З.Н., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СВЯЗАННОЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Аннотация. В статье раскрывается субъективное мнение, подкрепленное опытом, относительно вопросов здоровья подростков и влияния психологического состояния на укрепление или ослабление здоровья детей.

Ключевые слова: дети, подростки, психологическое состояние, здоровье, тренинговочный процесс.

Каждый год, каждый месяц, каждую неделю, каждый день населением решается масса задач по здоровью, также задается такое же множество вопросов, на которые каждый ищет ответ: как сохранить здоровье, как не допустить проблем со здоровьем. Решений в современном информационном пространстве множество, но не все они эффективны, нет единого мнения, какое из решений по-настоящему эффективно в той или иной ситуации. В этой статье не будет научных теорий, терминов и доказательств, статья написана исключительно на личном опыте и мнении.

Автор, как и многие из людей, кто составляет часть молодого населения, хоть раз, но задумывался о своём здоровье и здоровье окружающих людей. Приятно и лестно находиться в кругу спортивных здоровых людей, и не просто находиться, но и являться самому частью этого здорового спортивного общества.

Но, увы, не всегда окружение - здоровые спортивные люди. То общество, которое окружает автора сейчас, - самостоятельный выбор. В контингенте, с которым приходится соприкасаться в профессиональной и учебной деятельности, можно выделить три группы: это подростковая, юношеская и молодёжь. Эти три группы привлекают особое внимание, так как и сам являлся и являюсь частью этих групп, наблюдая при этом огромное количество проблем связанных не только со здоровьем.

Все проблемы, которые в дальнейшем влияют на здоровье, зарыты именно в этих возрастных периодах. Для автора, как для человека, выросшего в детском доме, это очень важно: очень много молодых ребят на его глазах губили не только своё здоровье, но и будущее, ни на секунду не задумываясь об этом. А связано это все прежде всего с их испорченным детством. Дети, которые должны улыбаться, держа маму за руку, находятся в чужом для них месте, где нет никого родного и близкого, чувствуют свою ненужность. Такие дети пытаются занять свою нишу в обществе посредством вредных привычек, вульгарного поведения, заявить о себе и показать, что они важная фигура. Это относится и к окружению таких мальчишек, которые растут в детских домах. Абсолютно у каждого такого мальчика или девочки не самое лучшее детство, а у кого-то и психологически сильные травмы. Именно это самая главная проблема, которая накладывается в дальнейшем на здоровье, и в итоге мы имеем то, что называем подорванным здоровьем.

Исследователи в области педагогики, психологии, социологии определяют, что психологическая травма детства – это психотравмирующее событие, которое ребенок интерпретирует как жизненно важное. Это те события, явления, по поводу чего он сильно и длительно переживает.

Выход свои переживаниям ребенок или не дает совсем, тогда психологическая травма напрямую действует на соматическое здоровье, ослабляя его, ребенок болеет, болезни приобретают хроническую форму. Если же ребенок, чаще бессознательно, пытается справиться с травмирующей ситуацией самостоятельно, то он всеми возможными способами привлекает внимание значимых взрослых. У воспитанников детских домов таким взрослым являются не родители или ближайшие родственники, а педагоги государственного учреждения. Какими бы талантливыми не были эти люди, их внимание рассредоточено на всех воспитанников, а ребенку с психологической травмой необходимо внимание лично к нему. Способ привлечения внимания чаще всего выбирается ребенком не самый лучший. Дети интуитивно чувствуют, что ребенку с проблемами достается внимания, пусть и негативного, больше. Отсюда и растут корни девиантного поведения, формирования вредных привычек, которые выливаются в зависимость, нарушение общепринятых норм поведения и самовыражения.

Все это усугубляется в старшем подростковом возрасте. Дети, растущие в семье, в домашней любящей обстановке, в этом возрасте так же подвержены «экспериментам» с собой, своим поведением, отношениями с людьми. Но в семье у подростка есть защита, он вместе с родителями решает вопросы профориентации, определяется в дальнейшей учебной и профессиональной деятельности. Воспитанники государственных учреждений свой страх перед будущим (смена места жительства и определение, где конкретно жить после выпуска, смена коллектива, который окружал в течение многих лет, выбор образовательного учреждения не столько по желанию, сколько по возможностям, часто не самостоятельно, впервые автономная, а не коллективная жизнедеятельность и т.п.) скрывают в усугублении девиантного поведения, все большей зависимости от приобретенных вредных привычек.

Решение, которое можно предложить, - это сформировать в головах детей, попадающих в государственное заведение, что они здесь в безопасности, что они нужны и их любят. Автор не утверждает, что это решение на 100% процентов поможет и оно верно, но, как тому мальчику, у которого не все было замечательно в детстве, хочется в это верить, это сугубо личное мнение и опыт.

И ещё один момент, который обязательно должен помочь, - это доступность разных видов спорта, чтобы такие мальчишки и девчонки имели возможность заниматься любимым видом спортом, чтобы им давали такую возможность делать это бесплатно. Регулярный тренировочный процесс, спортивный режим, соревновательная деятельность и сама атмосфера со-

ревнований – все это, несомненно, поможет детям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, детям и подросткам, пережившим психологическую травму потери родителей. Спорт решит как минимум 2 проблемы: во-первых, это заинтересует и займёт время тех подростков, которые рвутся хулиганить, пить, курить, у них появятся цели, задачи и интересы; и, во-вторых, они укрепят свой организм и усилят иммунитет, будут меньше болеть и могут смело смотреть в будущее.

В итоге статьи хотелось бы высказать мнение о великой роли родителей, педагогов и спортивных тренеров: чтобы каждый подросток или ребёнок хотя бы раз подумал о будущем и своём здоровье, рядом с ним должен быть внимательный, заботливый и любящий взрослый, который поможет и подскажет, направит и проконтролирует.

Библиографический список

1. Скоморохов Е.В., Комлева С.В. Применение здоровьесберегающих технологий в системе современного образования //Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. статей 7-й Международной научно-практической конференции. 2017. С. 198-203.

Воробьев В. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ),
г. Екатеринбург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИНА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы, связанные с креатином, а также протокол эксперимента, проведенного автором, который подтверждает оправданность применения креатина при тренировках, направленных на мышечную гипертрофию. В данной статье предоставлено описание вышеупомянутого вещества в общих чертах, описываются его эффекты на организм спортсмена, представлены конкретные количественные и качественные данные, полученные в результате эксперимента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное питание, креатин, эксперимент.

Прогресс спортсменов ограничен природными возможностями организма: по мере достижения определенного результата спортсмен упирается в