

УДК 796.011.3:37.037.1-057.87

## Формирование культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов в условиях училища олимпийского резерва

И.М. Прищепа, О.Н. Малах, А.Н. Дударев

Учреждение образования «Витебский государственный университет  
имени П.М. Машерова»

Увеличение объема школьного материала, стрессовые ситуации повышают требования к адапционным резервам организма, особенно учащихся-спортсменов. В результате данных воздействий наступает развитие нарушения жизнедеятельности, проявляются неадекватные поведенческие реакции. Система формирования навыков здорового образа жизни учащихся в практическом плане представляет собой совокупность занятий, проводимых в разных классах общеобразовательных учреждений. Поэтому становятся актуальными изучение отношения учащихся к проблемам здорового образа жизни и разработка методического сопровождения учебных занятий по здоровому образу жизни.

Цель исследования – научное обоснование необходимости и разработка учебной программы факультатива «Здоровый образ жизни» для учащихся 8 класса Витебского государственного училища олимпийского резерва для сохранения здоровья на период обучения.

**Материал и методы.** Базой для педагогического эксперимента выступало Витебское государственное училище олимпийского резерва. Для выявления знаний учащихся 8 класса по вопросам здорового образа жизни, отношения к вредным привычкам нами была разработана анкета, состоявшая из 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 и их обсуждение.** После проведения факультативных занятий изменился взгляд учащихся на знания, относящиеся к проблеме сохранения здоровья. Так, практически все испытуемые (94%) хотят получить информацию о здоровье и находят ее всегда полезной, остальные (6%) не всегда согласны с полезностью этих данных. 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%). Снизилось количество учащихся, которые употребляют алкоголь один или 2 раза в месяц. На вредность запрещенных веществ, повышающих результативность, указывает снова большинство ребят (97%), и только 3% сомневаются в этом.

**Заключение.** 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, учащиеся сомневаются в ответах или выбирают неверные суждения, что связано с недостаточным уровнем знаний о здоровом образе жизни и узким кругозором в сфере здоровья.

Проведение факультативных занятий по разработанной учебной программе «Здоровый образ жизни» с использованием методических материалов для учащихся 8 класса способствует повышению уровня знаний и навыков по сохранению и укреплению индивидуального здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, учащиеся-спортсмены, училище олимпийского резерва, учебная программа «Здоровый образ жизни», факультативные занятия, культура здорового образа жизни.

## Shaping Student Sportsmen's Culture of Healthy Lifestyle in the Conditions of Olympic Reserve School

I.M. Prishchepa, O.N. Malakh, A.N. Dudarev

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

Increase of school material volume, stress situations require higher adaptation reserves of the student sportsman's body. As a result of these impacts disorder of the life activity and shaping inadequate behavior reactions develop. The system of shaping the skills of students' healthy lifestyle in the practical sense is a unity of classes in different years of educational establishments. That is

why a study of the students' attitude to the healthy lifestyle issues and the development of methods accompaniment of classes on healthy lifestyle become urgent.

The purpose of the research is scientific grounding of the necessity and the development of the curriculum of Healthy Lifestyle optional classes for the 8<sup>th</sup> year students of Vitebsk State Olympic Reserve School with the aim of preserving health during studies.

**Material and methods.** The pedagogical experiment base was Vitebsk State Olympic Reserve School. To find out the 8<sup>th</sup> year students' knowledge on the issues of healthy lifestyle and the attitude to harmful habits we elaborated a questionnaire. The questionnaire includes 11 questions. 29 respondents, 15 of them (52%) were girls and 14(48%) boys, participated in the survey. The respondents were 13–14 years old. The survey was conducted twice: first, at the beginning of the academic year (before the implementation of the program «Healthy Lifestyle») and the second one after the implementation of the program.

**Findings and their discussion.** After the optional classes the students' ideas of knowledge, which refer to maintaining health, changed. Practically all the tested (94%) want to get information about health and always find it useful; the others (6%) do not always agree that these data are useful. Students still consider information which they get from parents (36%) to be most reliable; trust in information obtained at school increased compared to the previous result (25%). The number of students who drink alcohol once or twice a month reduced. Concerning harmful substances most students (97%) think that they cause damage, only 3% are not sure about the answer.

**Conclusion.** Students-sportsmen at the Olympic Reserve School in general aim at healthy lifestyle. At the same time, the issues of healthy meals, harmful habits, intellectual work organization and stress prevention caused students' doubts; they selected wrong ideas, which is connected with the insufficient amount of knowledge about healthy lifestyle and narrow health outlook.

Optional classes according to the developed Healthy Lifestyle curriculum with the application of methods materials for the 8<sup>th</sup> year students facilitate the increase of the amount of knowledge and skills on their health preservation and strengthening.

**Key words:** health, students-sportsmen, Olympic reserve school, Healthy Lifestyle curriculum, optional classes, healthy lifestyle culture.

Одним из приоритетов государственной политики Республики Беларусь является сохранение здоровья и формирование навыков здорового образа жизни населения. В последние годы наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи в процессе обучения в учебных заведениях различного уровня [1].

Увеличение объема школьного материала, стрессовые ситуации повышают требования к адапционным резервам организма, особенно учащихся-спортсменов. В результате данных воздействий наступает развитие нарушения жизнедеятельности, проявляются неадекватные поведенческие реакции, которые значительно снижают когнитивные способности учащегося [2].

Подростковый возраст является одним из самых важных возрастных периодов жизни человека. В течение этого периода осуществляется развитие характера и разнообразных физических и интеллектуальных навыков [3]. Основная задача общества и учреждений образования – обеспечение учащимся возможности сохранения, а также укрепления здоровья, чтобы в будущем они могли успешно трудиться и планировать создание семьи [4].

Образовательные учреждения различного уровня являются той воспитательной средой, которая должна обеспечить условия для сохранения здоровья учащихся и приобретения ими навыков здорового образа жизни. Для развития данной концепции необходима работающая система обучения, в свою очередь, направленная на приобретение знаний о здоровье, привычек вести здоровый образ жизни [5].

Система формирования навыков здорового образа жизни учащихся в практическом плане представляет собой совокупность занятий, проводимых в разных классах общеобразовательных учреждений. Поэтому становятся актуальными изучение отношения учащихся к проблемам здорового образа жизни и разработка методического сопровождения учебных занятий по здоровому образу жизни.

Цель исследования – научное обоснование необходимости и разработка учебной программы факультатива «Здоровый образ жизни» для учащихся 8 класса Витебского государственного училища олимпийского резерва для сохранения здоровья на период обучения.

**Материал и методы.** Базой для педагогического эксперимента выступало Витебское государственное училище олимпийского резерва. Для выявления знаний учащихся 8 класса по вопросам здорового образа жизни, отношения к вредным привычкам нами была разработана анкета, состоявшая из 11 вопросов. Вопросы были разбиты на блоки: в первом блоке рассматривались вопросы здоровья, во втором – вредные привычки и вопросы питания. В анкетировании приняли участие 29 респондентов, из них девушек – 15(52%), юношей – 14(48%). Возраст респондентов – 13–14 лет. Анкетирование проводилось 2 раза: первое – в начале учебного года (до реализации программы «Здоровый образ жизни»), а второе – после реализации данной программы.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время все больше уделяют внимание проблеме здоровья и ведению здорового образа жизни молодежи. Результаты первого блока анкетирования представлены в табл. 1. На вопрос об оценке состояния своего здоровья большинство респондентов (27 респондентов) оценили состояние своего здоровья как хорошее. И лишь 2 респондента как удовлетворительное (вопр. 1).

Большинство учащихся-спортсменов считает одним из главных условий сохранения здоровья – регулярные занятия спортом, так как это является неотъемлемой частью их образа жизни. На второе место респонденты поставили знания, касающиеся заботы о своем здоровье и выполнения основных правил здорового образа жизни. Отсутствие умственных и физических перегрузок учащиеся посчитали самым неважным условием для сохранения индивидуального здоровья (вопр. 2).

Большинство респондентов оценило информацию, касающуюся заботы о собственном здоровье, как очень полезную и интересную. Вместе с тем 10% учащихся-спортсменов не посчитали данную информацию важной для себя, а 3% вообще не интересуются вопросами такого рода (вопр. 3). Что касается заботы о здоровье, то 26 респондентов (90%) вполне достаточно заботятся о своем здоровье. И только 3 респондента (10%) указали на недостаточную заботу о здоровье, что может говорить о недостаточных знаниях учащихся в данном вопросе (вопр. 4).

Наиболее достоверной информацией, как заботиться о здоровье, учащиеся считают информацию, полученную от родителей (34%), доверие к информации, полученной в училище, ниже (19%). Меньше ребята доверяют информации в интернете (17%) и от друзей (14%). Это является положительным моментом, так как сверстники и друзья могут передавать недостоверные, искаженные сведения, а информация в интернете может оказаться ложной. И меньше всего информации по заботе о здоровье ребята получают из телевизионных передач (12%) и журналов, книг (5%). Из этого следует, что учащиеся редко читают и смотрят познавательные телепередачи (вопр. 5).

Проанализировав вопрос о том, какие темы больше всего интересуют учащихся-спортсменов, можно сказать, что на первое место ребята поставили физические упражнения и спорт (24%), что, несомненно, является важным компонентом их жизни. Далее следуют снижение и набор веса (18%) и управление эмоциями (15%), что также является необходимым в спортивной деятельности. Информацию о межличностных отношениях (9%), нарушении питания (8%), половом воспитании (6%) и инфекциях, передаваемых половым путем (6%), ребята посчитали менее интересной. Положительным моментом является то, что наименьший интерес у учащихся вызывают темы алкоголя (4%), курения (2%), влияния наркотиков (2%) и веществ, повышающих результативность (4%) (вопр. 10).

Таблица 1

**Ответы учащихся-спортсменов на вопросы первого блока**

Вопросы анкеты	Результаты анкетирования	
	До факультатива	После факультатива
<b>1. Оценка Вашего здоровья:</b>		
отличное; удовлетворительное; неудовлетворительное; затрудняюсь ответить.	94% (27 респондентов) 6% (2 респондента)	100% (29 респондентов)
<b>2. Наиболее важные условия сохранения здоровья:</b>		
А. Наследственность.	11% (11 респондентов)	13% (12 респондентов)
Б. Хорошие экологические условия.	13% (12 респондентов)	16% (15 респондентов)
В. Соблюдение правил здорового образа жизни.	16% (15 респондентов)	18% (19 респондентов)
Г. Консультации и лечение у хорошего врача.	11% (11 респондентов)	16% (15 респондентов)
Д. Информация о том, как заботиться о своем здоровье.	16% (15 респондентов)	18% (19 респондентов)
Е. Отсутствие умственных и физических перегрузок	2% (2 респондента)	7% (5 респондентов)
Ж. Занятия спортом.	20% (19 респондентов)	32% (25 респондентов)
3. Наличие материальных средств для хорошего питания, занятий спортом и т.п.	11% (11 респондентов)	11% (11 респондентов)

3. Отношение к информации о том, как заботиться о здоровье:		
А. Всегда интересная и полезная информация.	45% (13 респондентов)	94% (27 респондентов)
Б. Иногда достаточно интересная и полезная информация.	42% (12 респондентов)	6% (2 респондента)
В. Не очень интересная и полезная информация.	10% (3 респондента)	
Г. Она меня не интересует.	3% (1 респондент)	
4. Достаточно ли Вы заботитесь о своем физическом здоровье?		
А. Достаточно.	90% (26 респондентов)	100% (29 респондентов)
Б. Не вполне достаточно.		
В. Нет.	10% (3 респондента)	
5. Откуда Вы получаете информацию о том, как заботиться о своем здоровье?		
От родителей.	34% (22 респондента)	30% (19 респондентов)
От друзей.	14% (9 респондентов)	14% (9 респондентов)
В училище.	19% (12 респондентов)	25% (16 респондентов)
Из журналов, книг.	5% (3 респондента)	9% (6 респондентов)
Из передач ТВ.	12% (7 респондентов)	13% (8 респондентов)
Через интернет.	17% (11 респондентов)	9% (6 респондентов)
6. Какие аспекты здорового образа жизни Вас больше всего интересуют?		
Курение	2% (2 респондента)	2% (2 респондента)
Изменение веса	18% (18 респондентов)	18% (18 респондентов)
Употребление алкоголя	4% (4 респондента)	1% (1 респондент)
Половое воспитание	6% (6 респондентов)	6% (6 респондентов)
Нарушение питания	8% (8 респондентов)	9% (9 респондентов)
Употребление наркотиков	2% (2 респондента)	1% (1 респондент)
Инфекции, передаваемые половым путем	6% (6 респондентов)	6% (6 респондентов)
Физическая активность	24% (24 респондента)	27% (27 респондентов)
Эмоциональная устойчивость	15% (15 респондентов)	18% (18 респондентов)
Межличностные отношения	9% (9 респондентов)	18% (18 респондентов)
Вещества, повышающие результативность	4% (4 респондента)	9% (9 респондентов)
Другое (указать, что именно)	2% (2 респондента)	1% (1 респондент)
		2% (2 респондента)

Неожиданный результат вызвал вопрос о курении, в котором 10% (3 респондента) признались, что пробовали курить. Остальные же 90% (26 респондентов) никогда не курили (вопр. 6).

Вопрос относительно употребления алкоголя дал следующую картину: только лишь 65% (19 респондентов) никогда не пробовали алкоголь, 32% учащихся-спортсменов (9 респондентов) пробовали алкоголь пару раз в год. Вызвало наибольшее удивление, что 3% (1 респондент) употребляет спиртное регулярно (вопр. 7).

В вопросе об употреблении наркотических веществ 100% учащихся-спортсменов указали, что никогда не пробовали наркотические, токсические вещества и вещества, повышающие результативность (вопр. 8).

Об использовании запрещенных веществ, повышающих результативность, лишь 1 учащийся-спортсмен (3%) задумывался на одном из этапов. Остальные 28 респондентов (97%) никогда не рассматривали данную возможность (вопр. 9).

На вопрос, вредно ли неправильное питание, 25 респондентов (86%) ответили, что вредно, у 2 ребят вопрос вызвал затруднения (7%) и 2 респондента (7%) считают неправильное питание совсем не вредным, что удивительно, ведь для спортсменов правильное питание – залог отличных результатов.

Что касается употребления алкоголя и наркотиков, большинство ребят (28 респондентов – 97%) считают, что это вредно и только 1 респондент (3%) затрудняется в ответе.

Вопрос о вреде сидячего образа жизни вызвал затруднения у 5 респондентов (17%), большинство же – 22 респондента (76%) – указало его как вредный фактор. И совсем не вредным посчитали 2 респондента (7%).

**Ответы учащихся-спортсменов на вопросы второго блока**

Вопросы анкеты	Результаты анкетирования	
	До факультатива	После факультатива
<b>7. Вы курите?</b>		
А. Регулярно. Б. Нет. В. По настроению или за компанию. Г. Только попробовал.	90% (26 респондентов)  10% (3 респондента)	90% (26 респондентов)  10% (3 респондента)
<b>8. Часто ли вы употребляете спиртные напитки?</b>		
Никогда. Один или два раза в год. Один или два раза в месяц. Еженедельно. Почти каждый день.	65% (19 респондентов) 32% (9 респондентов)  3% (1 респондент)	83% (24 респондента) 17% (5 респондентов)
<b>9. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические, токсические вещества, вещества, повышающие результативность?</b>		
А. Да. Б. Нет.	100% (29 респондентов)	100% (29 респондентов)
<b>10. Какое из следующих утверждений наиболее относится к Вам?</b>		
А. Я никогда не рассматривал возможность использования запрещенного вещества, повышающего результативность. Б. На одном из этапов я задумался об использовании запрещенного вещества, повышающего результативность. В. Я до сих пор время от времени думаю об использовании запрещенного вещества, повышающего результативность, потому что другие спортсмены их используют. Г. Я недолго в прошлом использовал запрещенное вещество, повышающее результативность, но больше нет. Д. Я иногда в настоящее время использовал запрещенное вещество, повышающее результативность, для конкретных целей. Е. Я регулярно пробую или использую запрещенные вещества, повышающие результативность.	97% (28 респондентов)  3% (1 респондент)	97% (28 респондентов)  3% (1 респондент)
<b>11. Что Вы считаете вредным для Вашего здоровья?</b>		
Рациональное питание (много жирного и сладкого, мало овощей и фруктов), переизбыток		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	86% (25 респондентов) 7% (2 респондента) 7% (2 респондента)	93% (27 респондентов) 7% (2 респондента)
Употребление алкоголя		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	97% (28 респондентов)  3% (1 респондент)	100% (29 респондентов)
Употребление наркотиков		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	97% (28 респондентов) 3% (1 респондент)	100% (29 респондентов)
Сидячий образ жизни		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	76% (22 респондента) 17% (5 респондентов) 7% (2 респондента)	90% (26 респондентов) 10% (3 респондента)

Курение		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	100% (29 респондентов)	100% (29 респондентов)
Недоедание		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	65% (19 респондентов) 28% (8 респондентов) 7% (2 респондента)	79% (23 респондента) 21% (6 респондентов)
Запрещенные вещества, повышающие результативность		
Вредно. Трудно сказать. Совсем не вредно.	86% (25 респондентов) 14% (4 респондента)	97% (28 респондентов) 3% (1 респондент)

На вопрос о самой распространенной пагубной привычке – курении – 100% учащихся-спортсменов ответили утвердительно. Это является хорошим показателем, ведь для спортсменов курение негативно сказывается на росте мышц, приводит к ухудшению метаболизма.

Недоедание как один из компонентов неправильного питания только 19 респондентов (65%) считают вредным, 8 ребят (28%) затруднились в ответе. И что удивительно, 2 респондента (7%) посчитали совсем не вредным. Это может говорить об их недостаточной информированности в вопросах правильного питания. Ведь при недоедании организм не получает достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов, а данные вещества являются наиболее ценными для спортсменов.

На вопрос о вредности запрещенных веществ, повышающих результативность, большинство учащихся-спортсменов – 25 респондентов (86%) – ответило утвердительно. И только 4 респондента (14%) затруднились в ответе.

Большинство респондентов выразило мнение о том, что обсуждать темы, которые касаются негативного влияния алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека, болезней, передаваемых половым путем, необходимо начинать с младшего школьного возраста. Таким образом, можно сказать, что профилактические беседы нужно проводить не только для старшеклассников, но и для детей помладше.

В целом учащиеся училища ориентированы на здоровый образ жизни. Каждый из них старается правильно питаться, заниматься физическими нагрузками, придерживаться здорового образа жизни. Приоритетом для учащихся-спортсменов являются регулярные занятия спортом, их ежедневное выполнение и знания о здоровом образе жизни. Что касается таких пагубных привычек, как употребление алкоголя, наркотиков, запрещенных веществ, повышающих результативность, и курения, то данные темы не интересны для ребят. Вместе с тем некоторые вопросы, касающиеся здорового образа жизни, вызвали затруднения в ответе, что говорит о необходимости формирования у учащихся представлений о сущности здорового образа жизни и расширении кругозора в сфере здоровья. Так как физиологические и гигиенические аспекты рассматриваются только в 9–10 классах, то встает вопрос о создании программы факультативных занятий для 8 класса, направленной на формирование у учащихся знаний о своем здоровье и правильного отношения к здоровому образу жизни.

Результаты проведенного анкетирования показали, что во многих вопросах, касающихся здорового образа жизни, учащиеся затрудняются в ответах, а иногда и просто выбирают неверные суждения. Таким образом, вся полученная информация свидетельствует об отсутствии у учащихся-спортсменов представлений о здоровом образе жизни, его сущности и основных принципах. Это лишь доказывает необходимость создания программы факультатива, направленной на повышение уровня знаний и навыков по сохранению и укреплению индивидуального здоровья, что будет способствовать повышению уровня адаптированности учащихся к условиям социальной жизни.

Нами разработана учебная программа факультатива «Здоровый образ жизни», которая прошла рецензирование на кафедре анатомии и физиологии УО «Витебский государственный университет

имени П.М. Машерова», а также в УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва». Основная цель наших факультативных занятий – формирование устойчивых представлений о здоровом образе жизни у учащихся-спортсменов, которые должны стать основным компонентом их личностной культуры.

Ключевыми задачами, которые решались на факультативных занятиях, были:

- формирование ценностного подхода к индивидуальному здоровью;
- изучение основных факторов здоровья и принципов здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Учебная программа факультативных занятий «Здоровый образ жизни» рассчитана на 18 часов и предназначена для учащихся 8 класса училища олимпийского резерва. В отборе содержания руководствовались возрастными особенностями восприятия некоторых тем, касающихся индивидуально-го здоровья. Тематический план представлен в табл. 3.

Таблица 3

**Тематический план факультативных занятий «Здоровый образ жизни»**

№ п/п	Тема	Количество часов (всего)	Из них	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	2	1	1
2.	Физическое здоровье, здоровый стиль жизни	3	2	1
3.	Гигиенические аспекты здорового образа жизни	3	2	1
4.	Вредные привычки, зависимое поведение и его влияние на здоровье	3	2	1
5.	Экологические аспекты здорового образа жизни	2	1	1
6.	Психическое здоровье и роль эмоциональной сферы в сохранении здоровья	3	2	1
7.	Режим труда и отдыха учащегося	2	1	1

В теме «Введение» даны понятия «валеология», «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни». Акцентируется внимание на видах здоровья и роли здорового образа жизни в жизнедеятельности учащихся-спортсменов.

Резервные возможности организма подростка, проблемы, связанные с нарушением физического здоровья учащихся-спортсменов (гиподинамия, искривление осанки, бронхоспазм, болевой печеночный синдром, перетренировка, перенапряжение), методы сохранения и укрепления физического здоровья изучаются в теме «Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни учащегося».

Понятие «гигиена», роль гигиены подростка в сохранении и укреплении здоровья, репродуктивное здоровье, культура питания, особенности рационального питания спортсменов рассматриваются в теме «Гигиенические аспекты здорового образа жизни учащегося».

Тема «Вредные привычки. Зависимое поведение и его влияние на здоровье учащегося» включает вопросы: социальные болезни личности (игровая зависимость), вещества, влияющие на психическое состояние учащегося, пагубное воздействие и профилактика курения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, использование средств для повышения спортивной работоспособности.

Воздействие экологически неблагоприятных факторов окружающей среды на организм учащегося-спортсмена, адаптационные возможности и резервы организма подростка в условиях неблагоприятной экологической ситуации анализируются в теме «Экологические аспекты здорового образа жизни».

В теме «Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении учащегося» раскрываются понятия и вопросы: психическое здоровье, пути его сохранения и средства укрепления, стресс и дистресс в спортивной деятельности учащихся-спортсменов.

Биоритмы организма респондентов, меры предупреждения переутомления и умственного перенапряжения, планирование рационального режима дня учащегося-спортсмена изучаются в теме «Режим труда и отдыха учащегося».

Для достижения цели и решения поставленных задач нами были разработаны методические материалы, включающие презентации, разработки уроков. Данное методическое сопровождение прошло рецензирование на кафедре анатомии и физиологии УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», а также в УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва». Факультативные занятия проводились 1 раз в неделю на протяжении 4 месяцев с ноября по февраль (2017–2018 учебный год). В результате освоения программы факультатива «Здоровый образ жизни» учащиеся имеют представление о здоровом образе жизни, школьной гигиене, правилах питания, биоритмологических особенностях респондентов и других факторах сохранения и укрепления здоровья.

После проведения факультативных занятий было осуществлено повторное анкетирование, результаты которого представлены в табл. 1 и 2. Что касается вопроса об условиях, необходимых для сохранения своего здоровья, то результаты остались примерно такими же, как и ранее: большинство учащихся указало на регулярные занятия спортом (32%), знания по заботе о здоровье (18%) и на выполнение правил здорового образа жизни (18%). Наименее же важными условиями ребята назвали отсутствие умственных и физических перегрузок (7%), наличие финансовых средств для качественного питания и занятий спортом (11%), а также хорошую наследственность (13%) (вопр. 2). После проведения факультативных занятий изменился взгляд учащихся на знания, относящиеся к проблеме сохранения здоровья. Так, практически все испытуемые (94%) хотят получать информацию о здоровье и находят ее всегда полезной, остальные (6%) не всегда согласны с актуальностью этих данных (вопр. 3).

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%). Меньше всего ребята доверяют информации в интернете (9%) и из журналов и книг (9%). Информацию же, полученную из телевизионных передач, ребята, посчитали более полезной (13%) (вопр. 5).

Снизилось количество учащихся, которые употребляют алкоголь один или 2 раза в месяц (вопр. 7). Лишь 1 учащийся-спортсмен (3%) на одном из этапов задумывался об использовании допинга. Остальные 28 респондентов (97%) никогда не рассматривали подобную возможность (вопр. 9).

Проанализировав снова вопрос о том, какие темы больше всего интересуют учащихся-спортсменов, можно сказать, что на первое место ребята так же, как и в прошлый раз, поставили физические упражнения и спорт (27%), ведь это, несомненно, является важным компонентом их жизни. Далее следуют снижение и набор веса (18%) и управление эмоциями (18%), что тоже является необходимым в спортивной деятельности. Информацию о половом воспитании (6%), нарушении питания (9%), инфекциях, передаваемых половым путем (6%), и межличностных отношениях (9%) ребята посчитали менее интересной (вопр. 10).

27 респондентов (93%) отметили вредность неправильного питания, только у 2 респондентов (7%) по-прежнему остались сомнения. Что касается употребления алкоголя, то в этот раз абсолютно все ребята (100%) убеждены, что это вредно. Употребление наркотиков также 100% учащихся считают вредным для здоровья. На вопрос о вреде курения все учащиеся-спортсмены ответили утвердительно. Недоедание как один из компонентов неправильного питания только 23 респондента (79%) считают вредным, а 6 ребят (21%) по-прежнему затрудняются в ответе. Возможно, вопросам питания следует выделить больше материалов. На вредность запрещенных веществ, повышающих результативность, указывает снова большинство ребят (97%), и только 3% сомневаются в этом. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения у учащихся 8 класса факультатива «Здоровый образ жизни», направленного на формирование у них представлений о сущности здорового образа жизни, изучение принципов правильного питания, личной гигиены и репродуктивного здоровья, а также выявление негативных сторон употребления наркотиков, алкоголя и курения.



**Заключение.** Таким образом, 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, учащиеся сомневаются в ответах или выбирают неверные суждения, что связано с недостаточным уровнем знаний о здоровом образе жизни и узким кругозором в сфере здоровья.

Проведение факультативных занятий по разработанной учебной программе «Здоровый образ жизни» с использованием методических материалов для учащихся 8 класса способствует повышению уровня знаний и навыков по сохранению и укреплению индивидуального здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Янбухтин, Т.А. К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включенности их в досуговую спортивно-оздоровительную деятельность в условиях мегаполиса / Т.А. Янбухтин // Педагогика и психология образования. – 2011. – № 2. – С. 43–50.
2. Маркелов, С.М. Организационно-педагогическое сопровождение деятельности детских туристских объединений как фактор формирования навыков и культуры здорового образа жизни подростков / С.М. Маркелов // Педагогическое искусство. – 2018. – № 1. – С. 97–100.
3. Панкова, Ю.О. Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни / Ю.О. Панкова // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – № 2(19). – С. 121–124.
4. Савицкий, А.А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста / А.А. Савицкий // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2017. – № 4. – С. 219–226.
5. Зуйкова, А.К. Здоровый образ жизни подростков: нерешенные проблемы / А.К. Зуйкова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – № 4. – С. 364–365.

#### REFERENCES

1. Yanbukhtin T.A. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya* [The Science of Education and Psychology], 2011, 2, pp. 43–50.
2. Markelov S.M. *Pedagogicheskoye iskusstvo* [Pedagogical Art], 2018, 1, pp. 97–100.
3. Pankova Yu.O. *ANI: pedagogika i psikhologiya* [ANI: Science of Education and Psychology], 2017, 2(19), pp. 121–124.
4. Savitski A.A. *Vestnik LGU im. A.S. Pushkina* [Journal of Leningrad State A.S. Pushkin University], 2017, 4, pp. 219–226.
5. Zuikova A.K. *Zdoroviye i obrazovaniye v XXI veke* [Health and Education in the 21<sup>st</sup> Century], 2012, 4, pp. 364–365.

Поступила в редакцию 01.11.2018

Адрес для корреспонденции: e-mail: kanatiphiz@vsu.by – Прищепа И.М.