

3. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103с.
4. Ситкевич, Г.Н. Особенности оценки уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике / Г.Н. Ситкевич, Г. Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII (70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. - Т. 2. – С. 174-175.
5. Ситкевич, Г.Н. Динамика уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике первого года обучения / Г.Н. Ситкевич, Г.Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XIX (71) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 14 февраля 2019 г.: в 2 т. - Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. - Т. 1. – С. 294.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Олехнович А.Д.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Формирование у детей знаний о ведении здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо начинать с младшего школьного возраста. Дети обязаны знать, что жить полноценной жизнью может только здоровый человек. ЗОЖ включает в себя такие компоненты, как правильное питание, соблюдение режима дня, соблюдение норм личной гигиены, занятие физическими упражнениями, закаливание.

Результаты многих педагогических исследований сводятся к тому, что организация жизни современных детей и учащейся молодежи во многом не соответствует содержанию, так называемого, ЗОЖ. Количество такой категории учащихся, к сожалению, не снижается, а решение проблемы здоровья растущей смены становится крайне важной практической задачей в современном социуме.

В настоящее время существует проблема включения детей в ЗОЖ. Статистика показывает, что дети недостаточно активно ведут ЗОЖ. Одной из причин данного обстоятельства может выступать недостаточная осведомленность детей с сущностью и правилами ведения ЗОЖ.

Специалисты высказывают необходимость усиления образовательного компонента физического воспитания во всех звеньях жизнедеятельности общества. В частности, В.М. Выдрин подчеркивает, что физкультурная образованность населения напрямую зависит от решения этого вопроса в семье, школе и вузе [1]. Актуальность знаниевой подготовки детей по вопросам физической культуры и спорта, ведения ЗОЖ подтверждается также организацией в республике олимпиад по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в содержании которых ведущее место занимают вопросы теоретической подготовки учащихся.

Для практического решения качественной теоретической подготовки обучающихся, в частности по вопросам ЗОЖ, необходимо знать состояние проблемы, выявить уровни и структуру освоенности различных знаний, определить направления, методические подходы и средства изменения ситуации, имеющей место в образовании. Актуальность данной проблемы обусловила выбор темы исследования.

Цель: выявить уровни и структуру освоенности различных знаний о ведении здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе государственных учреждений образования г. Витебска: средних школах № 31 и № 46. Получение информации о состоянии осведомленности учащихся младшего школьного возраста о ведении ЗОЖ происходило с использованием метода анкетирования. Анкета включала в себя ряд вопросов, по которым можно было выявить: знания у детей правил пользования средствами личной гигиены, осведомленность о правилах организации режима питания, осведомленность о правилах личной гигиены, осведомленность о правилах оказания первой помощи, а также общий уровень осведомленности о ведении здорового образа жизни. В анкетировании приняли участие 82 учащихся 1-4 классов.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что в ответах на вопросы многие учащиеся испытывали затруднения в выборе нужных в анкете ответов, касающихся определения компонентов и их регламента для правильного режима дня, правилах личной гигиены и рационального питания. Несмотря на признание учащимися значения и положительного влияния занятий физической культурой и спортом на здоровье человека и его готовность к полноценной профессиональной деятельности, вопросы, раскрывающие поведенческую активность детей в сохранении своего здоровья, показывали у многих респондентов декларативную сущность этих ответов. Обращает внимание недостаточно распространенные ответы детей о совместно организованной физической активности с родителями. Лишь 35% детей отметили, что посещают с родителями бассейн, занимаются физическими упражнениями (физкультурные занятия) в спортивных комплексах, на стадионе, в парке, во дворе по месту жительства. Это говорит о недостаточном общении родителей и детей в рассматриваемой сфере, соответственно, ограничении получаемой информации, связанной с ведением ЗОЖ. Эти обстоятельства уже отмечались специалистами в ранее проведенных исследованиях, посвященных изучению отношения учащихся к своему здоровью, актуализируя усилия школы и семьи в направлении формирования у детей знаний,

привычек и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [2]. Именно в собственном дошкольном возрасте и в период обучения в начальной школе дети проводят значительную часть свободного времени в семейном окружении, в общении и рядом с родителями.

Результаты изучения понимания учащимися «что включает в себя ЗОЖ», показали, что 67% респондентов имеют недостаточное понимание его многокомпонентной сущности. Большинство детей связывают ЗОЖ с «отсутствием болезней» (74% опрошенных), «закаливанием» (45%), с «занятиями физкультурой и спортом» (90%) и «отсутствием вредных привычек» (50%). Лишь от 5 до 10% опрошенных, говоря о здоровом образе жизни, затронули темы о личной гигиене, состоянии окружающей среды и условий жизни, полноценном сне, режиме дня, злоупотребления временем работы за компьютером или смартфоном.

Статистическая обработка результатов в соответствии с ключом анкеты позволила выявить уровни осведомленности учащихся в вопросах ведения здорового образа жизни. Обобщенные оценочные уровни знаний учащихся младшего школьного возраста (принявших в исследовании), объединяющие ответы на предложенные учащимся вопросы о ведении здорового образа жизни представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровни осведомленности учащихся младшего школьного возраста в вопросах ведения здорового образа жизни

Среди принявших в анкетировании респондентов большинство учащихся младшего школьного возраста – 36,6% имели достаточный уровень осведомленности о ЗОЖ. На недостаточном уровне этого показателя оказалось 31,7% учащихся, у 23,2% учащихся определился высокий уровень, низкий уровень осведомленности о ЗОЖ имели 8,5% учащихся.

Заключение. Результаты проведенного исследования показывают, что несмотря на преобладание среди принявших участие в анкетировании детей, имеющих высокий и достаточный уровни осведомленности в вопросах ведения ЗОЖ, значительная часть учащихся 1–4 классов (40%) имеют низкий и недостаточный уровни. Данное обстоятельство указывает на необходимость усиления теоретической подготовки младших школьников по формированию физкультурных знаний, в том числе относящихся к разделу «Здоровый образ жизни». Одним из недостаточно раскрытых направлений в решении данной проблемы следует рассматривать усиление работы по теоретической подготовке учащихся в рамках домашних заданий по предмету «Физическая культура и здоровье». Не менее актуальным выступает и организация более тесной совместной деятельности учебного процесса (школы) с родителями учащихся.

1. Ким, Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: монография / Т.К. Ким, доп. и перераб. – М: МГПУ, 2016. – 494 с.
2. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов / П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е.С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – С. 122–124.

КЛАССИФИКАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Тишутин Н.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Питкевич Э.С., доктор мед. наук, профессор

Оценка функционального состояния всегда являлась трудной задачей для специалистов различных областей. Для его оценки сегодня применяются разнообразные скрининг методы: функциональные методы, лабораторные тесты. При их использовании оказывается очень трудным сочетать простоту (неинвазивность) в выполнение с высокой информативностью и объективностью полученных результатов. Исследователь Е.А. Гаврилова выделяет три компонента характеризующих организм, обладающий высокой функциональной готовностью и состоянием [1]: проявление экономизации в покое, эффективная мобилизация ресурсов при адаптации к изменяющимся условиям и быстро протекающий процесс восстановления. Оценивая все эти компоненты методом вариабельности ритма