

## Литература

1. *Васильев С. С.* Основы культуры речи / С. С. Васильев. — Москва : Русский язык, 2019. — 248 с.
2. *Введенская Л. А.* Русский язык. Культура речи. Деловое общение / Л. А. Введенская, Л. Г. Павлова, Е. Ю. Кашаева. — Москва : КНОРУС, 2016. — 432 с.
3. *Голиков А. Н.* Основы культуры речи / А. Н. Голиков. — Москва, 2018. — 238 с.
4. Стилистический энциклопедический словарь русского языка / Под ред. М. Н. Кожинной. — Москва : Флинта: Наука, 2013. — 696 с.
5. Энциклопедический словарь-справочник. Выразительные средства русского языка и речевые ошибки и недочеты / Под ред. А. П. Сквородникова. — Москва : Флинта, Наука: 2015. — 480 с.

УДК. 376

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К ЕГО ЦЕННОСТЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**А. И. Новицкая, А. А. Шараева**

*Витебский государственный университет  
имени П. М. Машерова*

**Аннотация:** *в статье представлены результаты анкетирования учащихся среднего школьного возраста, отражающих отношение детей к ЗОЖ и здоровью. Не смотря на высокую значимость здоровья, целого ряда факторов действительно важных для его сохранения в повседневной жизни существенная часть опрошенных не проявляют должной заботы о своем здоровье.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, учащиеся среднего школьного возраста, отношение к здоровью, занятия физическими упражнениями.*

Проблемы отношения подрастающего поколения к своему здоровью и условиям его сохранения постоянно поднимаются на страницах научной и популярной печати. Формирование у учащихся учреждений образования основ знаний по ведению здорового образа жизни и ценностно-

го отношения к своему здоровью является актуальной задачей современного образования, столкнувшегося сегодня со сниженной потребностью детского населения в двигательной активности, утратой интереса к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, не сформировавшимся отношением к укреплению и сохранению своего здоровья, даже в предвыпускных и выпускных классах [1].

Важнейшим компонентом в диагностике уровней сформированности у учащихся основ ЗОЖ является накопление разносторонних знаний об отношениях, потребностях, и поведении человека, связанных с сохранением его здоровья, его осведомленности в существующих здесь правилах и требованиях. Изучение этого вопроса даст материал, не только констатирующий состояние проблемы, но и определяет наиболее острые ее участки, направляет практиков на восполнение и исправление недоработок образовательного процесса [2].

**Цель исследования:** проанализировать уровень осведомлённости о здоровом образе жизни учащихся младшего школьного возраста.

**Материал и методы.** Исследование проводилось с участием учащихся двух витебских школ «ГУО средняя школа № 46» и «ГУО средняя школа № 31». Представленные данные получены в результате анкетирования учащихся, проведенного Олехнович А. Д. Респондентами являлись учащиеся 1—4 классов в возрасте 6—10 лет, 5—9 классов — 10—15 лет и учащиеся 10—11 классов — возраст 15—17 лет. В настоящей публикации представлены результаты обработки данных анкетирования учащихся среднего школьного возраста (n = 64).

**Результаты.** Результаты анкетирования показали, отношение к здоровью, как к ценности по 8-ми балльной шкале, наивысшими баллами оценили абсолютное большинство учащихся: от 5-ти и менее баллов менее оценили свое отношение к здоровью 4,7 % детей, 6—8 баллов указали 95,3 % опрошенных.

Среди основных условий, по мнению учащихся относящих к наиболее важным для сохранения своего здоровья в большинстве случаев названы «отказ от вредных привычек» и «регулярные занятия спортом».

Не менее важным для половины респондентов названы «хорошие природные условия», материальные средства для полноценного питания и отдыха. Обращает внимание, что лишь 50 % учащихся придают важное значение знаниям и выполнению здорового образа жизни (см. таблицу 1).

Таблица 1

*Ответы учащихся на вопрос «Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?»*

Выбор ответа	Количество респондентов	
	п	%
Регулярные занятия спортом	45	70,3 %
Знания о том, как заботиться о своём здоровье	32	50 %
Хорошие природные условия	44	53 %
Возможность лечиться у хорошего врача	23	35,9 %
Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать	34	53,1 %
Отказ от вредных привычек	48	75 %
Выполнение правил здорового образа жизни	32	50 %

В следующей, ниже представленной таблице 2 отражены компоненты в основном постоянно присутствующие в распорядке дня учащихся.

Как показывают данные многих других исследований занятия физическими упражнениями и спортом во внеучебное время не относятся к ежедневным и широко распространенным среди учащихся.

При этом «регулярные занятия спортом» большинство учащихся отнесли к наиболее важному условию сохранению здоровья (табл. 1).

Таблица 2

*Место различных компонентов в режиме дня учащихся среднего школьного возраста*

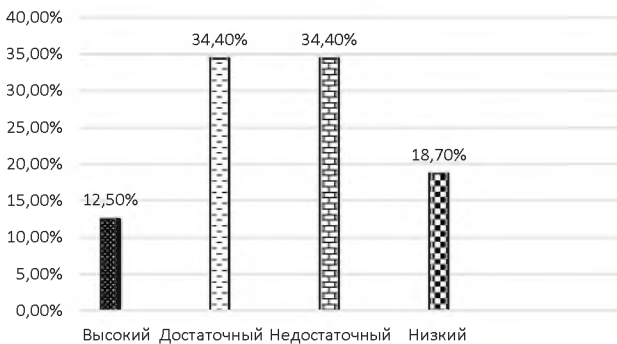
	Ежедневно		Несколько раз в неделю		Очень редко, никогда	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Ко-во человек	%
1	2	3	4	5	6	7
Утренняя зарядка	14	21,9 %	23	35,9 %	27	42,1 %
Завтрак	44	68,8 %	18	28,1 %	2	3,1 %
Обед	56	88 %	8	12,5 %	0	0
Ужин	55	85,9 %	9	14,1 %	0	0

1	2	3	4	5	6	7
Прогулка на свежем воздухе	55	85,9 %	8	12,5 %	1	1,6 %
Занятия спортом во вне-учебное время	34	53,1 %	30	46,9 %	0	0
Душ, ванна	61	95,3 %	3	4,7 %	0	0
Сон не менее 8 часов	36	56,3 %	25	39,1 %	3	4,7 %

На вопрос «Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье?» утвердительно ответили 59,4 % учащихся. Остальные (40,6 %) считают, что заботятся о своем здоровье «недостаточно» или вовсе «мало». При этом большинство учащихся считают, что их образ жизни соответствует ЗОЖ.

Анкетирование показало, что опрошенные респонденты в целом проявляют интерес к вопросам о здоровье. Для 57,8 % она даже представляется «очень интересной». В тоже время «достаточный» и «высокий» уровни заботы о своем здоровье наблюдался у менее половины участников анкетирования (рисунок 1).

Результаты анализа всех данных анкетирования показали, что не многим более трети учащихся имеют достаточный (34,4 %) и столько же — недостаточный уровень заботы о своём здоровье. У 18,7 % учащихся наблюдался низкий уровень и всего лишь, у 12,5 % высокий уровень заботы о своём здоровье.



*Рис. 1. Соотношение уровней заботы о своём здоровье у учащихся средних классов*

**Заключение.** Результаты анкетирования учащихся среднего школьного возраста, отражающих отношение детей к ЗОЖ и здоровью показывают, что не смотря на высокую значимость здоровья, целого ряда факторов важных для его сохранения в повседневной жизни существенная часть опрошенных не проявляют должной заботы о своем здоровье.

### Литература

1. *Новицкая А. И.* ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А. И. Новицкая // Наука — образованию, производству, экономике : мат. XXII (69) регион. н.-пр. конф. препод., научных сотр. и аспирантов ; Витебск, 9—10 апреля, 2017 г. : в 2 т. Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.] / А. И. Новицкая, П. И. Новицкий. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. — С. 384—385.

2. *Олехнович А. Д.* Осведомленность учащихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни / А. Д. Олехнович // XIV Машеровские чтения : мат. междуна. н.-пр. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 21 октября 2020 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол. : Е. Я. Оршанский (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. — С. 580—582.

УДК 796.56

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**А. А. Пауков, Т. С. Глушко**

*Воронежская государственная академия спорта*

**Аннотация:** *в статье рассмотрены вопросы, связанные с повышением уровня развития специальной выносливости спортсменов-ориентировщиков посредством использования в тренировочном процессе беговых тренировок с моделированием соревновательной деятельности.*

**Ключевые слова:** *специальная выносливость, спортивное ориентирование, этап спортивной специализации*

**Введение.** Вопросы физической подготовленности являются одной из актуальных проблем в спортивном ориентировании. Современные подробные и точные карты, неукоснительное соблюдение принципов спор-