

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 адаптационным 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 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 получать 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 8th 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 8th 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 8th 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.*