

соперниками. Анализ результатов научных исследований, позволили предложить модель возникновения агрессии у спортсменов, учитывающую особенности ситуаций, возникающих в процессе соревнований и тренировок. Разработка методики диагностики сформированности компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов и тестирование с помощью студентов показало следующее (по С. О. Закаморному, В. Н. Смоленцевой, 2011, табл. 2).

Таблица 2 — Сформированность компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов у студентов ПолесГУ, %

Курсы	Уровни компетенции		
	низкий	средний	высокий
1 (n = 45)	72	28	0
2 (n = 47)	73	27	0
3 (n = 48)	71	29	0
4 (n = 48)	70	30	0
Все (n = 188)	77	23	0

До эксперимента в обеих группах студенты обладали низким и средним уровнем компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов. Студентов с высоким уровнем изучаемой компетенции не было. После эксперимента, в ЭГ увеличилось число лиц со средним уровнем компетенции с 6-ти до 11-ти человек, а также появилось 10 студентов с высоким уровнем изучаемой компетенции.

В КГ, после проведения эксперимента, количество студентов с низким и средним уровнем компетенции осталось практически неизменным. Анализ данных сформированности компетенции в профилактике и коррекции агрессивного поведения спортсменов также проводился по разделам методики, отражающим структурные компоненты данной компетенции.

*Итог: повышение уровня профессиональной подготовленности специалиста по физической культуре и спорту на основе методики формирования компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов.*

**Заключение.** Соотношение рационально и иррационального в воспитательных целях средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в контексте активно-положительного отношения к гуманитарным и материальным ценностям физической культуры, выступает в качестве ведущих организационно-дидактических форм профессионального совершенствования субъектов управления воспитанием студенческой молодежи.

Методикой определения агрессивности, обладающей наибольшей прогностической ценностью для изучения агрессии спортсменов является тест Айзенка ( $R_s = 0,827$ ). Используя данную методику, было установлено, что агрессивность спортсменов многих видов спорта достоверно взаимосвязана со следующими свойствами личности: фрустрированность ( $R_s = 0,19$ ), нравственные качества ( $R_s = - 0,34$ ), самооценка ( $R_s = 0,38$ ), волевой самоконтроль ( $R_s = - 0,31$ ) и самообладание ( $R_s = - 0,41$ ).

#### Список цитируемых источников

1. Акчурина, Б. Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2002. — № 6. — С. 57—60.
2. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. — № 1. — С. 5—11.
3. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. И. Стадник, А. А. Кравченко, М. А. Яковлева, Н. А. Глушенко // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. — 2020. — № 1. — С. 98—100.
4. Мацука, О. В. Особенности духовно-нравственного воспитания студентов с использованием средств физической культуры и спорта / О. В. Мацука, А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. — 2024. — № 2. — С. 25—30.
5. Формирование компетенции здоровье сбережения у студентов / Т. Д. Полякова [и др.]. — Минск : БГУФК, 2012. — 105 с.
6. Закаморный, С. О. Формирование компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов у студентов физкультурного вуза / С. О. Закаморный, В. Н. Смоленцева // Всероссийский форум «Молодые ученые – 2011» : материалы. — М.: [Физ. культура], 2011. — С. 152—154.

УДК 372.879.6

А. О. Семенов

Учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Республика Беларусь

Научный руководитель Н. Н. Филимонов

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Введение.** Одной из главных проблем физического воспитания на современном этапе является сохранение, укрепление и повышение физического здоровья молодежи.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения установлено, что здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Изучение проблем воспитания положительного и активного отношения к здоровому образу жизни на сегодня являются актуальной и социально-значимой [1].

По данным Республиканского научно-практического центра гигиены в структуре хронической патологии у детей первое место занимают заболевания органов пищеварения — 14,7%; второе место — заболевания органов дыхания — 12,9%, третье — психические расстройства и расстройства поведения — 9,8%, четвертое — болезни глаз — 9,5%, далее идут врожденные аномалии, болезни эндокринной системы и другие. В подростковом возрасте отмечаются самые высокие темпы роста заболеваемости почти по всем классам болезней. Уровень общей заболеваемости подростков 15—17 лет в 1,4 раза выше того же показателя у взрослых. Около четверти школьников относятся к первой группе здоровья и могут считаться абсолютно здоровыми. Вторая группа здоровья — у 55% школьников [1].

Физическая культура — одно из наиболее эффективных средств профилактики здоровья, оно способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению работоспособности.

Урок физической культуры и здоровья сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья школьников. В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у учащихся формируется сознательное отношение к своему здоровью, вырабатываются навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом [2].

**Основная часть.** Цель исследования — изучить особенности физической культуры как основного фактора формирования здорового образа жизни на примере старших школьников.

Для получения информации, изучения отношения подростков к своему здоровью, здоровому образу жизни и их мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности было проведено анкетирование учащихся старшего школьного возраста школы ГУО «Средняя школа № 9 г. Барановичи». В анкетировании приняли участие 47 школьников старших классов. При анализе анкет учитывалось, что респондент может избрать не один, а два и более ответов из предложенных или отвергнуть все.

Данные, полученные в результате исследования, позволили выявить интересы и потребности обучающихся старшего школьного возраста, основные причины, связанные с состоянием здоровья школьников и средства физической культуры, направленные на формирование здорового образа жизни.

Следовательно, результаты анкетирования позволили констатировать:

Большинство опрошенных (90,7%) положительно оценивают роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. Так 31,8% респондентов считают, что состояние здоровья человека в основном определяется образом жизни; 30,4% — ссылаются на фактор наследственной; 22% — отмечают влияние экологической обстановки; 6,4% — опрошенных связывают состояние здоровья человека с качественным и сбалансированным питанием; 5% — с материальным положением; 4,1% — психологическими перегрузками.

На вопрос о причинах, влияющих на ухудшение состояния здоровья школьников во время обучения респонденты ответили следующим образом:

35,2% — стрессовые ситуации (в семье, в школе);

34,3% — высокие учебные нагрузки;

16,4% — конфликтные ситуации в школе;

10% — нарушение режима дня и питания;

4,1% — гиподинамия.

В ходе исследования нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Основными мотивами, побуждающими их заниматься физической культурой являются:

укрепление здоровья (28,8%);

возможность уверенно чувствовать себя (24,4%);

формирование красивой фигуры (20,1%);

разрядка, отдых (12,2%);

повышение уровня физической подготовленности (10,1%);

для будущей профессиональной деятельности (4,2%).

Огорчает, тот факт, что лишь 10,1% респондентов относятся к физической культуре как к средству повышения уровня физической подготовленности. Для будущей профессиональной деятельности используют средства физической культуры только 4,2% опрошенных подростков.

Следует заметить, что при существующей организации учебных занятий по физическому воспитанию учащимся школы приходится заниматься в режиме жесткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведет к пассивности, в результате чего исчезает желание заниматься. Естественным выглядит желание школьников, чтобы с ними считались, учитывали их мнение, а не только предъявляли требования и заставляли выполнять задания. С учетом этого нам необходимо было знать интересы и потребности подрастающего поколения для дальнейшей работы с ним.

По данной проблеме вызвали интерес ответы старшеклассников на вопрос «Что вам нравится на занятиях по физическому воспитанию в школе?». Полученные сведения позволили выявить следующие оценки и суждения респондентов:

доступность физических упражнений и умеренные физические нагрузки — 39,7%;

разнообразие в занятиях — 30,4%;

возможность познать себя — 15,2%;

внимательное и корректное отношение учителя — 10,3%;

наличие индивидуального подхода на занятиях — 4,4%.

Отвечая на вопрос «Что вам не нравится на уроках по «Физической культуре и здоровью» в школе?» — респонденты ответили следующим образом:

нехватка спортивного инвентаря — 57,6%;

неудобное расписание уроков — 22,3%;

недостаточное использование спортивных и подвижных игр на занятиях — 20,1%.

На вопрос «Какими видами физических упражнений вы предпочли бы заниматься?» были получены такие ответы: спортивными играми — 65,3%; упражнениям и на тренажерах — 56,0%; плаванием — 39,8%; легкой атлетикой — 25,6%; лыжными гонками — 12,1%.

Примечательно, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учащихся средних и старших классов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Как показало анкетирование, не участвуют в ней 52% девушек и 39% юношей.

В ходе анкетирования были получены данные об осведомленности обучающихся в области физической культуры и здорового образа жизни. Отвечая на вопрос «Какая информация в области физической культуры и спорта для вас наиболее интересна?», школьники выразили свои мнения в таком порядке

повышенный интерес вызывает информация о рациональном питании (56%);

о методике оздоровления с помощью физической культуры (46%);

избавления от лишнего веса (43%);

о вопросах регулирования половой жизни (34%);

о закаливании (21%);

потребность в информации, связанной с применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (20%);

о нетрадиционных системах физических упражнений (18%);

использование бани и сауны (10%).

Результаты проведенного анкетного опроса старшеклассников указали на недостаток физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства из школьников. Так, 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в них 52% девушек и 39% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают лишь 34% девушек и 42% юношей. 65,2% опрошенных учеников не занимаются физическими упражнениями во внеучебное время из-за отсутствия свободного времени, 6% считают такие занятия бесполезным делом.

В целом в результате исследования было установлено, что в старшем школьном возрасте число школьников, занимающихся физической культурой и спортом, уменьшается, несмотря на то, что многие старшеклассники считают физическую культуру важным компонентом в формировании здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Согласно ответам респондентов старшего школьного возраста, современные школьники положительно относятся к физкультурно-спортивным занятиям, и многие считают, что обладают достаточными знаниями в области физической культуры. При этом они занимаются физическими упражнениями как самостоятельно, так и в различных спортивных секциях.

**Заключение.** Следовательно, анализ экспериментальной части исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Ценностный потенциал физической культуры, физкультурно-спортивную активность учащихся старшего школьного возраста можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом, обратив внимание на неумение учащихся распределять свое свободное время, нехватку теоретических знаний и недостаточную физкультурно-оздоровительную работу в школе.

2. Важным условием формирования здорового образа жизни старших школьников является вовлечение их в физкультурно-спортивную деятельность, так как занятия физической культурой и спортом способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои силы.

3. Результатом формирования здорового образа жизни старших школьников послужит позитивное отношение личности к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению.

#### Список цитируемых источников

1. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — М. : Академия, 2008. — 144 с.

2. Помещикова, Ю. А. Сущность здорового образа жизни. Факторы формирования здорового образа жизни // Вестник науки. — 2018. — № 9. — С. 55—56.