

2. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

3. <http://www.futbhistory.ru/2108>

4. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

5. Официальный портал Екатеринбурга [Электронный ресурс] Пути модернизации системы физического воспитания <http://m.ekaterinburg.pf/жителям/образование/публикации/педчтения/2020 год/c11/14582>

6. Российская газета [Электронный ресурс]. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

THE LITERATURE

1. http://ekaprazdnik.ru/publications/gde_pokatatsya_na_loshadyah_v_ekaterinbure

2. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

3. <http://www.futbhistory.ru/2108>

4. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

5. The official portal of Ekaterinburg [Electronic resource] Ways of modernization of the system of physical education <http://m.ec.burg./generations/education/publication//2020/c11/14582>

6. Rossiyskaya Gazeta [Electronic resource]. Decree of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation of December 29, 2010 No. 189 Moscow. "Sanitary and epidemiological requirements for the conditions and organization of training in general education institutions."

УДК 796:930

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Филимонова Наталья Ивановна, Трищина Татьяна Ивановна,

Барановичский государственный университет,

Филимонов Николай Николаевич,

ГУО «СШ № 9 г. Барановичи»

г. Барановичи, Республика Беларусь

Аннотация. Статья содержит теоретические основы формирования здорового образа жизни старших школьников средствами физической культуры. Раскрыты средства и формы физической культуры, формирующие здоровый образ жизни, выявлены основные причины, связанные с состоянием здоровья обучающихся старшего школьного возраста, а также мотивы, побуждающие их заниматься физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, старшие школьники.

Abstract. The article contains theoretical bases of forming of healthy way of life of senior schoolchildren facilities of physical culture. Facilities and forms of physical culture, forming the healthy way of life, are exposed, the principal reasons related to the state of health student senior school age, and also reasons propulsive them to engage in a physical culture, are educed.

Index terms: physical culture, healthy way of life, senior schoolchildren.

Одной из главных проблем физического воспитания на современном этапе является сохранение, укрепление и повышение физического здоровья молодежи. Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учебы в школе, обучающимся необходимо постоянно быть ориентированными на здоровый образ жизни. Научные исследования доказывают необходимость использования структурных компонентов ЗОЖ в практике оздоровления людей.

Успех оздоровительной направленности физической культуры, формирование у школьников умений и навыков сохранять и укреплять собственное здоровье зависят от знаний, полученных на уроках физической культуры.

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.

Многочисленные исследования убедительно доказали, что только систематические и научно обоснованные в методическом плане занятия физической культурой становятся эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития [1].

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

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ научной, научно-методической литературы по теме исследования.
2. Рассмотреть средства и формы физической культуры, формирующие здоровый образ жизни старших школьников.
3. Выявить основные причины, связанные с состоянием здоровья обучающихся старшего школьного возраста, а также мотивы, побуждающие их заниматься физической культурой.

Для решения данных задач были использованы следующие *методы*: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистические методы.

В связи с тем, что существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, особенно актуальной является проблема формирования у старших школьников устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использования всех средств и форм физической культуры в организации здорового образа жизни.

Чтобы выявить отношение старших школьников к проблемам формирования здорового образа жизни, к занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведен анкетный опрос среди обучающихся старшего школьного возраста.

Результаты эмпирического исследования позволяют констатировать следующие данные. Большинство опрошенных (90,7%) положительно оценивают роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья; 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% — 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 данного 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 жёсткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведёт 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 учётом 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 такие 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 «ФКиЗ» 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 тренажёрах — 56,0%; плаванием — 39,8%; лёгкой атлетикой — 25,6%; лыжными гонками — 12,1%.

Примечательно, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для учащихся 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 осведомлённости учащихся 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%).

Таким образом, результаты проведённого 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.

Изучению участия старших школьников в самостоятельных занятиях физической культурой были посвящены утверждения анкеты № 14, № 24, № 29.

Анализ полученных данных показал, что чаще всего учащиеся старших классов испытывают интерес к занятиям физическими упражнениями:

1. Самостоятельным занятиям физическими упражнениями (аэробика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и т. д.) отдало предпочтение наибольшее количество испытуемых.

2. Второе место у старших школьников занимает активный отдых с использованием прогулок и подвижных игр.

3. Наименьшее участие старшие школьники принимают в самостоятельно организованной физкультурно-спортивной работе.

Необходимо отметить, что отношение старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой разительно отличается. Если большинство поставило данным утверждениям максимальный балл, то небольшая часть учащихся (20%) поставила данным занятиям минимальный балл — 1.

Следующая группа вопросов позволила выяснить мотивы учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой. Представим полученные результаты в виде иерархического списка.

1. Получение удовольствия от занятий физкультурой и спортом (3 балла).
2. Улучшение настроения и самочувствия; возможность развиваться физически; поднимают эмоциональный тонус (2,9 балла).
3. Возможность одержать победу в соревнованиях (2,8).
4. Возможность воспитания волевых качеств (смелости, решительности, самодисциплины) (2,6 балла).
5. Польза для здоровья (2,5 балла).
6. Возможность использовать полученные знания в дальнейшей жизни; престижность занятий спортом (2 балла).

Таким образом, стремление учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в первую очередь вызвано получением эмоционального удовольствия от данных занятий. В ходе анкетирования мы выяснили, что многие учащиеся занимаются в спортивных секциях. При этом было установлено, что мотивом для данных занятий является возможность получения высоких результатов, побед и достижений.

Отметим, что такой мотив как мода, престиж занятий спортом, оказался в иерархическом списке на последнем месте. Это означает, что данный мотив не играет существенной роли в мотивационной структуре учащихся.

В целом, в результате социологического исследования нами 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.

Резюмируя данные анкетного опроса, можно констатировать, что современные старшеклассники 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.

Завершая анализ экспериментальной части исследования, подчеркнем несколько ключевых моментов:

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 своё 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Купчинов, Р. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. И. Купчинов. — Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — 211с.

THE LITERATURE

1. *Kupchinov R. I.* Forming of healthy way of life of student young people / R. I. Kupchinov it is Minsk: 2004. — 211 s.

УДК 338.482.22

ВОЗМОЖНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

Смагулова Кулжсехан Разиновна

*к.э.н., доцент кафедры «Туризм и сервис» технологического факультета
Таразского государственного университета им М.Х. Дулати,*

Досымова Оразкуль Жумабаевна

*старший преподаватель кафедры «Туризм и сервис» технологического
факультета Таразского государственного университета им М.Х. Дулати,
г. Тараз, Казахстан*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития молодежного туризма с позиции человеческого капитала. Одним из основных направлений человеческого развития выделено здоровье. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность в форме молодежного туризма.

Ключевые слова: молодежный туризм, человеческий капитал, индекс человеческого развития, спортивный туризм, здоровье.

Abstract. This article discusses the development of youth tourism from the perspective of human capital. One of the main directions of human development is