

## РОЛЬ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

*Кучерова Анжела (Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова)*

Физическая культура является одним из наиболее действенных средств обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ). В деле приобщения людей к ЗОЖ чрезвычайно важную роль играют знания о значении физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма, формировании красивой фигуры, обеспечении рационального объема двигательной активности, а также умения целенаправленно и грамотно использовать физические упражнения для полноценного физического развития, достижения необходимого уровня общей физической подготовленности. Систему таких знаний и умений необходимо формировать в школьном возрасте, преимущественно на уроках физической культуры, способствуя развитию осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведению ЗОЖ.

В нашем исследовании было определено влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности и ведению ЗОЖ. Экспериментальная программа предусматривала расширение теоретического раздела по физической культуре и планомерное его освоение учащимися 6–9 классов. После проведения экспериментальных занятий отмечены достоверные изменения ( $p < 0,001$ ) в показателях теоретической подготовленности во всех ЭГ независимо от возрастных и половых различий. Сопоставление данных уровня теоретической подготовленности учащихся ЭГ и КГ свидетельствует о том, что школьники ЭГ от уровня «неосознанного воспроизведения» перешли на более высокий уровень «применение знаний в знакомой ситуации», т.е. значительно улучшили свой исходный уровень знаний в области физической культуры. У школьников КГ достоверных изменений не произошло.

Теоретические знания изменили отношение учащихся к образу жизни. Так 83,3% мальчиков и 86,6% девочек из ЭГ стали соблюдать режим дня. В КГ таких изменений не наблюдалось, всего в этой группе 10% мальчиков и 3,3% девочек планируют свой день в соответствии с режимом. Стали использовать закаливающие процедуры 63,3% мальчиков и 80% девочек из ЭГ, в КГ цифровые данные по этому показателю остались на прежнем уровне (16,6% и 13,3). Все учащиеся ЭГ за время эксперимента (100%) отказались от вредных привычек, а в КГ по этим показателям существенных изменений не произошло. Заметно увеличилось число учащихся ЭГ, которые стали соблюдать режим питания (56,6% мальчиков и девочек). Важным результатом можно считать то, что увеличилась двигательная активность школьников ЭГ. Это произошло за счет занятий в спортивных секциях, походов выходного дня, самостоятельных занятий. В целом все 100% учащихся из ЭГ стали самостоятельно заниматься физическими упражнениями. В КГ 36,6% мальчиков и столько же девочек «вообще не занимаются» физическими упражнениями.

Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном влиянии предложенной нами экспериментальной программы теоретических занятий на формирование ЗОЖ у школьников.