

Амбарицумян Наталья Александровна

старший преподаватель

Толстых Ольга Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Аннотация: в публикации представлены результаты методики формирования здорового образа жизни обучающихся, занимающихся в секции спортивной борьбы, которая, на наш взгляд, благотворно повлияет на уровень физической подготовленности спортсменов-борцов.

Ключевые слова: спортсмены-борцы, здоровый образ жизни, анкетирование, уровень физической подготовленности.

По мнению И.В. Тихоновой (2020), «...здоровый образ жизни (ЗОЖ) имеет широкий спектр позитивного влияния на разные стороны физической, социальной и духовной жизни человека. Показателями этих воздействий являются: жизненная энергия, оптимистический настрой, ответственность, ощущение своей физической и психоэмоциональной привлекательности, общительность, получение удовольствия в социально одобряемых формах» [3].

По мнению Г. Азаматова (2020), «...преимущества ЗОЖ можно заметить в хорошем самочувствии, эмоциональной устойчивости, развитой силой воли, уверенности в себе, способности продуктивно справляться с воздействиями стрессовых ситуаций, слабой подверженности депрессивным, нервным состояниям» [1]. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ 13 им. В.В. Горбатенко МО Гулькевический район. В нем приняли участие 28 респондентов, которые посещали секции в рамках дополнительного образования. Они были

определены в две группы: в контрольную – 14 человек и в экспериментальную – 14 человек. До педагогического эксперимента была разработана анкета для обучающихся и их родителей, которая включала в себя 7 вопросов (табл. 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования родителей обучающихся первых классов

Вопрос	Варианты ответа	Результат ответа %
Имеет ли спорт значение для развития ребенка?	Да	33
	Нет	67
Занимаетесь ли вы с ребенком спортом?	Занимаюсь с ребенком спортом не регулярно	55
	Занимаюсь с ребенком спортом	31
	Не занимаюсь с ребенком спортом	14
Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?»	6-7 часов	6
	4-5 часов	6
	2-3 часа	22
	8 часов и более	3
	не занимаюсь спортом	25
	от 30 минут до 1 часа	38
Делаете ли в зарядку с детьми?	Делаю зарядку с детьми иногда/редко	18
	Не делаю зарядку с детьми	9
	Делаю зарядку с детьми	5
Посещает ли Ваш ребенок спортивные секции?	Нет	83
	Да	17
Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными? Проранжируйте	Правильное питание	1 (60)
	Занятия физической культурой	2 (35)
	Другое	3 (5)
Оцените по 5-балльной шкале, насколько стиль Вашей жизни соответствует ЗОЖ?»	Стиль жизни соответствует ЗОЖ на 5	4,2
	Стиль жизни соответствует ЗОЖ на 4	28,3
	Стиль жизни соответствует ЗОЖ на 3	54,2
	Стиль жизни соответствует ЗОЖ на 2	10,5
	Стиль жизни соответствует ЗОЖ на 1	2,8

Проводя исследование, во-первых, стоит сказать, что большинство родителей признают, что спорт и физическая культура имеют большое значение для развития ребенка (вопрос 1), но, тем не менее, только треть родителей занимаются с ребенком спортом (вопрос 2). Занимаюсь с ребенком спортом 31%. Не занимаюсь с ребенком спортом 14%. Занимаюсь с ребенком спортом нерегулярно 55% (вопрос 3). Результаты ответов на вопрос 3 показал, что в целом семьи не обеспечивают должный уровень двигательной активности детей, при условии, что физиологически оправданным считается двигательная активность для

школьников школьного возраста как минимум 6-8 часов в неделю. Не занимаемся спортом 25%, от 30 минут до 1 часа 38%, 2-3 часа 22%, 4-5 часов 6%, 6-7 часов 6%, 8 часов и более 3%. Результаты ответов на вопрос 4 такой распространенный вид физической активности как зарядка тоже практически не выполняется, процент посещения секций детьми также низкий (вопрос 5). При анализе полученных результатов, характеризующих ранговые значения основных компонентов здорового образа жизни, обращает на себя внимание тот факт, что и дети, и их родители относительно правильно проранжировали компоненты здорового образа жизни. И, наконец, в ответе на последний вопрос нужно было оценить по 5-балльной шкале, насколько стиль жизни отдельно взятой семьи отвечает здоровому образу жизни. Большинство оценивают соответствие своего стиля жизни здоровому образу жизни лишь удовлетворительно (вопрос 7). Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что значительная часть родителей не имеет ярко выраженной потребности в физической активности, а также к соблюдению принципов здорового образа жизни. В ходе эксперимента мы провели исследование уровня развития физической подготовленности обучающихся, занимающихся в секции спортивной борьбы. Для того чтобы быть уверенным в том, что применение теоретических тренировочных занятий-лекций не идет в ущерб физической подготовленности спортсменов, нами был проведен анализ развития основных физических качеств обучающихся. С этой целью в начале и конце учебного года было поведено соответствующее тестирование, включающее двигательные тесты, рекомендованные Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (челночный бег 3x10; бег 30 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе; наклон вперед из положения стоя; шестиминутный бег) и были обработаны методами математической статистики (табл. 2) [3].

Таблица 2

Показатели физической подготовленности обучающихся контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (n=58)

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
-------	----	----	---	---

	(X±m)	(X±m)		
Бег 60 м, с	9,1±0,10	8,9±0,12	1,28	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	7,8±0,06	7,9±0,14	0,66	>0,05
6-ти минутный бег, м	1489,1±10,80	1512,6±26,20	0,83	>0,05
Прыжок в длину с места, см	190,1±2,66	193,8±4,82	0,51	>0,05
Наклон вперед, стоя, см	4,1±0,49	3,9±1,30	0,14	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7,0±0,48	7,6±1,29	0,44	>0,05

Анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы, что до педагогического эксперимента группы обследуемых были подобраны однородные и не имели достоверных различий ни по одному показателю. Сопоставляя с модельными значениями, можно говорить о том, что по всем показателям, характеризующих физическую подготовленность респондентом, утверждаем, что по всем значениям определен низкий уровень. Таким образом, возникла потребность в разработке методики, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся, занимающихся в секции спортивной борьбы. Методика включала в себя 7 теоретических занятий и 14 практических занятий. На практических тренировочных занятиях мы проводили в подготовительной части урока комплексы ОРУ (комплексы составлены для проведения группой разминки, например, в кругу, в парах и т. д.), подвижные игры с элементами спортивной борьбы. После проведенного педагогического эксперимента, который длился шесть месяцев, мы провели повторное тестирование уровня физической подготовленности спортсменов-борцов (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности обучающихся контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (n=58)

Тесты	КГ (X ±m)	ЭГ (X ±m)	t	P
Бег 60 м, с	8,9±0,12	8,3±0,09	4,00	<0,01
Челночный бег 3x10 м, с	7,9±0,08	7,3±0,14	3,72	<0,01
6-ти минутный бег, м	1539,6±11,80	1548,3±10,50	0,55	>0,05
Прыжок в длину с места, см	200,6±3,20	215,8±3,98	2,98	<0,05
Наклон вперед, стоя, см	6,6±1,22	7,0±1,28	0,23	>0,05

Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	9,6±1,00	9,7±1,24	0,06	>0,05
-------------------------------------------------	----------	----------	------	-------

Анализ показателей физической подготовленности учащихся школы свидетельствует, что их общий уровень развития физических качеств превышает модельные показатели и составляет 101,7% должного. По трем показателям произошли достоверные изменения, а именно в тестах: «бег 60 м», «челночный бег 3х10 м» и «прыжок в длину с места». Полученные результаты мы можем объяснить тем, что в процессе целенаправленной теоретической подготовки на тренировочных занятиях в виде лекций у обучающихся происходит повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями не только на уроках физической культуры, но и во внеурочной деятельности, а также при самостоятельной физкультурной деятельности. Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что применение лекций на тему «Формирование здорового образа жизни» на тренировочных занятиях по спортивной борьбе будет в значительной степени способствовать повышению физкультурного образования обучающихся без снижения их физической подготовленности.

Список литературы

1. Азаматов Г. Развитие силовых способностей юношей посредством использования элементов борьбы на уроках физической культуры / Г. Азаматов, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции / редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020. – С. 185.

2. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.

3. Тихонова И.В. Общая характеристика визуализации в процессе решения образовательных задач в области физической культуры и спорта / И.В. Тихонова,

К.С. Пигида, А.А. Близнюк [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2 (74). – С. 66-68.