

**АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МАЛЬЧИКОВ
15-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ
БОРЬБОЙ**

Амбарцумян Наталья Александровна

старший преподаватель

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Толстых Ольга Сергеевна

старший преподаватель

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Костенко Елена Геннадьевна

кандидат педагогических наук, доцент

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Соколов Владимир Львович

кандидат педагогических наук, доцент

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Костенко Александр Петрович

кандидат педагогических наук,

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Саакян Гоар Мхитаровна

студентка направления «Физическая культура»

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

**ANALYSIS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF 15-YEAR-OLD BOYS ENGAGED
AND NOT ENGAGED IN WRESTLING IN THE SECTION**

Ambartsumyan Natalia Aleksandrovna

Senior Lecturer

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Tolstykh Olga Sergeevna

Senior Lecture

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Kostenko Elena Gennadijevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Sokolov Vladimir Lvovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Kostenko Alexander Petrovich

Candidate of Pedagogical Sciences,

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Sahakyan Goar Mkhitarovna

student of the direction "Physical culture"

*Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Аннотация. В данной публикации представлены результаты анкетирования мальчиков 15-летнего возраста, занимающихся в секции спортивной борьбы, направленной на рассмотрение вопроса формирования здорового образа жизни. Результаты проведенного анкетирования помогут спортивным педагогам скорректировать тренировочный процесс в решении воспитательных задач.

Abstract. This publication presents the results of a survey of 15-year-old boys engaged in the wrestling section aimed at considering the issue of forming a healthy lifestyle. The results of the survey will help sports teachers to adjust the training process in solving educational tasks.

Ключевые слова: спортивная борьба, спортсмены, здоровый образ жизни, анкетирование.

Keywords: wrestling, athletes, healthy lifestyle, questionnaire.

По мнению Амбарцумян Н.А. (2021) «...здоровый образ жизни 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 психологической привлекательности, общительность, получение удовольствия в социально одобряемых формах. 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].

Согласно возрастной психологии, подростковый период – это период жизни, в котором складывается система ценностей личности, начинает проявляться самоопределение в выборе стратегии и поведенческих особенностей проживания собственной жизни. Поэтому задача формирования ЗОЖ в молодом и подростковом возрасте является одной из согласованных с задачами социального воспитания взрослеющего человека [2].

Формирование ответственности за свое здоровье можно оценивать, как одну из задач личностного и общекультурного развития человека. Здоровый образ жизни – является залогом развития разных сторон жизнедеятельности человека: улучшение и сохранение здоровья с помощью здорового питания, отказа от вредных привычек, морального настроя, физической подготовки и достижения человеком позитивного долголетия [3].

Спорт является одним из основополагающих принципов ведения здорового образа жизни и залогом гармоничного развития личности и нации в целом.

Однако на сегодняшний день проблема ведения здорового образа жизни стоит как никогда остро, составляя одну из главных проблем современного российского государства. Об этом наглядно говорят и цифры.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы изучить заинтересованность обучающихся в ведении здорового образа жизни, а также их отношение к физической культуре и спорту в целом.

Методы педагогической диагностики проводились на базе МБОУ СОШ 13 им. В.В. Горбатенко МО Гулькевический район.

В анкетировании приняли участие обучающиеся (мальчики) 9 классов «А» и «Б», в количестве 58 человек - 30 человек из 9 «А» - не занимающиеся в спортивных секциях и 28 человек из 9 «Б», соответственно, систематически занимающиеся в секции спортивной борьбой.

Чтобы выявить уровень представления о здоровом образе жизни нами были предложены три типа вопросов, которые на наш взгляд отражали следующее:

1. Что стоит за понятием здорового образа жизни.
2. Влияние вредных привычек на здоровый образ жизни.
3. Кто может помочь подростку развить желание вести здоровый образ жизни.

По результатам опроса, были выявлены следующие данные касательно восприятия и формирования здорового образа жизни у подростков, занимающихся и не занимающихся в секции борьбы.

После обработки ответов на поставленные вопросы, полученные данные, были сведены в таблицы. Для решения поставленных задач все вопросы анкеты были объединены в три блока (Таблицы 1-3).

Таблица 1

Уровень сформированности понятия о здоровом образе жизни (%)

рейтинг	в целом	занимающиеся борьбой	не занимающиеся борьбой
1.	занятие спортом – 77%	занятие спортом – 83%	занятие спортом – 70%
2.	отсутствие вредных привычек – 61%	отсутствие вредных привычек – 67%	отсутствие вредных привычек – 55%
3.	правильное питание – 36%	положительные эмоции – 33%	личная гигиена – 43%
4.	личная гигиена – 35%	правильное питание – 30%	правильное питание – 42%
5.	положительные эмоции – 30%	закаливание – 30%	
	закаливание – 28%	личная гигиена – 27%	

6.			закаливание – 27% положительные эмоции – 24%
----	--	--	---

Подростки, занимающиеся спортивной борьбой, в своем понимании о здоровом образе жизни, в первую очередь видят:

- 1) занятие спортом (83%);
- 2) отказ от вредных привычек (67%);
- 3) положительные эмоции (37%);
- 4) правильное питание (30%);
- 5) закаливание (30%);
- 6) личная гигиена (27%).

Подростки, не занимающиеся в секции борьбы, так же на первое место поставили:

- 1) занятие спортом (70%);
- 2) отказ от вредных привычек (55%);
- 3) личная гигиена (43%);
- 4) правильное питание (42%);
- 5) закаливание (27%);
- 6) положительные эмоции (24%).

Различие оказалось в том, что дети, занимающиеся в секции борьбы на третье место, поставили положительные эмоции, а не занимающиеся борьбой – личную гигиену.

Таблица 2

Уровень сформированности понятий о влиянии вредных привычек на здоровый образ жизни (%)

рейтинг	в целом	занимающиеся борьбой	не занимающиеся борьбой
1.	влияют отрицательно – 93%	влияют отрицательно – 97%	влияют отрицательно – 88%
2.	не влияют – 2%	не влияют – 0 %	не влияют – 4%
3.	не знаю – 5%	не знаю – 3 %	не знаю – 8%

Большинство ребят с обеих групп ответили, что вредные привычки отрицательно влияют на формирование здорового образа жизни. В то же время в группе не занимающихся борьбой 12 % опрошенных не видят во вредных привычках ничего негативного.

Таблица 3

Уровень сформированности понятия о том, кто может помочь в соблюдении здорового образа жизни (%)

рейтинг	в целом	занимающиеся борьбой	не занимающиеся борьбой
1.	тренер – 49%	тренер – 80%	родители – 58%
2.	родители – 58%	родители – 57%	друзья – 27%
3.	друзья – 29%	учителя – 30%	учителя – 19%
4.	учителя – 25%	друзья – 30%	тренер – 18%

Подросткам, не занимающимся в секции борьбы больше всего, помогают развиваться в здоровом образе жизни: родители (58%), друзья (27%), в меньшей степени учителя (19%), еще тренер (18%). У опрошенных ребят, занимающихся в секции борьбы картина в приоритетах влияния иная – тренер (80%), родители (57%), в меньшей степени друзья (30%) и учителя тоже (30%). Представление о здоровом образе жизни у ребят схожее, но есть различия. Так, например, школьники, не занимающиеся в секции борьбы, более гуманно относятся к наличию вредных привычек, чем школьники-борцы.

Выбирая в качестве опоры для ведения здорового образа жизни родителей и друзей. Юноши, занимающиеся в секции борьбы более категоричны в отношении наличия вредных привычек, главной фигурой в формировании здорового образа жизни они видят тренера. Интересен и такой факт, что обе группы школьников отводят последнюю роль учителям.

Таким образом, результаты анкетирования выявили ряд интересных тенденций в понимании значения физической культуры и спорта, здорового образа жизни для отдельно взятой семьи. Заметна разница восприятия жизни, воспитания, целостного развития личности между обычным подростком и подростком – спортсменом, который занимается спортом в кружке, клубе. Важную роль в воспитании и развитии играет тренер, к которому они прислушиваются, и он является положительным примером для них. Тренер является важным человеком в их физическом, эмоциональном, моральном и духовном развитии. Он как второй отец для них, а для кого-то и первый.

Список литературы

1. Амбарцумян Н.А. Методика формирования здорового образа жизни школьников, занимающихся в секции спортивной борьбы / Амбарцумян Н.А., Толстых О.С. // В сборнике: Педагогика, психология, общество: от теории к практике. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 235-239.
2. Малайкова Е.В. Взаимосвязь физического развития и состояния здоровья человека / Малайкова Е.В., Близняк А.А. // В книге: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. С. 335-336.
3. Схаляхо Ю.М. Тренажеры в борьбе / Схаляхо Ю.М., Близняк А.А., Близняк Е.Г. // КГУФКСТ, 2018. © Схаляхо Ю.М., Близняк А.А., Близняк Е.Г., 2018., Краснодар, 2018.

References:

1. Ambartsumyan N.A. Methods of forming a healthy lifestyle of schoolchildren engaged in the wrestling section / Ambartsumyan N.A., Tolstykh O.S. // In the collection: Pedagogy, psychology, society: from theory to practice. Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference. Cheboksary, 2021. pp. 235-239.
2. Malaykova E.V. The relationship of physical development and human health / Malaykova E.V., Bliznyuk A.A. // In the book: Abstracts of the XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District. Conference materials. 2018. pp. 335-336.
3. Shalyakho Yu.M. Simulators in wrestling / Shalyakho Y.M., Bliznyuk A.A., Bliznyuk E.G. // KSUFKST, 2018. © Shalyakho Y.M., Bliznyuk A.A., Bliznyuk E.G., 2018., Krasnodar, 2018.