



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУРГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Формирование здорового образа жизни детей средствами греко-римской  
борьбы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность программы бакалавриата**

**«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

79,66 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«15» 04 2024 г.

зав. кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и медико-  
биологических дисциплин

Тюмасева З.И.



Выполнил:

Студент группы ОФ-514/073-5-1

Мешков Владислав Дмитриевич

Научный руководитель:

кандидат пед. наук, доцент

Гладкая Елена Сергеевна

Челябинск

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.....	8
1.1 Современное состояние проблемы формирования здорового образа жизни у подростков средствами греко-римской борьбы .....	8
1.2 Методологические аспекты формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.....	23
1.3 Методические особенности формирования здорового образа жизни у подростков средствами греко-римской борьбы.....	34
Выводы по главе 1.....	37
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.....	39
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по оценке сформированности здорового образа жизни у детей .....	39
2.2 Экспериментальная программа формирования здорового образа жизни «Время здоровья» .....	52
2.3. Анализ результатов исследования и их обсуждение.....	61
2.4. Рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами греко-римской борьбы .....	64
Выводы по главе 2.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье и благополучие населения в настоящее время широко признаны важнейшими элементами экономического и социального прогресса любой нации. Будущее развитие и устойчивость государства в значительной степени зависят от эффективного воспроизводства здоровья, как самого важного производственного ресурса человеческого капитала. Текущее состояние здоровья российских детей и более широкие демографические тенденции в обществе подчеркивают настоятельную необходимость формирования культуры здорового образа жизни в различных слоях населения с уделением первостепенного внимания молодому поколению.

В России греко-римская борьба имеет богатые традиции и исторически достигала великих успехов на международных соревнованиях, однако, в данное время её популяризация и пропаганда в нашей стране стремительно снижается. Греко-римская борьба, по нашему мнению, должна занимать лидирующие места в информационном поле, ведь данный вид спорта является «золотодобывающей» в программе олимпийских игр, при этом гармонично развивает личность, что необходимо использовать для здоровья нации.

Данная тема имеет важную социальную актуальность, поскольку она охватывает физические, психические и социальные аспекты, которые способствуют общему благополучию и нивелированию негативных явлений у молодых людей. Данный аспект отражен в ФЗ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.06.2023).

Актуальность формирования здорового образа жизни у детей средствами греко-римской борьбы заключается в том, что детям необходимо привить навык ведения здорового образа жизни, но у них недостаточно сформирована к этой деятельности мотивация. Одним из основных факторов, способствующих отклонениям, является отсутствие адекватной двигательной активности. Это подчеркивает необходимость всесторонней оценки организации и содержания физического воспитания. Многочисленные данные

свидетельствуют о том, что нынешняя учебная программа не обеспечивает необходимый уровень физической активности школьников.

Данной проблемой в разное время занимались такие выдающиеся специалисты, как: Н.М. Амосов, Р.М. Баевский, Н.А. Бернштейн, М.Я. Виленский, Д.Д. Донской, Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, Л.И. Лубышева, И.В. Муравов, Ю.И. Портных. Однако, в данный момент недостаточно разработаны аспекты применения греко-римской борьбы для формирования ЗОЖ у старших подростков.

Таким образом, выявленная проблема и противоречия определили тему нашего исследования: «Формирование здорового образа жизни детей средствами греко-римской борьбы».

**Цель исследования** – разработать и апробировать программу формирования здорового образа жизни у детей в подростковом возрасте средствами греко-римской борьбы.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет исследования** – процесс формирования здорового образа жизни у подростков средствами греко-римской борьбы.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что программа формирования здорового образа жизни детей средствами греко-римской борьбы будет эффективна если:

- изучено состояние проблемы формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы;
- разработана и апробирована программа формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы;
- разработаны критерии и показатели формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.

2. Разработать и апробировать программу формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.

3. Разработать критерии и показатели формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.

4. Разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами греко-римской борьбы.

#### **Методы исследования:**

1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, диагностика физических качеств, обучающихся;

3) Социологические методы: тестирование с целью выявления эффективности разработанной программы;

4) Статистические методы.

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа (**с сентября 2023 г. – по май 2024 г.**).

**На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2023 г.)** выполнялся констатирующий эксперимент, имеющий целью выявление особенностей сформированности здорового образа жизни, слабых сторон физической подготовленности детей в образовательной организации. Анализ полученных данных позволил выделить специфику и основные проблемные аспекты соблюдения здорового образа жизни подростками.

**На втором этапе (декабрь 2023 – апрель 2024 г.)** проводился формирующий эксперимент, в ходе которого была реализована программа формирования здорового образа жизни у детей средствами греко-римской борьбы. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с применением средств греко-римской борьбы для

формирования здорового образа жизни у занимающихся. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области оздоровления учащихся средствами греко-римской борьбы во внеурочной деятельности в доп. образовании.

**На третьем этапе (май 2024 г.)** исследований осуществлялась проверка эффективности экспериментальной программы внеурочных деятельности по формированию здорового образа жизни с использованием средств греко-римской борьбы. Исследование проводили в следующих направлениях: изучалось влияние средств греко-римской борьбы на формирование здорового образа жизни, проводилась оценка результативности на изменение показателей физической работоспособности (индекс Руфье) и физической подготовленности.

**База исследования:** Областная детско-юношеская спортивная школа г. Челябинска, Свердловский пр-т, 84.

**Научная новизна и практическая значимость** исследования заключается в том, что:

- определены методологические подходы формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы;
- разработана и апробирована программа формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы;
- разработаны критерии и показатели формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы.
- разработаны рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами греко-римской борьбы.

**Достоверность и обоснованность** положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;

- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;

- статистическим анализом полученных результатов;

- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

**Проверка и внедрение результатов** осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.

- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).

- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.

- В выступлениях и докладах по теме исследования опубликовано 2 работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем дипломной работы составляет – 68 страниц, с учетом библиографии и приложения – 78 страниц. Дипломная работа содержит 10 таблиц, 20 рисунков. Список литературы включает 70 источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

## 1.1 Современное состояние проблемы формирования здорового образа жизни у подростков средствами греко-римской борьбы

Представляют интерес понятия «ЗОЖ» те его формулировки, где содержание не ограничивается медицинскими и биомедицинскими параметрами, а акцентируется его ценностная значимость для человека и общества:

- здоровье как ценность;
- как компонент человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав, условие успешного социального и экономического развития;
- как норма творческой жизни;
- как область человеческой культуры;
- как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию;
- результат собственной деятельности человека.

Если говорить о понятии здоровья, то наиболее часто в литературе используется определение, сформулированное Всемирной Организацией Здравоохранения еще в 1948 г. согласно этому определению, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. [62, 63]

Однако многие исследователи считают, что данное определение нельзя признать идеальным. Во-первых, оно применимо только в отношении очень незначительной части населения, не имеющей никаких заболеваний. Во-вторых, понятие «благополучие» слишком неопределенно и относительно многие исследователи считают, что данное определение нельзя признать идеальным.

Таким образом, мы можем продемонстрировать понятия здоровья и их разнообразие (Таблица 1).

Таблица 1 – Обзорный анализ понятия здоровья

№ раздела	Наименование словаря / автор понятия	Понятие	Обзорный анализ
1	2	3	4
1	Большая медицинская энциклопедия.	Здоровье – состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.	Понятие здоровья, как представленное в Большой медицинской энциклопедии, фокусируется на гармонии функций организма и отсутствии заболеваний.
2	Лисицын, Ю. П. Здоровый образ жизни.	Общественное здоровье – здоровье групп (половых, возрастных, профессиональных, социальных) населения, проживающего на определенной территории, в различных странах и регионах; результат социально опосредованных действий, проявляющихся через образ жизни человека, группы людей.	Лисицын расширяет понятие здоровья, включая социальные и общественные аспекты, а также подчеркивает влияние образа жизни на здоровье групп населения.
3	Лисицын, Ю. П. Здоровый образ жизни.	Физическое здоровье — это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.	В этом определении Лисицын подчеркивает важность физической подготовленности и адаптации организма к различным условиям окружающей среды.
4	Лищук, В. А. Обзор основ здоровья.	Психическое здоровье – состояние психической сферы (состояние душевного комфорта).	Лищук фокусируется на аспектах психического здоровья, определяя его как состояние душевного комфорта в сфере психики.

Продолжение таблицы 1

5	Никифоров, Г. С. Здоровье как системное понятие.	Социальное здоровье – комплекс характеристик, отражающий систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.	Никифоров представляет здоровье как системное понятие, включая социальные аспекты и связь с ценностями, установками и мотивами в социальной среде.
6	Тюмасева, З. И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны, Тюмасева З. И., Богданов Е. Н., Щербак Н.П., 2004. – 464 с.	Здоровьем динамической системы называется динамическое равновесие эндогомеостаза (т.е. внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (т.е. внешнего гомеостаза) этой системы.	Концепция здоровья как динамического равновесия эндогомеостаза и экзогомеостаза учитывает взаимосвязь внутренних и внешних факторов организма и представляет более комплексное понимание здоровья в контексте его динамической природы.

Здоровье проявляется в способности:

- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации;
  - приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям;
  - сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания;
  - увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
  - производить и выращивать полноценное потомство;
  - улучшать возможности, свойства, способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания;
  - создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности; соиздать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку и вообще к добру и злу.
- (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни

Показатели	Здоровый образ жизни	Нездоровый образ жизни
Цель жизни	Глубоко осознана и связана с реализацией себя как субъекта культуры, нравственности, исторического процесса и собственной жизни.	Четко не определена, не связана с реализацией истинного предназначения человека.
Принципы жизни	Отвечают природосообразности и этнокультуросообразности.	Противоречат видовым законам и аксиологическим ориентирам общества.
Позиция в жизни	Интернальная, при которой ответственность за все события в жизни личность возлагает на себя. Активность и самостоятельность.	Экстернальная, т.е. упование на судьбу, провидение, помощь извне, обвинение окружающих в чинимых препятствиях, что сочетается со стадностью и конформизмом.
Уровень жизненных проявлений	Духовный.	Утилитарный.
Мироощущение	Оптимистичное, жизнерадостное. Адекватное восприятие окружающей действительности, способность жить настоящим и строить планы на будущее.	Пессимистичное. Дискретность в восприятии своего жизненного пути.
Отношение к людям	Эмпатийное, альтруистическое, терпимое.	Эгоистическое, индивидуалистическое, потребительское.
Отношение к природе	Осознание себя частью природы, готовность к экологичному взаимодействию.	Принятие роли хозяина природы, стремление использовать ее лишь как источник благ и удовольствий.
Отношение к своей личности	Основывается на развитых рефлексивных способностях и стремлениях максимально раскрыть потенциальные индивидуальные возможности.	Равнодушное, устранение от саморазвития, приводящее к деградации личности.
Отношение к здоровью	Как к важнейшей ценности, что порождает стремление к здравотворчеству и требование жить так, чтобы не болеть.	Как к некоей данности, которая подлежит коррекции только путем специального медикаментозного вмешательства, и эта данность с возрастом неизбежно утрачивается, отсюда закономерна пассивная, созерцательная позиция по отношению к своему здоровью.

## Продолжение таблицы 2

Отношение к профессиональной деятельности	Как к возможности творческой самореализации, способу достижения основных жизненных целей.	Стремление к карьере как самооценности, обеспечивающей высокий статус и солидное материальное положение.
Отношение к культуре	Как к средству восхождения к общечеловеческим ценностям и идеалам, стремление к культурному жизнеустройству и повышению своего культурного уровня.	Недооценка культуры как «среды, растящей и питающей личность». Ориентации на «псевдокультуру», замедление культурного роста.
Система потребностей	Разумная, четко иерархизированная: примат духовных потребностей.	Сужение сферы потребностей, доминирование локальных, стереотип «стадных» потребностей.

Данные таблицы позволяют согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассмотреть специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней.[46]

После рассмотрения понятия здоровья и сравнительной характеристики ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни, можем рассмотреть понятия ЗОЖ (Таблица 3).

Таблица 3 – Обзорный анализ понятий здорового образа жизни

№ раздела	Наименование словаря / автор понятия	Понятие	Обзорный анализ
1	2	3	4
1	Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия. Полный курс: учеб. пособие. – М: "Издательство Гранд-ФАИР", - 2007. – 560 с.	Образ жизни человека, который обеспечивает охрану и укрепление здоровья.	Данное понятие представляет собой интегрированный подход к жизни, который учитывает как биологические, так и социокультурные аспекты благополучия человека.
2	Загвязинский, В. И. Педагогический словарь / [авт.-сост.: В. И. Загвязинский и др.] ; под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – М. : Академия, 2008. – 343 с.	Способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций, достижение активного долголетия. Здоровым может считаться такой образ жизни, который приводит человека к оптимальной продолжительности и качеству жизни в конкретной социальной общности.	Представляет собой специфичный подход к жизни, учитывающий генетические особенности человека, его условия жизни и стремление к полноценной социально-биологической активности и долголетию. Включает типичные для данной культуры виды, типы и способы жизнедеятельности, способствующие укреплению организма и выполнению социальных функций, основанные на научно-обоснованных принципах и нормах, направленных на поддержание здоровья. Однако, является более общим понятием, охватывающим не только поведенческие аспекты, но и мировоззренческие установки человека. Это междисциплинарная категория, которая рассматривает взаимосвязь между качеством жизни, стилем жизни, образом мышления и условиями окружающей среды. Таким образом, более узко фокусируемая на конкретных действиях и привычках, направленных

Продолжение таблицы 3

			на укрепление здоровья, в то время как другие понятия охватывает более широкий спектр аспектов.
3	Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика / краткий словарь понятий и терминов / М-во образования И науки Российской Федерации, Российский гос. социальный ун-т ; авт.-сост. Л. В. Мардахаев. – М. : Изд-во Российского социального у-та, 2016. – 362 с	Типичные и существенные для данного общества виды, типы и способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и направленные на его активное долголетие. Образ жизни может рассматриваться на разных, тесно связанных между собою уровнях: на уровне общества, группы индивида. З. о. ж. в значительной степени зависит от качества и стиля жизни, режима, отсутствия вредных привычек и других составляющих.	Понятие более ориентировано на индивидуальные привычки, выборы и поведение человека, в то время как другие понятия, могут также учитывать более широкий контекст, включая социокультурные факторы и глубинные убеждения. Рассматривается на уровне индивида и его повседневных привычек, в то время как другие понятия, могут охватывать более широкий анализ, включающий генетические, социокультурные и другие факторы, влияющие на стиль жизни.
4	Безрукова, В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург. 2008. – 937 с.	Это мировоззренческая и поведенческая система человека, обеспечивающая его физическое, психическое и духовное благополучие в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями.	Это определение более ориентировано на мировоззренческие установки и поведение человека в целом. Также данное понятие охватывает физическое, психическое и духовное благополучие человека, в то время как другие понятия могут фокусироваться на более узких аспектах, таких как здоровье, образ жизни или социальные привычки.

Продолжение таблицы 3

5	<p>Тюмасева, З. И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны, Тюмасева З.И., Богданов Е. Н., Щербак Н.П., 2004. – 464 с.</p>	<p>[см. здоровье + образ + жизнь] –          1) типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия;          2) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья;          3) междисциплинарная категория, охватывающая совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая, во-первых, рассматривается в единстве с условиями жизни, определяющими ее, и, во-вторых, определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека.</p>	<p>Понятие обращает внимание на типичные и существенные виды, типы и способы жизнедеятельности, которые способствуют укреплению адаптивных возможностей организма и содействуют полноценному выполнению социальных функций. В то время как другие понятия могут учитывать либо только образ жизни, либо только способы жизнедеятельности, данное определение объединяет оба аспекта.          Также данное понятие уделяет внимание поведению, основанному на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленному на сохранение и укрепление здоровья.          В отличие от других определений, которые могут быть более узко ориентированы на определенные аспекты, данное понятие представляет собой междисциплинарную категорию, охватывающую разнообразные аспекты жизнедеятельности человека, социальной группы или общества в целом. Оно учитывает условия жизни, а также валеологические, акмеологические, профессиональные, семейно-брачные и другие факторы, влияющие на жизненный путь и благополучие человека.</p>
---	---	--	--

Таким образом, после обзорного анализа данных фундаментальных понятий выведем рабочий вариант для дальнейшего повествования. **Здоровый образ жизни** – это совокупность типичных и существенных для данной

общественно-экономической формации видов, типов и способов жизнедеятельности, которые укрепляют адаптивные возможности организма и способствуют полноценному выполнению социальных функций, с целью обеспечения формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также на достижение активного долголетия. ЗОЖ соответствует генетически обусловленным типологическим особенностям человека, а также конкретным условиям его жизни. [62, 63]

Также здоровый образ жизни является междисциплинарной категорией, охватывающей совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы и общества в целом. Рассматривается в единстве с условиями жизни, определяющими его, и определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека, является мировоззренческой и поведенческой системой, обеспечивающей физическое, психическое и духовное благополучие человека в соответствии с его половозрастными и индивидуальными особенностями.

Целенаправленное формирование здорового образа жизни играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека. Оно способствует развитию физических качеств, укреплению организма и общему улучшению качества жизни. [38, 48]

Интеграция греко-римской борьбы путем ее включения в программы физической подготовки, где акцент делается на развитии силы, гибкости, координации и стратегического мышления. Она также способствует формированию здорового образа жизни через укрепление физической формы, развитие навыков самоконтроля и внутренней дисциплины.

Через свою историю и культурное наследие греко-римская борьба формирует у детей уважение к традициям, стимулирует культурное разнообразие и повышает их осознание собственного здоровья и благополучия. Дети учатся ценить уникальность каждой культуры и воспринимать различия как источник обогащения, что способствует их более

толерантному и открытому мировоззрению. Этот опыт формирует не только здоровое тело, но и здоровый ум, расширяя горизонты мышления и обогащая их внутренний мир.

Греко-римская борьба демонстрирует школьникам, что через усилия, посвященные тренировкам и самосовершенствованию, можно добиться успеха не только в спорте, но и в других сферах жизни. Она способствует формированию дисциплины, выносливости и самодисциплины, что переносится на учебу и общественную деятельность. Этот вид спорта обучает детей перспективе, терпимости к неудачам и настойчивости в достижении целей, что важно для успеха в различных аспектах жизни. Кроме того, через соревнования и тренировки дети учатся работать в команде, что развивает навыки социальной адаптации и коллективной работы. [6, 7, 8]

Обучая дисциплине, настойчивости и командной работе, греко-римская борьба формирует основы здорового образа жизни. Эти качества помогают школьникам поддерживать регулярные физические нагрузки, развивать выносливость и физическую форму. Кроме того, настойчивость и дисциплинированность помогают соблюдать режим питания и заботиться о своем здоровье, а работа в команде на тренировках формирует социальные навыки, способствующие поддержанию баланса между физическим и духовным благополучием.

Исследования как отечественных, так и зарубежных источников ярко подчеркивают ведущую роль социальных факторов в поддержании здорового образа жизни школьников. Однако оказывается, что греко-римская борьба часто остается недооцененной в контексте формирования здорового образа жизни. Исследования указывают на то, что греко-римская борьба, из-за недостатка литературных данных, требует дальнейшего изучения, несмотря на предполагаемое важное влияние этого вида спорта на формирование здорового образа жизни. Этот вид спорта учит детей дисциплине, самоконтролю и важности регулярных физических нагрузок. [24, 60]

Рассмотрим следующие компоненты соматического здоровья в контексте греко-римской борьбы:

1. **Физическое развитие** и тренировочная нагрузка. Индивидуальные особенности физического развития играют важную роль в греко-римской борьбе. Оптимальное физическое развитие, куда входит сила, гибкость и выносливость и т.д., требуется для эффективной практики этого вида спорта. Регулярные тренировки помогают развивать и поддерживать эти качества, формируя здоровое тело и улучшая физиологические функции.

2. **Функциональная подготовленность.** Оценка физиологических функций в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений является ключевым аспектом заботы о здоровье при практике греко-римской борьбы. Это позволяет оценить реакцию организма на физическую нагрузку и адаптировать тренировочные программы для достижения оптимальных результатов без вреда для здоровья. Также в данном контексте можно рассмотреть максимальное потребление кислорода.  $VO_2 \max$ . Данный показатель максимального поглощения кислорода организмом или максимального количества кислорода, которое организм может использовать во время физической активности. Обычно он выражается в миллилитрах кислорода на килограмм массы тела в минуту (мл/кг/мин).  $VO_2 \max$  считается хорошим показателем аэробной подготовки и может быть измерен с помощью специализированного оборудования, такого как беговая дорожка или велотренажер с газоанализатором.

3. **Культурно-гигиенические нормы.** Культурно-гигиенические навыки играют важную роль в формировании здорового образа жизни подростков. Эти нормы определяют правила поведения, принятые в обществе, которые направлены на поддержание и укрепление здоровья как физически, так и психологически. Влияние культурно-гигиенических норм на здоровье подростков представлено во второй главе (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты здоровья

Данные показатели помогают поддерживать и развивать здоровье при занятии греко-римской борьбой, обеспечивая оптимальное физическое и психологическое состояние для нормальной жизнедеятельности. Также они являются основой для оценки, планирования и контроля тренировочных процессов, при этом поддерживая баланс между требованиями тренировок и обеспечением физиологического благополучия. [59, 63]

Греко-римская борьба, как средство поддержания здоровья, является индивидуальной системой физической активности, способствующей не только улучшению физической формы, но и душевному равновесию через развитие дисциплины, настойчивости и самоконтроля.

Этот вид спорта способствует формированию здоровых привычек, включая регулярные тренировки, соблюдение режима и заботу о физическом состоянии. Греко-римская борьба учит пониманию важности баланса между физической активностью и отдыхом, а также влияет на восприятие здорового образа жизни через примеры спортивных ценностей, таких как упорство, терпимость к трудностям и стремление к самосовершенствованию. Это позволяет не только достичь оптимальной физической формы, но и создать основу для здорового образа жизни и долголетия (Рисунок 2).



Рисунок 2 – ЗОЖ и его интеграция в среде

Из вышесказанного рассмотрим **критерии ЗОЖ:**

1. Физическая активность.
2. Здоровый сон и регулярный отдых.
3. Психологическое благополучие и стрессоустойчивость.
4. Сбалансированное психоэмоциональное состояние.
5. Социальная адаптация и взаимодействие.
6. Сознательное управление стремлениями и потребностями (мотивация).
7. Рациональное использование времени и ресурсов.
8. Поддержание гармонии в отношениях с окружающими (Таблица 4).

Таблица 4 – Критерии оценивания сформированности ЗОЖ средствами греко-римской борьбы

Критерии	Показатели	Средство диагностики
Физическая работоспособность	Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3–6 – средняя; 7–9 – удовлетворительная; 10–14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).	Проба Руфье – Диксона.

#### Продолжение таблицы 4

Физическая подготовленность.	1) Прыжок в длину с места, см. 2) «Челночный бег» 4 × 10 м, с. 3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз. 4) Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз. 5) Наклон туловища из положения сидя, см.	Спортивные нормативы.
Культурно-гигиенические.	Знание правил личной гигиены. Соблюдение техники безопасности.	Анкетирование. Наблюдение.

Подростки проводят много времени перед экранами устройств, сталкиваются с сидячим образом жизни и стрессами. Психологические и физические преимущества, получаемые через занятия греко-римской борьбой, становятся особенно актуальными. Этот вид спорта не только развивает физическую форму, но и помогает детям адаптироваться к современным вызовам, обеспечивая инструменты для поддержания здоровья и психологического благополучия.

Интеграция греко-римской борьбы в семейную жизнь, дополнительное и общее образование способствует поддержанию здорового образа жизни и ментального благополучия внутри семьи (социальная поддержка). Создавая возможность семье объединиться в общем занятии, происходит укрепление взаимоотношений и созданию семейной традиции, связанной со здоровым образом жизни. Регулярные тренировки по этому виду спорта стимулируют обсуждение здоровых привычек и правильного питания, что важно для молодого поколения и формирования их осознанного отношения к здоровью. Такие общие занятия также способствуют развитию эмоциональной связи между членами семьи и снижению стресса, что положительно влияет на психологическое благополучие всех её членов. (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Пример интеграции греко-римской борьбы в семью

Важно отметить, что проблема интеграции греко-римской борьбы в программы оздоровления и развития двигательных способностей может быть связана с доступностью соответствующей инфраструктуры и квалифицированных тренеров. Данный вид спорта требует специальных условий для занятий, таких как наличие специализированных залов и оборудования, а также квалифицированных тренеров, способных обучать технике и тактике борьбы. [12, 15]

Кроме того, важно учитывать популярность этого вида спорта среди детей и родителей. Создание программ, которые привлекут интерес учащихся и поддержку родителей, может значительно улучшить интеграцию греко-римской борьбы в программы оздоровления и развития двигательных способностей.

Информационная поддержка и продвижение преимуществ и ценности занятий греко-римской борьбой также играют важную роль в разрешении этой проблемы. Создание информационных кампаний и мероприятий для просвещения общественности о пользе и доступности этого вида спорта может сделать его более привлекательным и доступным для широкой аудитории, что

способствует его успешной интеграции в программы оздоровления и развития двигательных способностей. Также греко-римская борьба способствует адаптации к активному образу жизни, предлагая регулярные тренировки и спортивную дисциплину, которые внедряются в повседневную рутину

## 1.2 Методологические аспекты формирования здорового образа жизни подростков средствами греко-римской борьбы

Физические упражнения и занятия спортом способны формировать ценностное отношение к здоровью, интерес к различным видам деятельности и возможность их реализации. Кроме того, занятия спортом формируют рациональный образ жизни, режим питания, уровень физической активности, адаптационные возможности организма и т. д. [15]

В подростковом возрасте физические нагрузки необходимы, так как повышенные умственные нагрузки в школе должны сменяться физической деятельностью с целью улучшения потенциала умственной активности и повышения адаптационных возможностей организма человека. Как известно, физическая активность способствует укреплению эмоционального фона, в результате подростки становятся более уравновешенными, спокойными. В период обучения в школе подростки испытывают большое эмоциональное напряжение, механизмы реализации стресса способствуют формированию адаптационно-компенсаторных реакций организма, приводящих к повышению его адаптивных возможностей и ресурсов. Одним из средств повышения уровня физической подготовленности подростков, улучшения качества повседневной жизни являются занятия греко-римской борьбой. [39]

Для развития адаптационных возможностей организма подростков средствами греко-римской борьбы требуется общая и специальная физическая подготовка.

Целью выполнения упражнений является обретение адаптационных возможностей организма, улучшение эмоционального фона, поддержание мышечного тонуса.

На фоне общей физической подготовки рассмотрим методические принципы физического воспитания и спорта (Таблица 5).

Таблица 5 – Методические принципы физического воспитания и спорта

Методический принцип	Специфические особенности принципа	Пример реализации принципа на практике
Принцип системности	Вся деятельность в области физической культуры и спорта должна быть организована и направлена на достижение конкретных целей. Для этого необходимо разработать целостную систему, включающую различные этапы тренировки и методы обучения.	Например, программа тренировок в борьбе может включать в себя фазу развития выносливости, фазу развития техники, фазу развития силы и массы, а также фазу подготовки к бою.
Принцип индивидуализации	Каждый человек уникален и имеет свои особенности, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого учащегося или спортсмена при разработке программы тренировок.	Например, при тренировке педагог может учитывать возраст, физическую форму, здоровье и индивидуальные цели, чтобы оптимизировать тренировочный процесс.
Принцип постепенности	Процесс тренировки должен быть постепенным и учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности учащихся и спортсменов. Постепенное увеличение нагрузок поможет избежать травм и переутомления.	Например, при тренировке для развития мышечной силы, начинают с малой нагрузки и постепенно увеличивают ее в процессе тренировок.
Принцип научности	Тренировки и методы обучения должны быть основаны на научных исследованиях и опыте практической работы.	Например, тренировка в целом может основываться на знаниях о физиологии, чтобы оптимизировать процесс развития выносливости и техники, в частности.
Принцип систематичности	Для достижения высоких результатов необходимо проводить тренировки и занятия по расписанию и в соответствии с планом.	Например, тренер может разработать план тренировок на всю сезонную кампанию, чтобы достигнуть высоких результатов.
Принцип регулярности	Регулярные тренировки позволяют сохранять достигнутые результаты и улучшать физическую форму.	Например, для поддержания хорошей физической формы и выносливости, многие спортсмены проводят ежедневные тренировки, которые включают в себя различные упражнения и физические нагрузки.

Продолжение таблицы 5

Принцип контроля	Контроль за результатами и прогрессом помогает оценивать эффективность тренировок и корректировать программы.	Тренер по может контролировать прогресс спортсменов путем регулярного изменения нагрузок для конкретных результатов.
Принцип поощрения	Поощрение достижений и успехов помогает мотивировать учащихся и спортсменов на дальнейшие достижения.	Педагог может поощрять учеников, которые достигли определенного уровня физической формы, например, предоставляя им возможность стать капитанами команды на соревнованиях.
Принцип планирования	Программы тренировок и занятий должны быть составлены заранее и учитывать все необходимые факторы.	Например, тренер может разработать план тренировок на год с учетом целей спортсмена, таких как улучшение техники плавания, развитие выносливости и подготовка к соревнованиям.

После просмотра методических принципов физического воспитания и спорта рассмотрим общепринятую классификацию физических нагрузок, по режимам, их принято разделять на аэробные, анаэробные.

Аэробная работоспособность относится к способности организма выполнять физическую активность, используя кислород в качестве основного источника топлива. Этот тип выполнения важен для общей работоспособности, так как он позволяет организму поддерживать физическую активность в течение длительных периодов времени.

На аэробные показатели организма влияет ряд факторов, включая состояние сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и выносливость, а также наличие топлива. Например, хорошо тренированная сердечно-сосудистая система может более эффективно доставлять кислород и питательные вещества к мышцам, что может улучшить аэробные показатели. Точно так же сильные мышцы и хорошая мышечная выносливость могут помочь организму выдерживать физические нагрузки в течение более длительных периодов времени. Наконец, наличие достаточного количества

топлива (такого как гликоген) может помочь организму поддерживать свой энергетический уровень и отсрочить наступление утомления [50].

Существует несколько способов, с помощью которых борцы могут улучшить свои аэробные показатели. Они могут включать в себя регулярные сердечно-сосудистые упражнения (такие как бег, езда на велосипеде или плавание), силовые тренировки для наращивания мышечной силы и выносливости, а также соблюдение здоровой диеты, богатой углеводами и другими питательными веществами.

В целом, аэробные показатели организма играют решающую роль в качестве выносливости, и, сосредоточившись на улучшении этих показателей, борцы могут повысить свою выносливость и поддерживать физические усилия во время занятий борьбой.

Частота сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений – это показатель количества ударов сердца в минуту. Во время физической активности частота сердечных сокращений увеличивается, поскольку организм усерднее работает над доставкой кислорода и питательных веществ к мышцам. Измерение частоты сердечных сокращений может дать представление об интенсивности физической активности и может быть полезно для отслеживания изменений в аэробной форме с течением времени [25, 19].

Минутное потребление кислорода ( $VO_2$ ). Это показатель количества кислорода, которое организм потребляет в минуту во время физической активности. Обычно он выражается в миллилитрах кислорода в минуту (мл/мин). Минутное потребление кислорода может быть использовано для оценки аэробной подготовки человека и может быть измерено с помощью специализированного оборудования, такого как беговая дорожка или велотренажер с газоанализатором [3, 70].

В целом, более высокие значения  $VO_2 \max$  и минутного потребления кислорода связаны с лучшими аэробными показателями и выносливостью. Для борцов поддержание здорового сердечного ритма во время физической

активности может быть важно для поддержания выносливости и предотвращения усталости. Слишком высокая или слишком низкая частота сердечных сокращений может указывать на то, что человек работает слишком усердно или недостаточно усердно, соответственно, что может повлиять на выносливость.

Измерение аэробных показателей может дать ценную информацию об уровне физической подготовки человека и помочь борцам отслеживать свой прогресс с течением времени, когда они работают над повышением своей выносливости.

Одним из основных факторов, которые могут увеличить сердечную деятельность во время мышечной работы в аэробном режиме, является тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердечно-сосудистой системы относится к способности организма доставлять кислород и питательные вещества к мышцам во время физической активности. [26, 32]

Когда человек занимается аэробными упражнениями, частота его сердечных сокращений увеличивается, поскольку они перекачивают кровь и кислород к мышцам. Чем лучше тренирован человек, тем эффективнее его сердце и легкие смогут доставлять кислород к мышцам, что может улучшить их общую аэробную работоспособность.

Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы является важным фактором повышения сердечной деятельности во время работы мышц в аэробном режиме, и этого можно достичь с помощью регулярных аэробных упражнений и других привычек здорового образа жизни [41].

Верно, что борцы разных весовых категорий могут иметь разный уровень минутного потребления кислорода ( $VO_2$ ) под влиянием одной и той же тренировочной нагрузки. На минутное потребление кислорода человеком может влиять несколько факторов, включая размер и состав его тела, уровень физической подготовки, а также интенсивность и продолжительность физической активности. Например, борцы, которые крупнее или имеют большую мышечную массу, могут иметь более высокие значения минутного

потребления кислорода по сравнению с борцами, которые меньше ростом или имеют меньшую мышечную массу, даже если они участвуют в одних и тех же тренировочных мероприятиях [39].

Кроме того, более подготовленные борцы могут иметь более высокие значения минутного потребления кислорода по сравнению с теми, кто менее подтянут, поскольку их организм лучше способен эффективно использовать кислород во время физической активности. Наконец, интенсивность и продолжительность тренировочной нагрузки также могут влиять на минутное потребление кислорода, поскольку более интенсивная или продолжительная физическая активность может привести к более высокому потреблению кислорода.

В целом, борцам важно учитывать свои индивидуальные особенности и тренировочные цели при разработке своих тренировочных программ и сосредоточиться на улучшении минутного потребления кислорода с помощью сочетания сердечно-сосудистых упражнений, силовых тренировок и специальных борцовских упражнений и техник.

Анаэробная производительность обычно измеряется объемом работы, который можно выполнить за короткий промежуток времени, например, во время спринта или поднятия тяжестей. Это часто оценивается с помощью тестов, которые измеряют силу, выносливость или скорость.

Частота пульса является важным фактором при выполнении анаэробных упражнений, поскольку она отражает количество кислорода, доставляемого к мышцам. Более высокая частота пульса может указывать на то, что организм работает усерднее и, возможно, более склонен к усталости.

Минутное потребление кислорода, является мерой количества кислорода, которое используется организмом во время тренировки. Он часто используется как показатель выносливости, поскольку способность организма потреблять кислород является ключевым фактором в его способности поддерживать физическую активность в течение длительных периодов времени. Более высокое минутное потребление кислорода указывает на более

высокий уровень выносливости, поскольку организм способен использовать больше кислорода для питания мышц во время тренировки.

Анаэробные упражнения в первую очередь связаны с короткими всплесками активности, также важно, чтобы мышцы могли поддерживать свою выходную мощность в течение долгого времени. Это известно как мышечная выносливость, и это может быть важно в таких видах деятельности, как езда на велосипеде или бег, где мышцы должны быть способны поддерживать высокий уровень активности в течение длительных периодов времени [19].

Улучшить анаэробные показатели, это не является заменой надлежущей тренировки. Хорошо тренированный борец должен обладать сильной сердечно-сосудистой системой и хорошей мышечной выносливостью, в дополнение к способности эффективно использовать ресурсы организма (Рисунок 4).

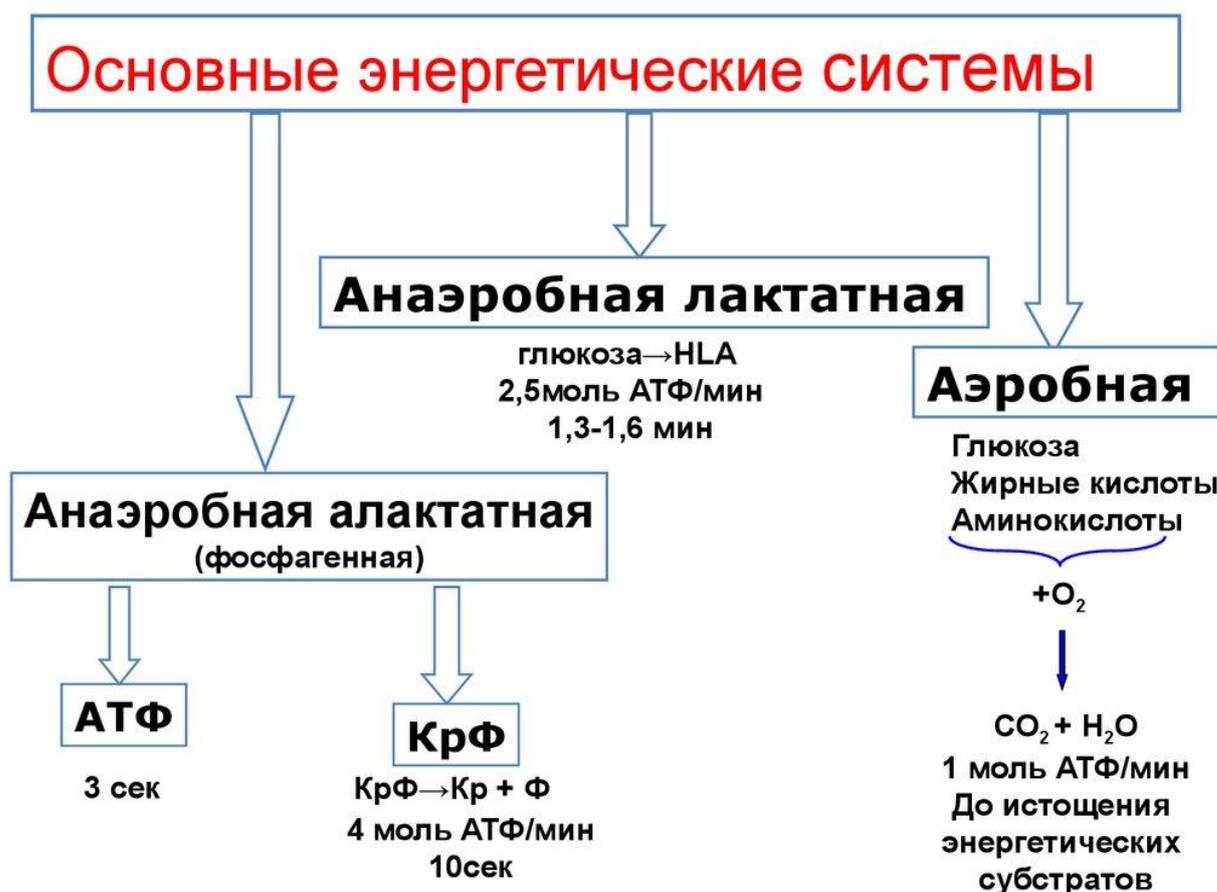


Рисунок 4 – Основные энергетические системы

Тренировки борцов происходят в виде интервального режима. В начале занятия проходит тщательная разминка с добавлением в нее акробатических элементов, после чего используют общеразвивающие упражнения, далее выполняются специализированные – борцовские упражнения, отработка и спарринги с итоговой заминкой. Борьба подразумевает собой интервальные нагрузки, в которых присутствуют элементы силы (атака из-под рук с временным удержанием) и кардио-нагрузки (атака с пробиванием рук для выигрышной позиции).

Специальная физическая подготовка борцов греко-римского стиля предполагает нагрузки заметно более высокие, чем занятия физической культурой. Для борца классического стиля характерна большая сила рук, ног и кора, что обеспечивает более эффективное взаимодействие с соперником. Рассмотрим принципы уже спортивной тренировки (Таблица 6).

Таблица 6 – Методические принципы спортивной тренировки

Методический принцип	Специфические особенности принципа	Пример реализации принципа на практике
Принцип сознательности	Формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.	Тренер может ставить перед спортсменом конкретные цели на каждую тренировку и на весь сезон, а также помогать ему осознать, как эти цели помогут достичь максимального спортивного результата.
Принцип прогрессирования	Наращивание нагрузок до максимальных величин.	Тренер может увеличивать объем тренировочных нагрузок постепенно, контролируя уровень утомления спортсмена и предотвращая возможные травмы.
Принцип непрерывности тренировочного процесса	Адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.	Спортсмен может тренироваться каждый день, чтобы сохранять высокий уровень физической формы и не потерять привычки тренироваться.
Принцип волнообразности динамики нагрузок	При соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.	Тренер может разнообразить нагрузки, чтобы избежать привыкания к определенной тренировке и повысить мотивацию спортсмена.

Продолжение таблицы 6

<p>Принцип доступности и индивидуализации</p>	<p>Выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.</p>	<p>Тренер может выбирать методы тренировки, максимально отвечающие особенностям спортсмена, его одаренности, физическим возможностям и целям.</p>
<p>Принцип активности</p>	<p>Получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.</p>	<p>Спортсмен может использовать свою творческую инициативу, создавая новые комбинации упражнений или улучшая свою технику.</p>
<p>Принцип систематичности</p>	<p>Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.</p>	<p>Тренер может разбить тренировочный процесс на микроциклы, мезоциклы и макроциклы, чтобы достигнуть максимального эффекта и учесть особенности каждого спортсмена.</p>
<p>Принцип единства общей и специальной подготовки</p>	<p>Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.</p>	<p>Тренер может учесть, что общая подготовка может влиять на специальную и наоборот, и поэтому разрабатывать тренировочные планы, учитывающие это единство.</p>

### Продолжение таблицы 6

Принцип цикличности тренировочного процесса.	Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.	тренер может использовать цикличность, чтобы постепенно повышать уровень тренировочных нагрузок и сложности задач, позволяя спортсмену достигать новых результатов.
--	--	---

**Принцип индивидуализации** в тренировках относится к идее, что тренировки каждого человека должны быть адаптированы к его конкретным потребностям и целям, а не следовать универсальному подходу. Это важно, потому что у каждого человека есть свои уникальные физические и физиологические характеристики, такие как их аэробная способность, тип мышечных волокон и порог лактата, которые могут повлиять на их показатели.

Индивидуализируя тренировки, тренеры и спортсмены могут учитывать эти характеристики и разрабатывать программу тренировок, оптимизированную для индивидуальных потребностей. Это может помочь улучшить производительность, снизить риск травм и сделать тренировки более приятными и устойчивыми.

Кроме того, принцип индивидуализации может быть применен к другим аспектам физического воспитания, таким как питание, восстановление и соблюдение гигиенических аспектов соблюдения спортивной тренировки, чтобы гарантировать, что общий подход адаптирован к потребностям и целям человека. [27]

Также **принцип систематичности** в спортивной тренировке подразумевает непрерывность тренировочного процесса, который организуется как круглогодичный и многолетний, с целью достижения наивысшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. Этот принцип предполагает регулярные и систематические тренировки, не только во время сезона или подготовительного периода, но и во время межсезонья.

В связи с принципом систематичности, интервалы отдыха между тренировками строятся с учетом особенностей спортивной специализации и стремления к достижению максимального спортивного результата в

перспективе. Это может привести к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере приближения к целевым соревнованиям. [27]

Чтобы эффективно реализовать принцип систематичности, тренер может разбить тренировочный процесс на микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклы представляют собой короткие периоды, обычно в течение недели, когда тренировочные нагрузки планируются и структурируются для достижения определенных целей. Мезоциклы – это более длительные периоды, обычно несколько недель, когда достигается определенный этап подготовки. Макроциклы представляют собой полный цикл подготовки к целевым соревнованиям или сезону. [29]

Разделение тренировочного процесса на такие циклы позволяет тренеру более эффективно планировать и координировать тренировочные нагрузки, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена и общие стратегии развития. Такой подход позволяет максимально использовать потенциал каждого спортсмена и достигать оптимальных результатов в спортивной деятельности (Рисунок 5).

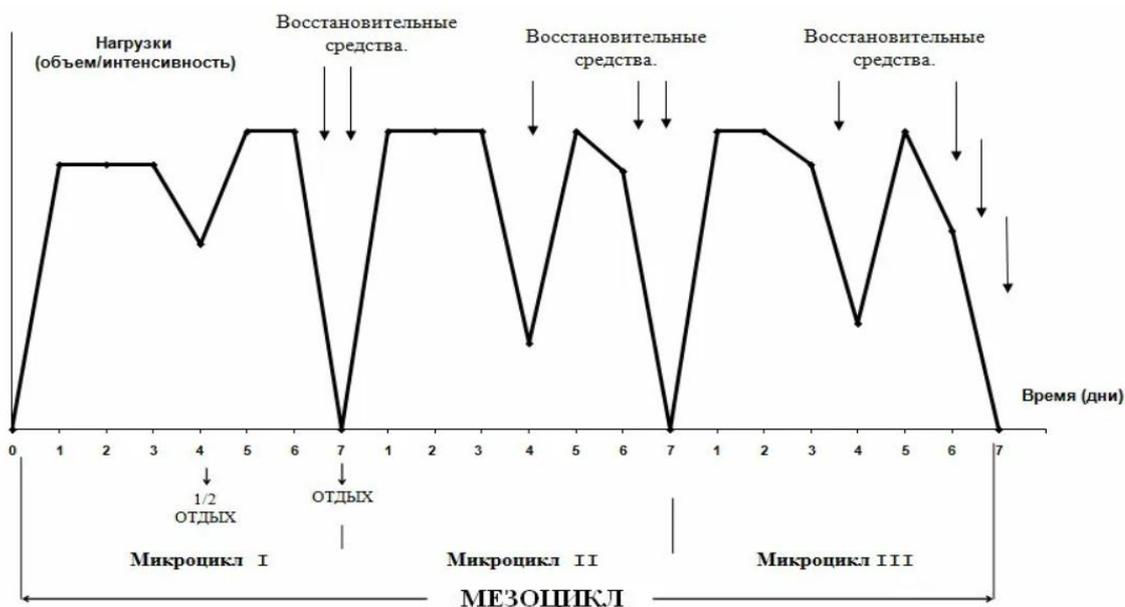


Рисунок 5 – Схематическое представление деления циклов спортивной тренировки

Греко-римская борьба не только способствует физическому развитию, но и включает в себя психологические, образовательные и социальные аспекты. Через участие в борьбе дети учатся контролировать свои эмоции, развивать лидерские качества, осознанно относиться к здоровью и формировать семейные привычки, связанные с активным образом жизни. Это обеспечивает комплексный подход к здоровью и развитию личности ребенка.

Через воспитание каждого обучающегося здоровому образу жизни формируется благоприятное отношение к здоровью при помощи различных здоровосберегающих навыков, знаний и умений. Это достигается путем включения в образовательный процесс информации о правильном питании, физической активности, гигиенических навыках и методах поддержания психологического благополучия. [10]

Обучение основам здоровья и сознательное формирование здоровых привычек помогают учащимся понимать важность регулярных занятий спортом, контроля за питанием и общим образом жизни для поддержания здоровья. Эти знания и навыки становятся частью их повседневной жизни, способствуя улучшению и поддержанию общего благополучия и здоровья.

В данной ситуации педагогическая цель заключается в формировании осознанного подхода у учащихся к здоровому образу жизни. Это включает передачу знаний о здоровье, развитие соответствующих навыков и мотивацию заботиться о благополучии. Педагог старается вдохновить и мотивировать учащихся, создать поддерживающую атмосферу и поощрять их усилия в достижении здоровья и благополучия. [28]

### 1.3 Методические особенности формирования здорового образа жизни у подростков средствами греко-римской борьбы

Греко-римская борьба требует от спортсменов не только физической подготовки, но и способности быстро мыслить и принимать решения в условиях быстро меняющейся обстановки. Она развивает не только телесные,

но и интеллектуальные способности, делая спортсменов готовыми к любым вызовам на пути к победе.

Высокие физические нагрузки в данном виде спорта требуют отлаженных механизмов вработывания в макроцикле (в данном случае макроцикл – 1 год). Адаптационные возможности организма в данный период жизни человека – около максимальной. Данные методические рекомендации актуальны спортсменам прошедшим 3 годичную подготовку в спортивной секции. В макроцикле для повышения общей работоспособности используют следующие средства и методы:

1. Прогрессивная перегрузка. Включает в себя постепенное увеличение интенсивности или объема тренировки с течением времени. Это можно сделать, увеличив количество повторений, количество поднимаемого веса или продолжительность тренировки.

2. Интервальная тренировка. Включает чередование периодов высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха или упражнений низкой интенсивности. Это может помочь улучшить способность организма эффективно использовать кислород, что приводит к повышению выносливости.

3. Тренировка на выносливость. Включает в себя выполнение упражнений умеренной интенсивности в течение более длительного периода времени, таких как бег или езда на велосипеде. Это помогает организму развить способность поддерживать физическую активность в течение более длительных периодов времени.

4. Методы восстановления. Важно дать организму достаточно времени для восстановления после тренировки, так как это может помочь повысить выносливость. Такие методы, как правильное питание, увлажнение и достаточный сон, могут помочь облегчить восстановление и повысить выносливость.

5. Аэробная и анаэробная подготовка. Тренировка как аэробной, так и анаэробной систем может помочь улучшить общую выносливость. Аэробные

упражнения, такие как бег или езда на велосипеде, могут помочь улучшить способность организма эффективно использовать кислород, в то время как анаэробные упражнения, такие как тяжелая атлетика или спринт, могут помочь улучшить способность организма вырабатывать энергию без кислорода (Рисунок 6).

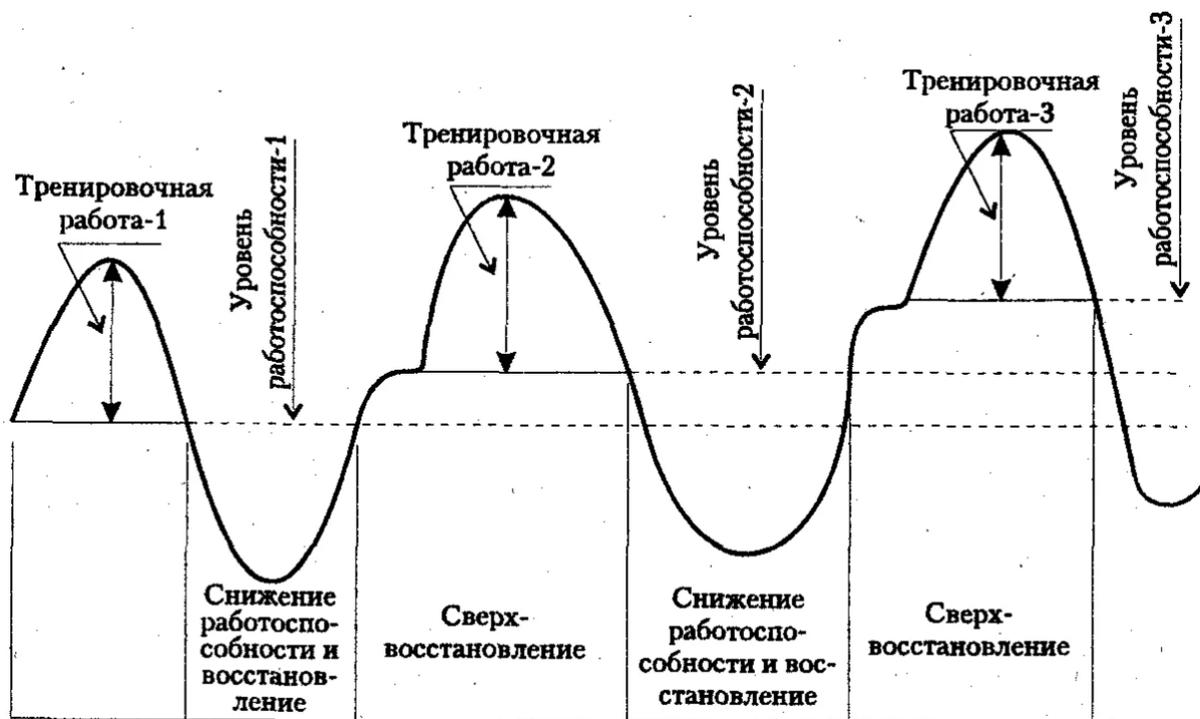


Рисунок 6 – Кривая макроцикла и тенденция работоспособности

Данная возрастная группа характеризуется отлаженным механизмом адапционно-компенсаторных реакций, что приводит к более быстрому вработыванию. Вработывания в макроцикле происходит в подготовительный период. Основным видом подготовки в этот период – является интегральная подготовка. Интегральная подготовка характеризуется тем, что воедино собираются аспекты спортивной тренировки, которые определяют спортивный результат. Спортивный результат – основная характеристика эффективности спортсмена. [22]

В интегральной подготовке усиленное напряжение приходится на физические и психологические ответвления деятельности. Рассматривая методические аспекты выделим цель отлаженных механизмов вработывания: повышенная работоспособность в краткосрочной перспективе.

Мы рассматриваем спорт и физическую активность не только как средство физического развития, но и как комплексный подход, объединяющий знания из различных областей – от физиологии и психологии до биологии и медицины. Используя мультидисциплинарный подход, мы стремимся понять влияние физических упражнений на формирование психологического благополучия, улучшение управления стрессом и внедрение здоровых привычек, которые будут служить основой для здорового образа жизни школьников на протяжении их жизни.

Научные инновации в формировании здорового образа жизни у детей включают в себя множество методов, таких как использование новых технологий для мониторинга здоровья, применение интерактивных подходов для привлечения к физической активности, а также использование мультимедийных ресурсов для образования о правильном питании и заботе о здоровье. [33]

Эффективное физическое воспитание детей должно базироваться на регулятивных моментах, включая индивидуальный подход к развитию физических навыков каждого ребенка, создание стимулов и мотивации для занятий спортом и физической активностью, а также интеграцию психологических и педагогических методов для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни. Такой мультидисциплинарный подход позволяет более полноценно охватить потребности каждого ребенка в формировании здорового образа жизни.

## Выводы по главе 1

1. Анализ источников литературы подтверждает, что ни один литератор не обходит вниманием процесс формирования здорового образа жизни без упоминания о физической активности, что подчеркивает важность данной проблематики. Содержание этого предмета, его организация и контрольные мероприятия должны быть спланированы с учетом потребностей формирования учеников в навыках здорового образа жизни.

2. Здоровье человека представляет собой непрерывно изменяющийся динамический процесс, реагирующий на внешние воздействия. Следовательно, здоровье можно охарактеризовать как результат образа жизни, отражающий постоянное развитие физиологических, биологических и психических функций организма на протяжении всего его существования.

Под здоровым образом жизни подростков понимается образ поведения, который способствует развитию адаптивных и резервных возможностей организма.

3. Процесс формирования здорового образа жизни учащихся является актуальной социально-экономической проблемой, требующей улучшения системы дополнительного образования. Необходимо уделить внимание не только практическим аспектам, но и теоретическим и методическим основам, учитывая влияние профессиональной деятельности. Существующая система физического воспитания устарела и требует обновления на основе индивидуального и систематического принципа; разработки программ, направленных на развитие обучающихся основам здорового образа жизни (на основе мультидисциплинарного подхода) и формирование здорового образа жизни учащихся средствами греко-римской борьбы.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по оценке сформированности здорового образа жизни у детей

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа.

**На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2023 г.)** выполнялся констатирующий эксперимент, имеющий целью выявление особенностей сформированности здорового образа жизни, слабых сторон физической подготовленности детей в образовательной организации. Анализ полученных данных позволил выделить специфику и основные проблемные аспекты соблюдения здорового образа жизни подростками.

**На втором этапе (декабрь 2023 – апрель 2024 г.)** проводился формирующий эксперимент, в ходе которого была реализована программа формирования здорового образа жизни у детей средствами греко-римской борьбы. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с применением средств греко-римской борьбы для формирования здорового образа жизни у занимающихся. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области оздоровления учащихся средствами греко-римской борьбы во внеурочной деятельности в доп. образовании.

**На третьем этапе (май 2024 г.)** исследований осуществлялась проверка эффективности экспериментальной программы внеурочных деятельности по формированию здорового образа жизни с использованием средств греко-римской борьбы. Исследование проводили в следующих направлениях: изучалось влияние средств греко-римской борьбы на формирование здорового образа жизни, проводилась оценка результативности на изменение

показателей физической работоспособности (индекс Руфье) и физической подготовленности.

С целью обеспечения чистоты эксперимента при отборе детей его проведения мы использовали способ выравнивания условий, что предусматривало нивелирование отличия между участниками процесса физического воспитания, в частности: тренер-преподаватель был на все время обучения один – Каримов Марат Хасиятуллович, группы не формировали специально на основе показателей физической подготовленности, уровня развития физического состояния, чтобы обеспечить примерно одинаковый состав в избранных группах. По методу случайной выборки было сформирована экспериментальная и контрольная группы. Все дети, которые принимали участие в проведении экспериментального исследования, были разделены на две группы: контрольную (КГ) – 8 человек; экспериментальную (ЭГ) – 8 человек.

Дети контрольной группы тренировались по традиционной методике и учебной программе доп. воспитания, а тренировочный процесс экспериментальной группы сопровождался внедрением разработанной программы.

Педагогический эксперимент применен для проверки, обоснованной в начале исследования гипотезы. Определяли эффективность предлагаемой программы с использованием средств греко-римской борьбы в формировании здорового образа жизни у детей в экспериментальной группе. Педагогический эксперимент предусматривал констатирующий и формирующий этапы.

Констатирующий этап был проведен в начале учебного года с целью выявления исходных показателей физической подготовленности и уровня соматического здоровья, а также осведомленности о здоровом образе жизни.

По полученным результатам, обработанным методом статистического анализа, установлены главные факторы влияния на результаты педагогической деятельности. Это и стало предиктором дальнейшего исследования.

Формирующий этап предусматривал экспериментальную апробацию и проверку эффективности разработанной программы с использованием средств борьбы для улучшения физической подготовленности, и состояния здоровья школьников экспериментальной группы. После окончания эксперимента сделаны соответствующие теоретические обобщения и выводы.

Это предполагало обработку полученных эмпирических данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленными целями и задачами, анализ итоговых данных, интерпретацию количественных и качественных показателей.

Педагогическое тестирование применялось для объективного измерения характеристик изучаемого педагогического процесса.

Индекс Руфье позволял оценить физическую работоспособность школьников и рассчитывался по формуле (Рисунок 7).

$$ИР = 4 \frac{(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200}{10}$$

Рисунок 7 – Индекс Руфье

– где ИР – индекс физической работоспособности или индекс Руфье, условные ед.;

– ЧСС1 – величина ЧСС в состоянии относительного покоя за 15 с, уд/мин;

– ЧСС2 – величина ЧСС в первые 15 с после 30 приседаний за 45 с, уд/мин;

– ЧСС3 – величина ЧСС в последние 15 с первой минуты восстановления после дозированной физической нагрузки, уд/мин.

Результаты оценки физической работоспособности по индексу Руфье у детей проводились по следующей шкале:

– меньше 3 – хорошая работоспособность;

- 3-6 – средняя;
- 7-9 – удовлетворительная;
- 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность);
- 15 и выше – сильная сердечная недостаточность.

Для оценки физической подготовленности использовали следующие упражнения:

- прыжок в длину с места;
- «челночный бег» 4 × 9 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин;
- наклон вперед.

Данные тесты позволяли произвести объективную диагностику развития физических качеств у школьников, а также отслеживать динамику их изменения в процессе занятий по разработанной программе на протяжении 5 месяцев.

**Прыжок в длину с места.** Школьник из и.п. стоя (носки на линии старта) махом рук вперед-вверх выполнял прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитывались по пятке сзади стоящей ноги. Измерение производилось с точностью до 1 см. Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

**«Челночный бег» 4 × 9 м.** Школьникам нужно было пробежать дистанцию 4 раза по 9 метров. На основании данного теста оценивали уровень ловкости у детей.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Школьник из и.п. упор лежа, в максимальном темпе выполнял сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Засчитывалось выполненное количество повторений данного упражнения.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.** Из и.п. лежа на полу, руки за головой, ноги зацеплены за шведскую стенку, школьник

за 1 минуту выполнял поднимание туловища в максимальном темпе. Учитывалось количество выполненных повторений.

Гибкость оценивалась с помощью наклона туловища вперед из положения сидя.

Методы математической статистики. Все полученные данные в ходе экспериментального исследования подвергались обработке с использованием общеизвестных методов математической статистики.

Рассчитывались следующие показатели:

- $\bar{x}$  – среднее арифметическое;
- $m$  – ошибка репрезентативности среднего арифметического;
- $t$  – достоверность различия между средними величинами (по критерию Стьюдента).

Достоверность различий между разными показателями экспериментальной и контрольной группы считалась существенной при девяностопятипроцентном уровне значимости ( $p < 0,05$ ), что признавалось вполне надежным в педагогических исследованиях.

Методы математической статистики использованы в соответствии с известными рекомендациями с применением компьютерных программ «EXCEL» и «SPSS». Обработка результатов исследований проводилась с помощью стандартного пакета прикладных программ на персональном компьютере.

Исследование проводилось с участием детей 15-17 лет. Они были опрошены по разработанной анкете для выяснения сформированности у них понятий о здоровом образе жизни (Приложение 1). В анкетировании принимали участие обучающихся лет 15-17 в количестве 16 человек.

Результаты оценки параметров анкетирования у старших подростков представлены в параграфе 2.2; представлена оценка относительно их знаний о здоровом образе жизни и необходимости занятий физическими упражнениями. Заранее скажем, что низкая осведомленность и

приверженность здоровому образу жизни стала основанием для оценки уровня здоровья и физической подготовленности детей.

Полученные неудовлетворительные результаты по индексу Руфье подтвердили важность подбора средств греко-римской борьбы для улучшения физической работоспособности школьников на внеурочных занятиях по формированию здорового образа жизни с использованием греко-римской борьбы. Тестирование исходных показателей физической подготовленности у подростков 15-17 лет представлено далее (Таблица 7).

Таблица 7 – Исходные показатели физической подготовленности у подростков 15-17 лет обеих групп до исследования

Показатель, ед. измерения	Экспериментальная группа (n=8)	Контрольная группа (n=8)	p
Прыжок в длину с места, см	213,62±2,54	217,63±2,50	>0,05
«Челночный бег» 4 × 10 м, с	9,89±0,42	9,90±0,41	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	42,00±0,42	42,50±0,42	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз	40,00±0,52	41,50±0,32	>0,05
Наклон туловища из положения сидя, см	8,1±0,11	8,2±0,11	>0,05

Результаты, представленные в таблице 1, показывают, что исследуемые группы имели низкую физическую подготовленность по всем физическим качествам.

Поясним исходные результаты испытуемых:

– прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовой подготовленности) у школьников экспериментальной группы составили 213,62±2,54 см, в контрольной – 217,63±2,50 см;

– челночный бега (оценка ловкости) – 9,89±0,42 с. и 9,90±0,41с;

– сгибания и разгибания рук в упоре лежа (оценка силы) – 42,00±0,42 и 42,50±0,42 раз;

– поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту  $40,00 \pm 0,52$  и  $41,50 \pm 0,32$  раз соответственно.

– показатели гибкости (наклон туловища из положения сидя), которые также находились на низком уровне и составили в экспериментальной группе школьников  $8,1 \pm 0,11$  см и  $8,2 \pm 0,11$  в контрольной группе. Гибкость у обследуемых также находилась на низком уровне.

Таким образом, результаты тестов и пробы Руфье как средства диагностики работоспособности, здоровья и физической подготовленности стали основанием для разработки программы с использованием средств греко-римской борьбы целью формирования ЗОЖ и улучшения показателей физической подготовленности.

Рассмотрим результаты оценки параметров анкетирования у старших подростков относительно их знаний о здоровом образе жизни и необходимости занятий физическими упражнениями.

Ответы на вопрос «Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания?» убедительно показали, что 80% подростков болеют инфекционными заболеваниями, 10% - не болеют, 10% - не знают о их существовании (Рисунок 8).

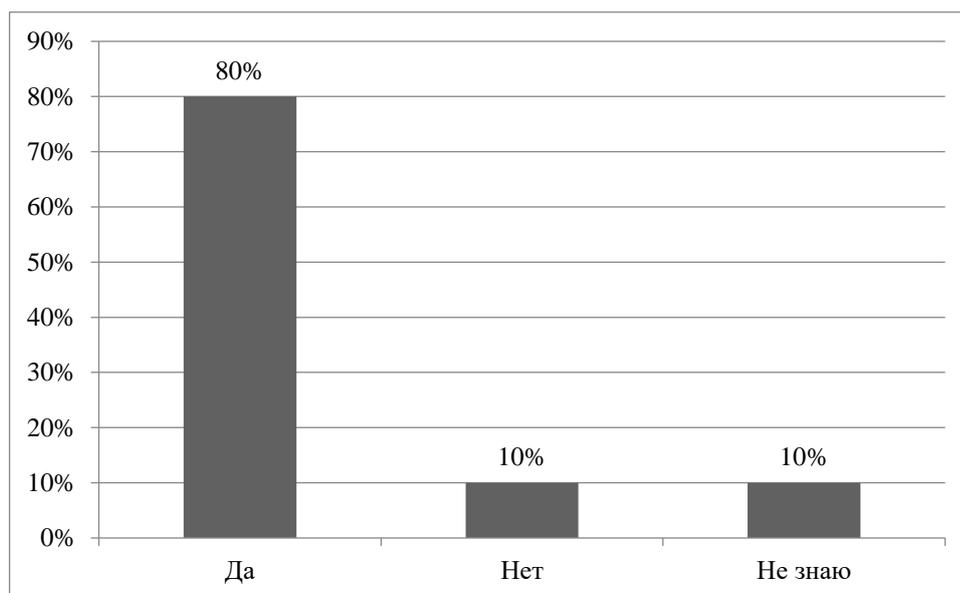


Рисунок 8 – Демонстрация результатов ответа школьников на вопрос «Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания?»

Следовательно, у подавляющего большинства детей существует достаточно высокая частота заболеваемости инфекционными заболеваниями.

Оценка ответов детей по поводу того, какие элементы ЗОЖ они используют в своей жизни несколько удивила (Рисунок 9), ответы распределились таким образом: закаливание – 10%, прием витаминов – 50%, правильное питание и здоровый образ жизни – 20%, все вышеперечисленное – 10%, ничего из вышеперечисленного – 10%.

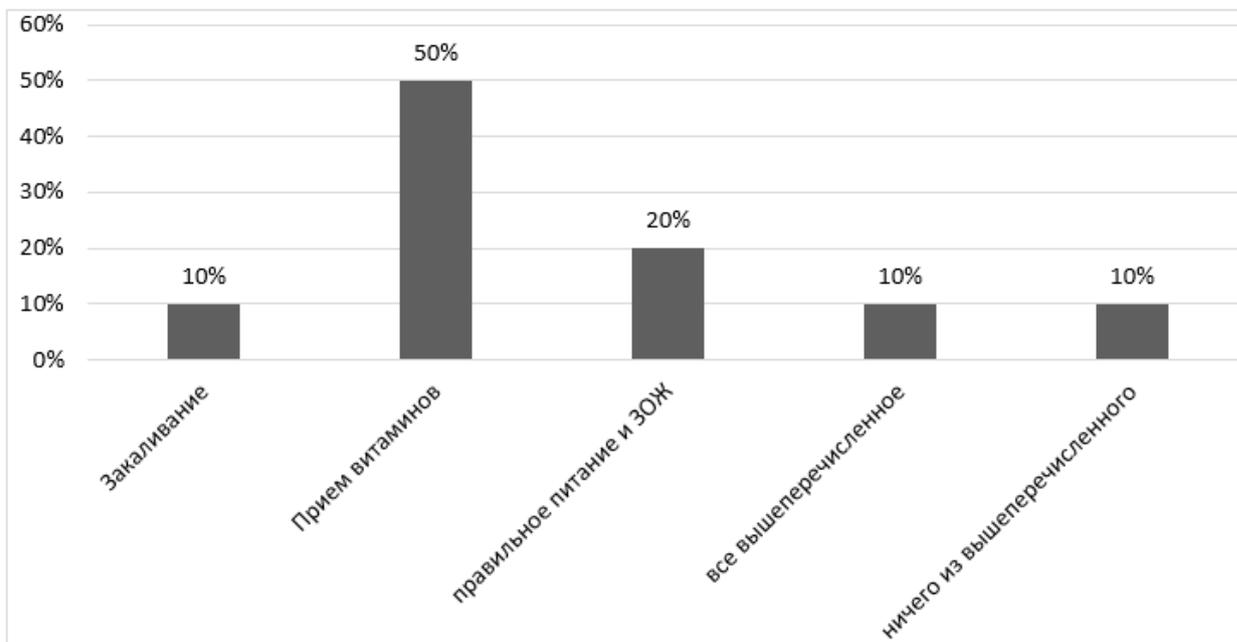


Рисунок 9 – Ответы школьников на третий вопрос «Какие составляющие здорового образа жизни используются в повседневной жизни?»

Анализ ответов детей на третий вопрос анкеты продемонстрированы далее (Рисунок 10).

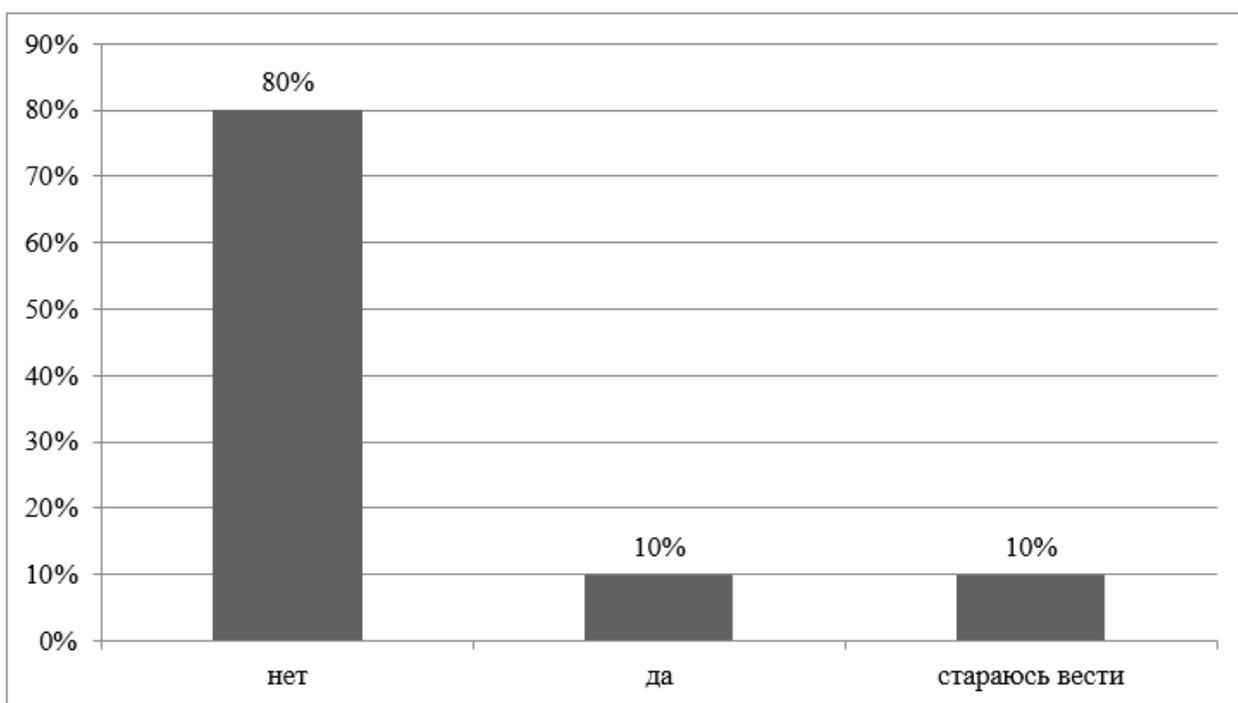


Рисунок 10 – Ответы школьников на вопрос «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?»

Обращают на себя внимание ответы на вопрос «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?», которые продемонстрировали, что 80% респондентов не придерживаются его и лишь 10% - придерживаются.

Во время детализированного анализа ответов детей на вопрос «Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья» было продемонстрировано, что 80% респондентов считают их опасными, 10% – не считают опасными и еще 10% – затруднились с выбором ответа (Рисунок 11).

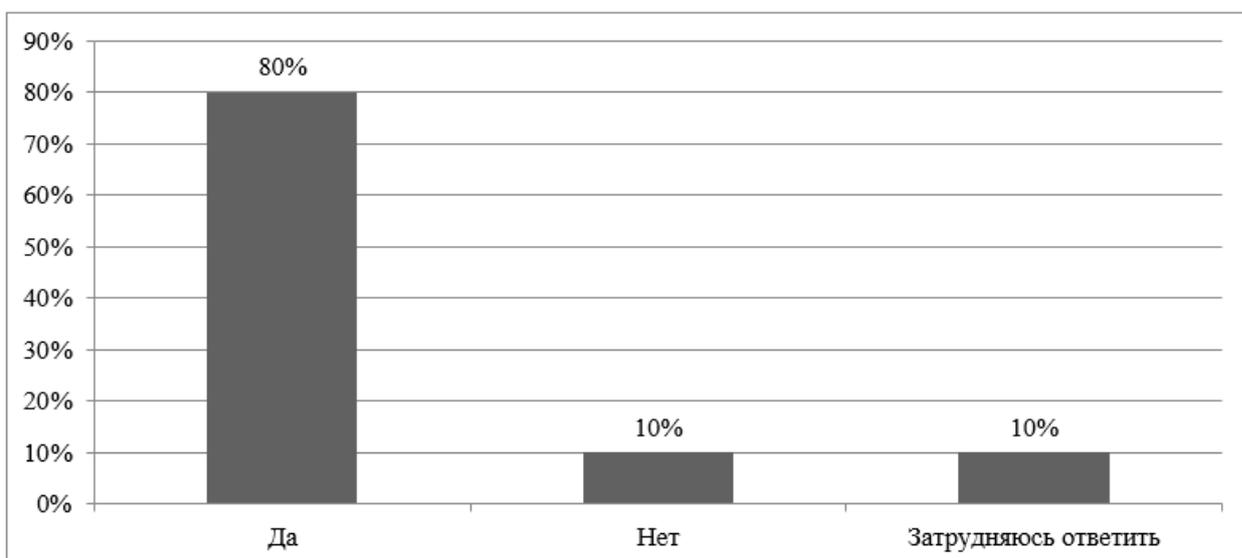


Рисунок 11 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья?»

Подводя итог, испытуемых отмечена недостаточная проинформированность об вирусных заболеваниях и методах их профилактики, более того – показано отсутствие приверженности к соблюдению здорового образа жизни.

Ответы детей на вопрос «Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни» (Рисунок 12).

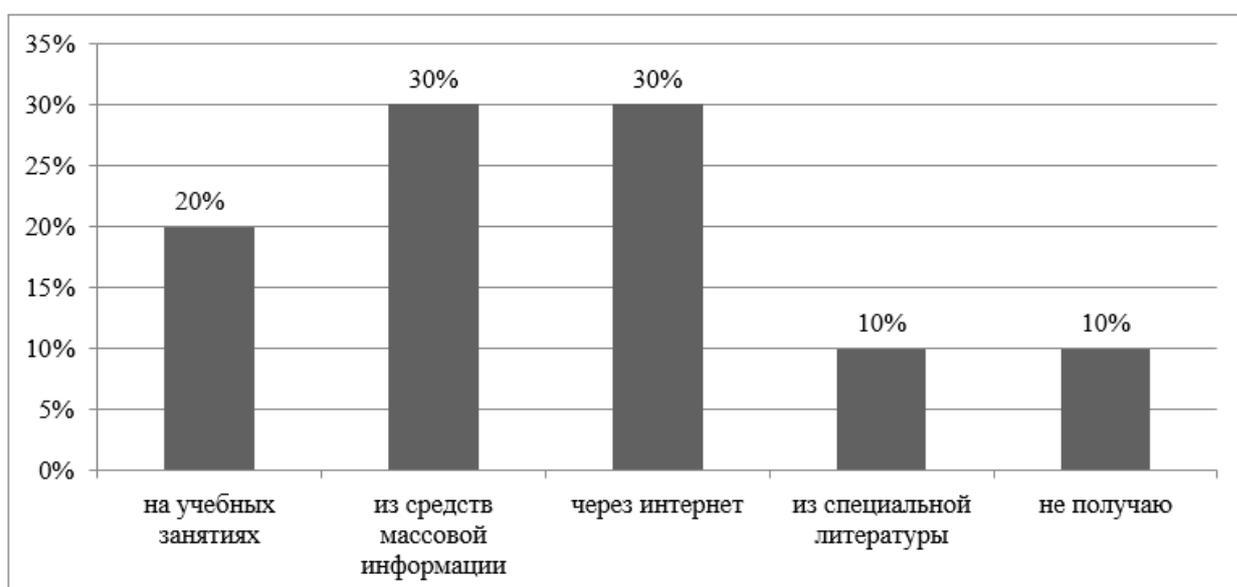


Рисунок 12 – Ответы школьников на вопрос «Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни?»

На вопрос «Считаете ли Вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни»? для 40% детей это является необходимым, для 20% – важным, но не главным в жизни; 40% – вообще не главным (Рисунок 13).

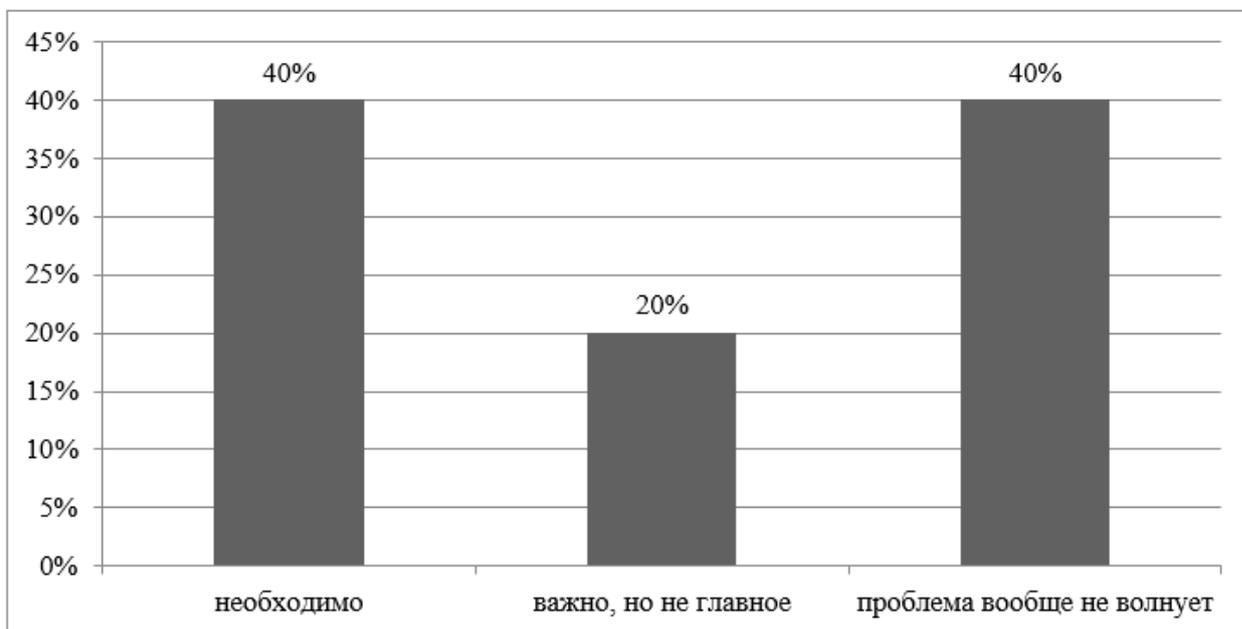


Рисунок 13 – Ответы школьников на вопрос «Считаете ли вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни?»

На вопрос «Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни»? 60% школьников ответили «Да», 30% – «Нет», 10% – затрудняются ответить (Рисунок 14).

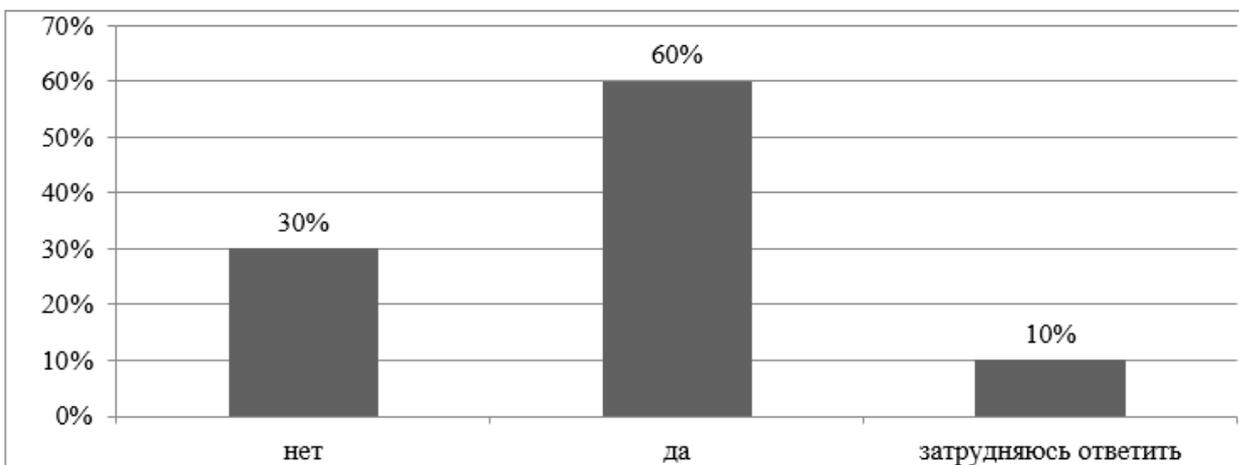


Рисунок 14 – Ответы школьников на вопрос «Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни?»

Результаты ответа на вопрос «Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом» (Рисунок 15).

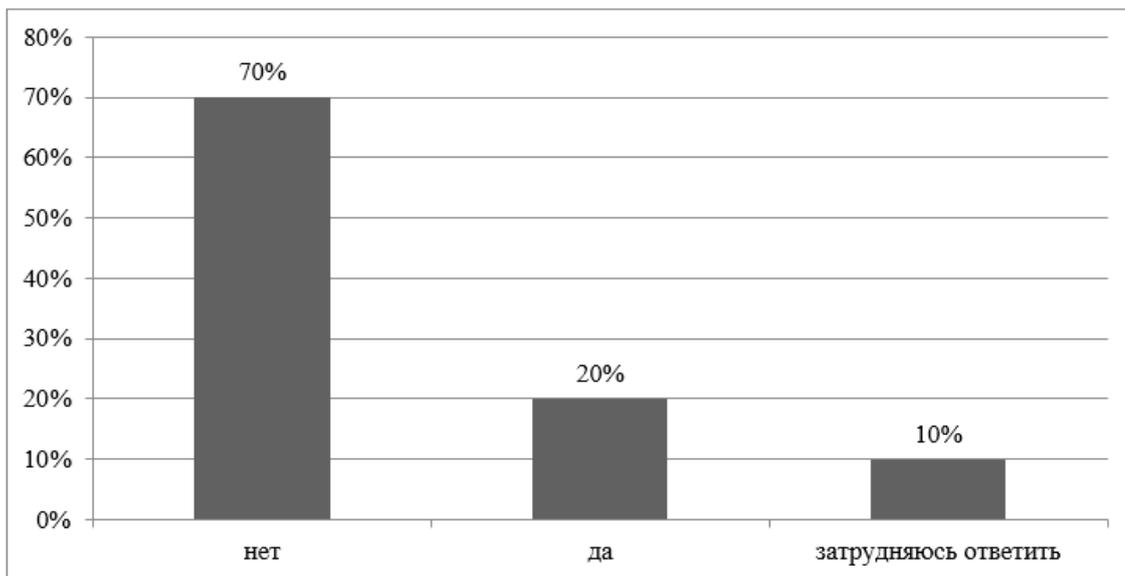


Рисунок 15 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом?»

Отдают предпочтение занятиям физическими упражнениями только лишь 20% респондентов, подавляющее большинство (70%) – не предпочитает активный образ жизни.

Результаты ответа на вопрос «Физическая культура и спорт укрепляют здоровье» (Рисунок 16).

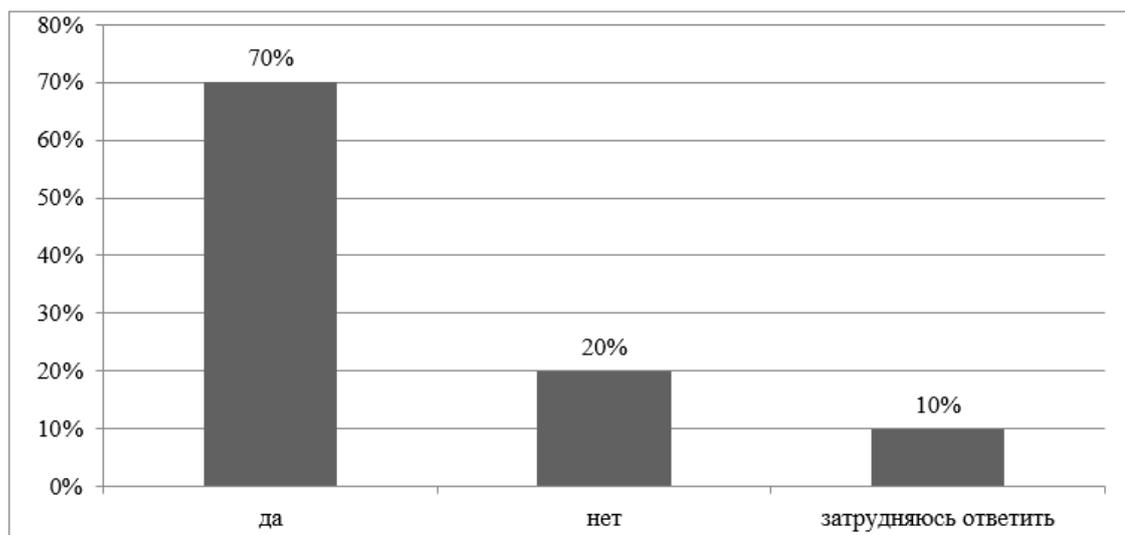


Рисунок 16 – Анализ ответов респондентов на вопрос «Физическая культура и спорт укрепляют здоровье?»

Результаты ответа на 9-й вопрос свидетельствуют о том, что большинство детей считает занятия борьбой важным компонентом здорового образа жизни, однако в целом предпочтений к ЗОЖ у них не выявлено.

Результаты анкетирования и последующая исходная оценка физической работоспособности по индексу Руфье и физической подготовленности по тестам легли в основу подбора средств на развитие физических качеств, улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни у рецензентов. У детей была произведена оценка физической подготовленности и общего уровня соматического здоровья.

Подробная оценка исходных результатов индекса Руфье у школьников экспериментальной и контрольной группы представлена далее (Рисунок 17).



Рисунок 17 – Значения физической работоспособности по индексу Руфье у школьников экспериментальной и контрольной группы до проведения исследования

Результаты, представленные на рисунке 17, показывают, что лишь у 10% школьников экспериментальной и 12% контрольной группы наблюдалась хорошая физическая работоспособность, у 62% и 64% соответственно – удовлетворительная, у 28% и 24% – слабая.

Таким образом, результаты анкетирования стали основанием для разработки программы с использованием средств греко-римской борьбы

целью формирования ЗОЖ и улучшения показателей физической подготовленности.

## 2.2 Экспериментальная программа формирования здорового образа жизни «Время здоровья»

Среди упражнений многопланового развития, многие из которых являются подготовительными для некоторых движений в борьбе, выделяют, как пример, борцовский «мост». В отличие от обычного моста это упражнение выполняется с упором на голову, движение происходит обратно-поступательно, по траектории: от затылка до касания подбородка матов, при этом стопы зафиксированы, пятки неотрывны от ковра. Опытные спортсмены могут выполнять данное упражнение без рук, с уклоном в разные стороны.

Следующим упражнением является «упор головой в ковер»: изначальная стойка выполняется сгибом туловища в противоположную сторону от моста; голова фиксирована на ковре – принцип действия борцовского «моста». При этом возможности для поворотов шеи более открыты, добавляются движения в стороны и круговые движения шей (Рисунок 18).



Рисунок 18 – Борцовский мост

Упражнение «из положения стоя в положение мост» для новичков проходит с подстраховкой, адепты же этого упражнения могут сдавать это как норматив. Следует отметить, что после выполнения «моста» необходимо быстро вставать, поэтому необходимо выполнить следующие два упражнения: «забегание» и «перекидка». Упражнение «забегание» используется для укрепления мышц туловища и увеличения потенциала гибкости и координации. Изначальное положение – «упор головой в ковер», голова и руки не меняют положения, после чего начинается приставной шаг в сторону, который повторяется по кругу. [34]

При выполнении упражнения «перекидка» изначальным положением является борцовский «мост». Потом спортсмен делает отталкивание ногами от пола, переходя на положение «упор головой в ковер», далее происходит обратное движение (Рисунок 19).



Рисунок 19 – Упор головой в ковер

Средством воспитания физических возможностей борцов становится отработка бросков (с наклоном, прогибом, запрокидыванием). Базовыми разновидностями бросков в зависимости от положения тела соперника

являются броски с «партера» и в «стойке». В практике греко-римской борьбы существуют специфические броски:

- бросок бедром с захватом руки и головы;
- бросок бедром с захватом руки и корпуса;
- бросок бедром с соединенным захватом рук;
- бросок вертушкой;
- бросок мельницей;
- бросок прогибом;
- бросок прогибом с предварительным вытягиванием борца из положения «партер»;
- бросок прогибом с предварительным нырком под руку;
- вытягивание обратным захватом из партера с последующим выбрасыванием соперника в сторону;
- вытягивание обратным захватом из партера с последующим контролируемым опусканием на лопатки соперника.

Таким образом, в структуре учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля большую роль играет психомоторика, являющаяся разновидностью психически обусловленных движений человека, типологически различных в зависимости от строения тела, возраста, пола и т.д. Для формирования отточенного броска в греко-римской борьбе спортсмену необходимо формирование автоматизированных двигательных навыков на фоне совершенной координации движений. Борец греко-римского стиля должен быть всесторонне развит физически, психологически устойчив, имея достаточную мотивацию для занятий этим видом спорта. [34]

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному

развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Время здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья спроектирована с учётом факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель разработанной программы состояла в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития базовых физических качеств (силы и общей выносливости, гибкости, координации движений).

Задачи программы:

1. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
2. Обучение технике борьбы.
3. Воспитание моральных и волевых качеств.
4. Популяризация греко-римской борьбы как вида спорта и активного отдыха.

В результате освоения содержания программы «Время здоровья» учащиеся должны знать:

– основные вопросы гигиены обучающихся занимающихся физической активностью;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - значение занятий борьбой в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
  - значение режима питания и режима дня;
- уметь:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - владеть основами техники по виду спорта;
  - составлять индивидуальный режим дня;
  - заботиться о своем здоровье.

На занятиях применяются методы организации внеурочной деятельности: лекции, беседы, методы иллюстрации и демонстрации, практические работы, метод упражнений.

В качестве средств в программе внеурочной деятельности используются: наглядные пособия, оборудование для демонстраций презентаций, мячи, резина, тренажеры.

Данная программа предназначена для обучающихся, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, срок реализации ноябрь 2023 г. – февраль 2024 г. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть содержит следующие компоненты:

- здоровый образ жизни и долголетие (информационная часть: средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст. Стратегия

жизни долгожителей. Практическая часть: просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия»);

– питание и здоровье (информационная часть: понятие о правильном питании. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим приёма пищи. Практическая часть: составление индивидуального рациона питания);

– режим «труд-отдых» и здоровье (информационная часть: режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха. Практическая часть: разработка собственного режима дня);

– правила личной гигиены и профилактика инфекционных заболеваний (информационная часть: правила личной гигиены. Профилактика инфекционных заболеваний. Способы повышения иммунитета. Практическая часть: просмотр фильма про инфекционные заболевания).

Практическая часть включает следующие компоненты:

– двигательные действия: бег, прыжки, остановки, повороты. Они используются в самых различных сочетаниях и позволяют эффективно решать многие тактические задачи);

– техника владения упражнениями (техника владения упражнениями включает следующую упражнений (Таблица 8);

– овладение техническими действиями (броски, сбивания, сваливания в стойке; перевороты, сбрасывания, перебрасывания, перекачивания в партере; перевороты, удержания и дожимы в положении лежа (Таблица 9);

– физическая подготовка (развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, определяющих достижения в избранном виде спорта).

Подбор упражнений и регулирование параметров нагрузки происходило в соответствии с общими рекомендациями, но учитывая оценку исходных параметров функционального состояния групп и реакцию организма на нагрузку.

Практические занятия включали три части: подготовительную, основную и заключительную.

Продолжительность стандартного занятия колебалась от 40 до 60 мин, в зависимости от подготовленности контингента и времени занятий. Схема занятия имела незначительные различия в течение всего периода реализации программы (педагогического эксперимента), что было связано с динамикой целей, задач, вида средств.

Подготовительная часть на занятиях была представлена разминкой. Ее целью было подготовить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему организма к дальнейшей работе. Для этого необходимо повысить температуру тела и ускорить протекания метаболических процессов в организме. Базовым критерием эффективности разминки является появление признаков потоотделения.

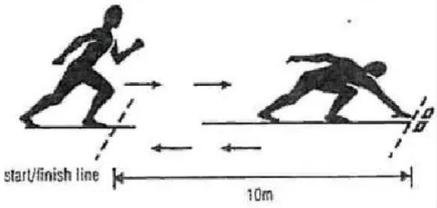
Подготовительная часть составляет обычно составляла 10-15% от времени всего занятия. Движения выполнялись в умеренном темпе (частота сердечных сокращений от 50 до 60% от максимума) с постепенным повышением. Основными задачами для этой части занятия является увеличение эластичности мышц и синовиальных образований, увеличение подвижности в суставах, усиление кровотока мышечных волокон.

Продолжительность основной части составляет в основном 75-80% всего времени занятия. Упражнения проводятся в высоком темпе, ЧСС достигает зоны 80-90% от максимальной для этой категории. Для начинающих рекомендуются нагрузки в пределах 60% от максимальной ЧСС.

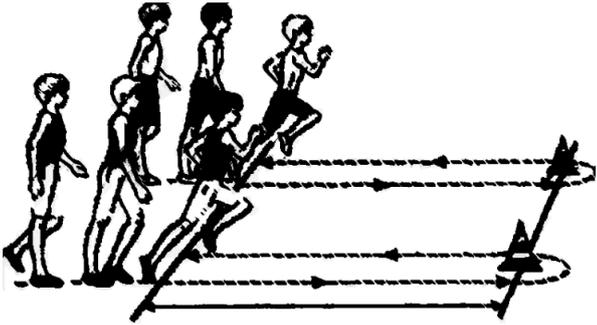
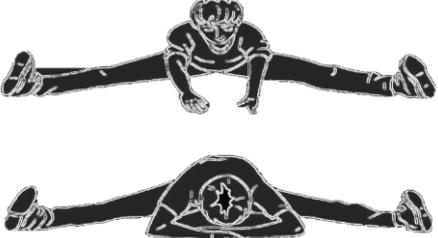
Основная часть занятия включала различные упражнения в зависимости от тренировки. Содержание упражнений для улучшения физической подготовленности у борцов представлено далее (Таблица 8).

Указанные упражнения в полной мере соответствовали основным требованиям, после уделялось время на развитие гибкости.

Таблица 8 – Содержание упражнений для развития физической подготовленности у подростков 15-17 лет средствами греко-римской борьбы

Содержание упражнений	Схематичное содержание	ЧСС уд. мин-1	Метод тренировки
1) Прыжок в длину с места (см). Проводится на ковре или резиновой дорожке в борцовках.		105	Равномерный
2) Силовое подтягивание на перекладине до уровня подбородка (кол-во раз).		122	Равномерный
3) Челночный бег 30 м. (3 раза по 10 м) проводится босиком в зале, бег вокруг барьеров босиком.		133	Переменный
4) Отжимание в упоре лёжа на полу с опорой на скамейку ногами высотой 60 см.		125	Равномерный
5) Подъем в сед из положения лёжа на спине, руки с 2,5 – килограммовым диском за головой, ноги фиксируются (кол-во раз).		132	Равномерный

Продолжение таблицы 8

<p>б) Челночный бег 240 м. (8x30 м) с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров в кедах (сек) отрезками по 30 м.</p>		137	Переменный
<p>7) Время удержания ног в положении угла 90° в вися на гимнастической стенке (сек.).</p>		113	Равномерный
<p>8) Наклон вперед из седа ноги врозь на полу, руки в сторону, голова поднята, спина прямая.</p>		95	Равномерный
<p>9) «Мост» гимнастический.</p>		124	Равномерный
<p>10) «Шпагат».</p>		84	Равномерный
<p>11) Из упора присев выполнить пять (5) кувырков вперед. Из упора присев выполнить пять (5) кувырков назад.</p>		126	Переменный

Учитывая объем работы в которых, использовались упражнения, а именно представленные выше (Таблица 8) необходимо включить в тренировочное занятие овладение техническими действиями (Таблица 9).

Таблица 9 – Овладение техническими действиями

Прием в греко-римской борьбе	Развиваемые физические качества	Пульс
Броски, сбивания, сваливания в стойке.	Сила, ловкость, скорость, гибкость.	140
Перевороты, сбрасывания, перебрасывания, перекачивания в партере.	Сила, ловкость, гибкость, выносливость.	135
Перевороты, удержания и дожимы в положении лежа.	Сила, гибкость, выносливость.	125

Заключительная часть занятий включала упражнения на растяжку и подвижность суставов небольшой амплитуды в положении стоя и акробатические упражнения.

### 2.3. Анализ результатов исследования и их обсуждение

После окончания формирующего этапа педагогического эксперимента проведено повторное тестирование физической подготовленности и индекса Руфье. Было установлено, что у школьников экспериментальной и контрольной группы произошли изменения большинства исследуемых показателей, но динамика этих изменений была более существенной у школьников экспериментальной группы (Рисунок 20).



Рисунок 20 – Динамика индекса Руфье у школьников в конце исследования

Сравнение конечных значений индекса Руфье показало преимущества занятий по разработанной физкультурно-оздоровительной методике. Как видно из результатов, представленных на рисунке 20 у 65% школьников экспериментальной и 30% контрольной группы наблюдалась хорошая физическая работоспособность, у 25% и 50% соответственно – удовлетворительная, у 10% и 20% – слабая.

Итоговый анализ физической подготовленности школьников в экспериментальной и контрольной группе после проведения исследования представлен в работе (Таблица 10).

Как видно, из результатов, представленных в таблице 10, у школьников экспериментальной группы произошли изменения показателей, характеризующих силовые, скоростно-силовые способности, гибкость и ловкость: показатель прыжка в длину с места улучшился на 11,30 см ( $p < 0,05$ ), челночного бега – на 1,59 с ( $p < 0,05$ ), сгибания и разгибания рук в упоре лежа – на 4,0 раза ( $p < 0,05$ ), поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин – на 9 раз ( $p < 0,05$ ), гибкости – 5,03 см ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о положительном влиянии средств греко-римской борьбы на развитие их физической подготовленности.

Таблица 10 – Динамика показателей физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной группы

Показатель	Экспериментальная группа (n=8)		p	Контрольная группа (n=8)		p
	до	после		до	после	
Прыжок в длину с места, см	213,62±2,54	224,92±2,21*	<0,05	217,63±2,50	218,65±2,60	>0,05
«Челночный бег» 4×10 м, с	9,89±0,42	8,13±0,42	<0,05	9,90±0,41	9,20±0,31	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	42,00±0,42	46,00±0,52	<0,05	42,50±0,42	45,00±0,12	<0,05

Продолжение таблицы 10

Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз	40,00±0,52	49,13±0,42*	<0,05	41,50±0,32	45,17±0,33	<0,05
Наклон туловища из положения сидя, см	8,1±0,11	13,13±0,12*	<0,05	8,2±0,11	9,30±0,31	>0,05

Примечание: \* –  $p < 0,05$  при сравнении конечных данных школьников экспериментальной и контрольной группы

У школьников контрольной группы достоверные изменения отмечались лишь по силовым показателям: показатель сгибания и разгибания рук в упоре лежа улучшился на 2,50 раза ( $p < 0,05$ ), поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин – на 3,67 раза ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о положительном влиянии стандартной программы физического воспитания на развитие силы.

Для оценки уровня сформированности знаний по здоровому образу жизни использовался тест по теоретической части программы.

Систематизировав полученные данные, мы установили, что существенные различия между группами наблюдались по некоторым показателям. Показатель прыжка в длину с места был достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 6,27 см ( $p < 0,05$ ), поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту – на 3,96 раз ( $p < 0,05$ ), наклона туловища из положения сидя – на 3,83 см ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные подтвердили эффективность разработанной программы и могут служить основанием для практического внедрения во внеурочной деятельности обучаемых при формировании здорового образа жизни средствами греко-римской борьбы.

## 2.4. Рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами греко-римской борьбы

Планирование внеурочной деятельности – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач формирования здорового образа жизни у школьников средствами физического воспитания. Занятия требуют у занимающихся мобилизации двигательных и морально-волевых качеств. Педагогу необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения, а также умело применять их на практике.

Для того, чтобы успешно решать задачи физического воспитания и формирования здорового образа жизни необходимо, чтобы из занятия в занятие ученикам предлагалась достаточная нагрузка, которая, с одной стороны, несли бы кумулятивный эффект и, с другой стороны, не была бы чрезмерной. Дозировка тренировочных нагрузок должна быть сугубо индивидуальна.

Занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. В ходе занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех учебных заданий.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

При изучении любого приёма должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия:

- 1) ознакомление с приемами;
- 2) изучение приема (их подготовительные действия);
- 3) совершенствование приёмов в усложнённой, приближённой к условиям борьбы условиям;

4) применение приёма в борьбе.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (выполнение приемов из различных положений за получение первенства). В этом случае учащиеся будут выполнять необходимые двигательные действия с большим желанием и самоотдачей.

Для поддержания оптимальной моторной плотности каждого занятия следует применять фронтальный, групповой, поточный методы организации деятельности занимающихся. При этом важно соблюдать соразмерность нагрузок и возможности учащихся. Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощённым правилам. Учебные игры проводятся на площадках меньших размеров и с небольшим числом играющих. Основное назначение игр с малочисленными составами заключается в том, чтобы дать возможность занимающимся проявить своё техническое и тактическое мастерство.

Разработанные нами рекомендации позволяют находить наиболее оптимальный способ формирования здорового образа жизни у детей средствами греко-римской борьбы.

## Выводы по главе 2

1. Результаты опроса явно показали, что у детей крайне мало знаний о том, как поддерживать здоровый образ жизни. Восемьдесят процентов респондентов признали, что не предпринимают никаких мер для профилактики вирусных заболеваний. Большинство из них также не проявляют интереса к физической активности и активному образу жизни.

2. Разработанная программа внеурочных занятий по борьбе, реализовывалась на основе дополнительного образования и способствовала улучшению физической подготовленности. Специфика разработанной программы – продолжительность занятия составляла до 60 минут и сочетала в себе упражнения на развитие интеллектуальной, физической и технической, подготовленности.

3. Детально проанализировав полученные данные, было установлено, что между группами школьников в конце педагогического эксперимента также наблюдались достоверные различия по конечным показателям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ источников литературы подтверждает, что ни один литератор не обходит вниманием процесс формирования здорового образа жизни без упоминания о физической активности, что подчеркивает важность данной проблематики. Содержание этого предмета, его организация и контрольные мероприятия должны быть спланированы с учетом потребностей формирования учеников в навыках здорового образа жизни.

Здоровье человека представляет собой непрерывно изменяющийся динамический процесс, реагирующий на внешние воздействия. Следовательно, здоровье можно охарактеризовать как результат образа жизни, отражающий постоянное развитие физиологических, биологических и психических функций организма на протяжении всего его существования.

Под здоровым образом жизни школьников понимается образ поведения, который способствует развитию адаптивных и резервных возможностей организма, а также обеспечивает быстрое восстановление после интенсивной деятельности.

Процесс формирования здорового образа жизни учащихся является актуальной социально-экономической проблемой, требующей улучшения системы дополнительного образования. Необходимо уделить внимание не только практическим аспектам, но и теоретическим и методическим основам, учитывая влияние профессиональной деятельности. Существующая система физического воспитания устарела и требует обновления на основе индивидуального и систематического принципа; разработки программ, направленных на развитие обучающихся основам здорового образа жизни (на основе мультидисциплинарного подхода) и формирование здорового образа жизни учащихся.

Результаты опроса явно показали, что у детей крайне мало знаний о том, как поддерживать здоровый образ жизни. Впечатляющие 80% респондентов признали, что не предпринимают никаких мер для профилактики вирусных

заболеваний. Большинство из них также не проявляют интереса к физической активности и активному образу жизни.

Разработанная программа внеурочных занятий по борьбе, реализовывалась на основе дополнительного образования и способствовала улучшению физической подготовленности. Специфика разработанной программы – продолжительность занятия составляла до 60 минут и сочетала в себе упражнения на развитие интеллектуальной, физической и технической, подготовленности.

Детально проанализировав полученные данные, было установлено, что между группами школьников в конце педагогического эксперимента также наблюдались достоверные различия по конечным показателям.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амбарцумян Н.А. Методика развития ловкости у спортсменов массовых разрядов, занимающихся греко-римской борьбой //Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – 2023. – С. 203-206.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: АСТ: Сталкер, 2005. – 287 с.
3. Аппаева Я.Б. Этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников //Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2024. – №. 4. – С. 46-53.
4. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности / Учебник для студ. сред. учеб. заведений / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.
5. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2017. – № 2. – С. 37-40.
6. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – Москва : Медицина, 1979. – 295 с.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; Изд. подгот. И. М. Фейгенберг; Под ред. О.Г. Газенко; [Послесл. О. Г. Газенко, И. М. Фейгенберга, с. 463-479; АН СССР]. – Москва : Наука, 1990. – 494 с.
8. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 272 с.
9. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

10. Буйнов Л.Г. О мотивации к здоровому образу жизни школьников педагогического университета / Л.Г. Буйнов // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 730-732.

11. Ватутин В.А. Теория вероятностей и математическая статистика в задачах / В.А. Ватутин, Г.И. Ивченко, Ю.И. Медведев. – Москва : Ленанд, 2015. – 384 с.

12. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2013. – 238 с.

13. Волосников С.В. Травматизм в греко-римской борьбе //Научный импульс. – 2022. – С. 8-14.

14. Воскобойник Д.Е. Самбо как один из видов спорта и пропаганды здорового образа жизни в РФ //Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – №. 1 (70). – С. 878-882.

15. Гаджимурадова Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников / Р.Т. Гаджимурадова: автореферат. – Махачкала: Дагестан. гос. пед. ун–т; 2012. – 26 с.

16. Галимьянова Г.Р. Влияние на детский организм занятий греко-римской борьбой. – 2023. – С. 93-102.

17. Гаркин Н.В. Особенности технико-тактического взаимодействия спортсменов в спортивной борьбе: взаимосвязь двигательного действия с периодом его проявления / Н.В. Гаркин // Под общей редакцией С.Е. Табакова. – Москва : (ГЦОЛИФК), 2021. – С. 9-15.

18. Гафнер В.В. Основы безопасности жизнедеятельности : понятийно-терминологический словарь / В.В. Гафнер. – Москва : ФЛИНТА : Наука, 2016. – 280 с.

19. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 224 с.
20. Горелов Н.А. Методология научных исследований : учеб. пособие и практикум / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Кораблева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 365 с.
21. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учеб.- методич. пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – Москва : Человек, 2015. – 288 с.
22. Дементьев Д.В. Особенности развития физических, технических, тактических и психологических качеств борцов в тренировочном процессе по вольной борьбе // Наука и социум. 2021. – С. 102-105.
23. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – Москва : Знание, 1985. – 64 с.
24. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 268 с.
25. Жуков В.И. Взаимосвязь силовых тренировок и роста мышечной массы / В.И. Жуков, А.М. Доронин, А.Р. Мамий // Наука : комплексные проблемы. – 2016. – № 1 (7). – С. 23-30.
26. Иванов В.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у школьников / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 1. – С. 79-89.
27. Коджаспирова Г.М. Педагогика / Учебник для академического бакалавриата / Г. М. Коджаспирова. – Москва : Юрайт, 2023. – 711 с.
28. Козлова Г.Г. Роль физической активности в поддержании общего здоровья //The role of science and innovation in the modern world. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 5-13.

29. Колесник В.П. Развитие силовой выносливости в греко-римской борьбе // Всероссийский форум молодых исследователей – 2023. – С. 99-104.
30. Кононенко А.О. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека // Интерактивная наука. – 2024. – №. 1 (87). – С. 60-61.
31. Кривошапкин П.И. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография / П.И. Кривошапкин [и др.] – Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 – 192 с.
32. Кривошапкин П.И. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. – Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 – 132 с.
33. Кузнецов А.С. О целесообразности использования игр с элементами единоборств на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе / учеб. пособие / А.С. Кузнецов // Чайковский государственный институт физической культуры г. Чайковский – 2020. – С. 47-53.
34. Кузнецов А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, – Москва : Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.
35. Ландырь А.П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов, И.Б. Медведев – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 256 с.
36. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.И. Лубышева. - 4-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2016. – 269 с.
37. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с.

38. Магомедов М.Г. Здоровый образ жизни каждого гражданина – важный фактор, определяющий духовное и физическое здоровье нации // Современные технологии производства, хранения и переработки винограда и. – С. 187.

39. Магомедов Р.М. Здоровьесберегающая деятельность на основе греко-римской борьбы // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2020. – С. 200-200.

40. Мальченко Н.С. Безопасность жизнедеятельности / Курс лекций // Н.С. Мальченко. – Минск : Ковчег, 2015. – 210 с.

41. Мамирова Д.Т. Факторы формирования и гармоничного развития здоровья населения // Innovative developments and research in education. – 2024. – Т. 3. – №. 25. – С. 6-10.

42. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / О.Ю. Масалова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

43. Неменков Л.С. Спортивно-педагогическая направленность обучения студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе. – 2022. – С. 175-177.

44. Неценко О.В. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной организации / Методические рекомендации // О.В. Неценко, И.Р. Тамахина. – Воронеж : ГБУ ВО «ЦППиРД», 2019. – 20 с.

45. Никитин С.Н. Аспекты технико-тактической подготовки в спортивной борьбе // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №. 3. – С. 36-38.

46. Ниязова С.Д. Здоровый образ жизни-условия для нормального течения физиологических и психических процессов // Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 22-30.

47. Парпиев О.Ф. Улучшение основной деятельности здорового образа жизни // Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – Т. 2. – №. 17. – С. 545-550.

48. Петренко Н.В. Эргономика и психофизиологические основы безопасности труда / Учебное пособие // Н.В. Петренко, С.М. Пятикопов. – Зерноград : Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2017. – 191 с.

49. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО. 2022. – 103 с.

50. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. – Москва: 2016. – 252 с.

51. Подливаев Б.А. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба». Возраст – 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Бирюлина Е.В. и др. – Москва – 2017.– 68 с.

52. Покида А.Н. Реализация принципов здорового образа жизни в современных условиях россиянами различных социально-демографических групп //Здоровье населения и среда обитания–ЗНиСО. – 2024. – Т. 32. – №. 1. – С. 15-27.

53. Портных Ю.И. Спортивные игры в физическом воспитании : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / [Ю. И. Портных и др.] ; под ред. Ю. И. Портных ; Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 479 с.

54. Потапов С.О. Мнимая безопасность / С.О. Потапов, Р.Г. Яцук // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Уфа : Агентство международных исследований, 2019. – С. 55.

55. Пушкин М.С. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни //ИНТЕРНАУКА. – 2024. – Т. 6. – С. 25.

56. Рафаенков А.В. Анализ научных исследований по проблемам содержания спортивной подготовки в греко-римской борьбе //Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. – №. 2. – С. 121-129.

57. Романенкова К.А. Разработка серии детских спортивных мероприятий для МАОУ ДО СШОР по греко-римской борьбе: магистерская диссертация : дис. – 2023. – 70 с.

58. Сапрыкина А.А. Дом как образовательное пространство / А.А. Сапрыкина // Вестник ПСТГУ. Серия IV : Педагогика. Психология. – 2016. – №2. – С. 76-94.

59. Старченко Е.Ю. Сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся //Интерактивная наука. – 2024. – №. 1 (87). – С. 39-41.

60. Тиллаев Д.Р. Нормативное прогнозирование содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в системе здорового образа жизни (ЗОЖ) //O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2024. – Т. 2. – №. 26. – С. 111-114.

61. Тожибаева И.И. Рациональное питание-основной фактор здорового образа жизни //образование наука и инновационные идеи в мире. – 2024. – Т. 38. – №. 3. – С. 3-5.

62. Тюмасева З.И. Словарь-справочник современного общего образования / акмеологические, валеологические и экологические тайны // З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 464 с.

63. Тюмасева З.И. Экология, образовательная среда и модернизация образования / З.И. Тюмасева ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Челябинский гос. пед. ун-т». – Челябинск: Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2006. – 321 с.

64. Федеральный Закон «О безопасности». – Москва : Проспект, 2021. – 16 с.

65. Федоров В. В. К вопросу о взаимодействии категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни» //Современный ученый. – 2019. – №. 3. – С. 174-180.

66. Частоступов Р.Д. Аспекты становления и развития дзюдо в Японии и России, повлиявшие на результат олимпийских игр / в сборнике: Человек,

здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. материалы XXII Студенческой научно-практической конференции. Чита, 2020. – С. 133-137.

67. Частоступов Р.Д. Аспекты становления и развития дзюдо в Японии и России, повлиявшие на результат олимпийских игр / в сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. материалы XXII Студенческой научно-практической конференции. Чита, 2020. – С. 133-137.

68. Чинкин А.С. Физиология спорта : учеб. пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 120 с.

69. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 800 с.

70. Ярашева Д.Н. Физическое совершенствование здоровья учащихся //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 13. – №. 1. – С. 28-30.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

1. «Часто ли у Вас бывают инфекционные заболевания»?
  - а) Да
  - б) Нет
  - в) Не знаю
2. «Какие составляющие здорового образа жизни используются в повседневной жизни»?
  - а) Закаливание
  - б) Приём витаминов
  - в) Правильное питание и зарядку
  - д) Всё выше перечисленное
  - е) Ничего из выше перечисленного
3. «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни»?
  - а) да
  - б) нет
  - в) стараюсь вести
4. «Как Вы считаете, вирусные заболевания могут быть опасными для Вашего здоровья»?
  - а) да
  - б) нет
  - в) затрудняюсь ответить
5. «Что для Вас имеет особое значение среди информационных источников здорового образа жизни»?
  - а) на учебных занятиях
  - б) из средств массовой информации
  - в) через интернет
  - г) из специальной литературы
  - д) не получаю

6. «Считаете ли вы значимым соблюдать принципы здорового образа жизни»?

- а) считаю, что это необходимо
- б) считаю, что это важно, но не главное в жизни
- в) эта проблема меня не волнует

7. «Желали бы Вы быть информированы о здоровом образе жизни»?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

8. «Нравится ли Вам вести активный образ жизни и заниматься спортом»?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

9. «Физическая культура и спорт укрепляют здоровье»?

- а) Да
- б) Нет
- в) затрудняюсь ответить