

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_44

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ



Роман Александрович Гомозов ¹, Александр Иванович Панарин ²,
Игорь Иванович Болдырев ³, Даниил Максимович Потапов ⁴

Воронежская государственная академия спорта¹
Воронеж, Россия

Белгородский государственный аграрный университет ²
Белгород, Россия

Воронежский государственный педагогический университет ^{3, 4}
Воронеж, Россия

¹ Преподаватель колледжа
тел.: +7(951)5477957, e-mail: gomozev.romain@yandex.ru
ORCID 0009-0008-0818-2028

² Кандидат педагогических наук, доцент, доцент спортивно-образовательного центра
тел.: +7(903)8874267, e-mail: panarin66@mail.ru
ORCID 0009-0004-7294-4358

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(950)7617642, e-mail: boldyrev1995@bk.ru
ORCID 0000-0002-2403-4606

⁴ Студент факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
тел.: +7 (955)6210159, e-mail: d53163106@gmail.com
ORCID 0009-00000-3510-2590

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы физического воспитания школьников, в частности, отмечается ухудшение состояния здоровья, недостаточный уровень физической подготовленности и низкий уровень мотивации школьников к уроку физической культуры. Целью исследования выступает апробация авторской программы по физической культуре для школьников 5-х классов с применением средств спортивной (вольной) борьбы. Методы исследования: анализ и синтез, педагогический эксперимент, анкетирование (анкета «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся»), тестирование (моторные тесты, подобранные на основе норм ВФСК «ГТО»). Педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 года по апрель 2024 года на базе МБОУ «Вознесенская средняя общеобразовательная школа» (с. Вознесеновка Белгородской обл.). В эксперименте приняли участие обучающиеся 5-х классов (мальчики) в количестве 27 человек. В рамках третьего урока по физической культуре в учебно-воспитательный процесс школьников экспериментальной группы интегрировались тренировочные занятия по спортивной борьбе. Анализ результатов входного и итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности школьников контрольной (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) демонстрирует значимые положительные изменения обучающихся экспериментальной группы как в уровне мотивации к урокам физической культуры, так и уровне физической подготовленности.

Ключевые слова: спортивная борьба, физическая культура, физическое воспитание, обучающиеся, мотивация, физическая подготовленность.

Для цитирования: Физическое воспитание обучающихся среднего школьного возраста на основе вольной борьбы / Р. А. Гомозов, А. И. Панарин, И. И. Болдырев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 44-47. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_44.

Введение

Отмечая ряд проблем, связанных с физическим воспитанием современных школьников (ухудшение состояния здоровья, малоподвижный образ жизни, низкий уровень мотивации к физической культуре и др.) [3; 4;

5; 6; 10 и др.] поиск эффективных подходов к организации физического воспитания школьников остается актуальной проблемой [2; 7; 8]. В то же время, по замечанию ряда отечественных специалистов (С. А. Балугин [1;

2]; В. К. Бальсевич [3]; Л. И. Лубышева [9]) спортизированной подход к физическому воспитанию школьников является одним из наиболее перспективных направлений исследований в данной предметной области. В тоже время, спортивная борьба (греко-римская, вольная) выступает в качестве наиболее доступных видов борьбы, который не требует дорогостоящей экипировки и одним из универсальных средств физического воспитания [1; 2]. В связи с чем, целью исследования выступает апробация авторской программы по физической культуре для школьников 5х классов с применением средств спортивной (вольной) борьбы. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение, что включение вольной борьбы в учебно-воспитательный процесс школы в рамках третьего урока по физической культуре (для мальчиков), не только повысит уровень физической подготовленности школьников, но и положительно отразится на уровне их мотивации к занятиям по физической культуре.

Результаты исследования

Формирующая часть опытно-экспериментальной работы проходила в 2023-2024 учебном году на базе МБОУ «Вознесенская СОШ». Контрольную и экспериментальную группу составили мальчики, обучающиеся в 5х класса в количестве 27 испытуемых, в то время как школьники 5х классов принимали участие в реализации программы по аэробике. Целью разработанной авторской программы с одной стороны является повышение уровня физической подготовленности школьников, с другой повышение уровня мотивации к физической культуре средствами спортизированного физического воспитания. Отличительной особенностью разработанной программы является использование преимущественного игрового и соревновательного методов при проведении занятий, включение базовых упражнений и

игровых заданий по вольной борьбе рамках третьего урока по физической культуре.

В рамках организации опытно-экспериментальной работы применялась анкета «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся», направленная на выявление сформированного уровня мотивации школьников к физической культуре. Анкета состоит из 30 вопросов и пяти вариантов ответа, за каждый ответ можно получить от 1 до 5 баллов. Полученные в ходе анкетирования баллы суммируются, результаты интерпретируются на трех уровнях: высокий (150-115), средний (114-61), низкий – ниже 60 баллов. Тестирование двигательных способностей школьников проверялось моторными тестами, оценивающими скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость и координацию.

Согласно логике исследования в сентябре 2023 года нами было проведено входное тестирование и анкетирование школьников, полученные результаты были взяты за исходные. Анализ результатов входного и итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности школьников КГ и ЭГ демонстрирует значимые положительные изменения обучающихся экспериментальной группы как в уровне мотивации, так и уровне физической подготовленности. Так в КГ (n 13) высокий уровень отмечен у 23,07% опрошенных (динамика отсутствует), средний – у 61,53 % опрошенных (динамика 15,38 %), низкий – у 15,38 % опрошенных (динамика 15,38 %). В то время как при обработки анкет ЭГ (n14) были получены следующие данные: высокий уровень отмечается у 50 % опрошенных (динамика 21,43%), средний – у 42,85 % опрошенных (динамика 7,14 %), низкий – у 7,14 % опрошенных (28,57 %).

Результаты тестирования физической подготовленности школьников, полученные до и после проведения педагогического эксперимента, представлен в табл. 1.

Таблица 1 – Анализ физической подготовленности школьников КГ и ЭГ

Тест	КГ (n 13) m±x		Динамика	ЭГ (n 14) m±x		Динамика
	До	После		До	После	
Бег на 30 м. (сек.)	6,42 ±0,4	6,15±0,3	4,2 %	6,52 ±0,3	5,64±0,2	13,49 %
Бег на 1000 м. (мин., сек.)	6,35 ±2,3	5,52±2,1	10,88 %	6,44 ±2,25	5,13±2,4	22,52 %
Подтягивание из виса на высокой перекладине» (кол-во раз)	4,15 ±1,23	5,25±1,14	26,5 %	4,25 ±1,25	7,35 ± 0,95	72,94 %
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5,75 ±2,6	6,15 ±2,1	6,95 %	5,64 ±2,15	7,45 ± 1,7	32,09 %
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,52 ±0,6	9,23 ±0,7	3,04 %	9,65 ±0,5	8,75 ± 0,4	9,32 %
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145,85±4,2	153,15±4,1	4,71 %	142,55±4,3	159,74±3,7	12,05 %
Метание мяча весом 150 г (м)	23,3 ±2,4	24,7 ± 1,8	6,01 %	24,4 ±3,15	28,1±1,25	15,16 %

Анализ результатов входного и итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности школьников КГ и ЭГ демонстрирует значимые положительные изменения обучающихся экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе так же произошли изменения, но менее значимые, что связано на наш взгляд с естественным процессом развития школьника в рамках годичного эксперимента.

Выводы

Таким образом, поиск эффективных подходов к организации физического воспитания школьников остается актуальной проблемой для теории и практики физической культуры. В нашем исследовании, учитывая основные положения спортизированного физического воспитания, представленные в трудах отечественных

специалистов [2; 3; 9], в рамках третьего урока была апробирована программа для школьников на основе вольной борьбы. Сравнение полученных результатов анкетирования и тестирования КГ и ЭГ до и после проведения формирующей части педагогического эксперимента подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что включение вольной борьбы в учебно-воспитательный процесс школы в рамках третьего урока по физической культуре (для мальчиков), не только повысит уровень

физической подготовленности школьников, но и положительно отразится на уровне их мотивации к занятиям по физической культуре.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Балугев С. А., Тимофеев В.Н. Морально-волевая подготовка учащихся общеобразовательной школы на уроках физической культуры на основе спортивной борьбы // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2018. № 1. С. 28-31.
2. Балугев С.А. Педагогическая технология спортизированного физического воспитания школьников младшего подросткового возраста на основе вольной борьбы в условиях общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2021. 188 с.
3. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 112 с.
4. Болдырев И. И. Педагогические условия воспитания гражданских качеств подростков средствами комплекса ГТО // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2020. № 6 (212). С. 167- 176.
5. Болдырев И. И., Стеблецов Е.А., Григорьев О.А. Мониторинг мотивационного отношения школьников к уроку физической культуры // *Материалы II Международного научного конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта»*. Минск: УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. С. 85-87.
6. Галеева Л. Д., Салихова И. Р. Влияние гиподинамии на здоровье школьников // *Российский педиатрический журнал*. 2024. Т. 27, № 1. С. 22.
7. Голубева О. А., Маркина О. Н. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания школьников // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2023. № 4. С. 96-101.
8. Левин П. В. Пути повышения эффективности проведения современного урока физической культуры // *Вестник науки и образования*. 2018. № 11 (47) С. 66–69
9. Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 4. С. 6–8.
10. Ретюньских М. Е., Болдырев И.И., Бугаков А.И. Профессионально важные качества личности учителя физической культуры // *Культура физическая и здоровье*. 2023. № 1(85). С. 137-140.

References

1. Baluyev S. A., Timofeev V.N. Moral and volitional training of secondary school students at physical culture lessons based on wrestling // *Physical culture: upbringing, education, training*. 2018. No. 1. pp. 28-31. (In Russian)
2. Baluyev S.A. Pedagogical technology of sportized physical education of schoolchildren of younger adolescence based on freestyle wrestling in a secondary school : dis. ... candidate of pedagogical sciences. St. Petersburg, 2021. 188 p. (In Russian)
3. Balsevich V. K. The sports vector of physical education in the Russian school: monograph. M.: Theory and practice of physical culture and sports, 2006. 112 p. (In Russian)
4. Boldyrev I. I. Pedagogical conditions for the education of civic qualities of adolescents by means of the "Ready for Labor and Defense" sports complex // *Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University*. 2020. No. 6(212). pp. 167-176. (In Russian)
5. Boldyrev I. I., Stebletsov E.A., Grigoriev O.A. Monitoring the motivational attitude of schoolchildren to the lesson of physical culture // *Materials of the II International Scientific Congress "Values, traditions and innovations of modern sports"*. Minsk: Educational institution "Belarusian State University of Physical Culture", 2022. pp. 85-87. (In Russian)
6. Galeeva L. D., Salikhova I. R. The influence of physical inactivity on the health of schoolchildren // *Russian Pediatric Journal*. 2024. Vol. 27, No. 1. p. 22. (In Russian)
7. Golubeva O. A., Markina O. N. Sports and wellness tourism in the system of physical education of schoolchildren // *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2023. No. 4. pp. 96-101. (In Russian)
8. Levin P. V. Ways to increase the effectiveness of conducting a modern lesson of physical culture // *Bulletin of science and education*. 2018. No. 11 (47), pp. 66-69. (In Russian)
9. Lubysheva L. I. Conversion of high sports technologies as a methodological principle of sportized physical education and "sport for all" // *Physical culture: upbringing, education, training*. 2015. No. 4, pp. 6-8. (In Russian)
10. Retyunskikh M. E., Boldyrev I.I., Bugakov A.I. Professionally important personality qualities of a teacher of physical culture // *Physical Culture and Health*. 2023. No. 1(85), pp. 137-140. (In Russian)

Поступила в редакцию 02.05.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_44

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL AGE BASED ON FREESTYLE WRESTLING

Roman A. Gomofov ¹, Aleksandr I. Panarin ², Igor' I. Boldyrev ³, Daniil M. Potapov ⁴

Voronezh State Academy of Sport ¹
Voronezh, Russia
Belgorod State Agrarian University ²
Belgorod, Russia
Voronezh State Pedagogical University ^{3, 4}
Voronezh, Russia

¹ College teacher
ph.: +7(951)547-79-57, e-mail: gomofov.roman@yandex.ru
ORCID 0009-0008-0818-2028

² PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(915)658-08-20, e-mail: panarin66@mail.ru
ORCID 0009-0004-7294-4358

³ PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
ph.: +7(950)761-76-42, e-mail: boldyrev1995@bk.ru
ORCID 0000-0002-2403-4606

⁴ Student
ph.: +7 (955)621-01-59, e-mail: d53163106@gmail.com
ORCID 0009-0000-3510-2590

Abstract. The article considers modern problems of physical education of schoolchildren, in particular, the deterioration of health, insufficient level of physical fitness and low level of schoolchildren's motivation for physical education. The purpose of the research is approbation of the author's program on physical culture for schoolchildren of 5th grades with the use of means of sports (freestyle) wrestling. Methods of research: analysis and synthesis, pedagogical experiment, questionnaire (questionnaire "Assessment of personal motivation to physical education in students"), testing (motor tests selected on the basis of the norms of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"). The pedagogical experiment was conducted from September 2023 to April 2024 on the basis of Voznesenovka secondary comprehensive school (Voznesenovka village, Belgorod region). The experiment involved 5th grade pupils (boys) in the number of 27 people. Within the framework of the third lesson on physical culture, wrestling training sessions were integrated into the educational process of pupils of the experimental group. The analysis of the results of input and final questionnaires and physical fitness tests of schoolchildren of the control group (CG) and the experimental group (EG) demonstrates significant positive changes in the level of motivation to physical education lessons and physical fitness of the experimental group students.

Keywords: wrestling, physical culture, physical education, students, motivation, fitness

Cite as: Gomofov, R. A., Panarin, A. I., Boldyrev, I. I., Potapov, D. M. (2024) Physical education of students of secondary school age based on freestyle wrestling. *Physical Culture and Health*. (2), 44-47. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_44.

Received 02.05.2024
Accepted 27.06.2024