

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Орлова Николая Николаевича

Научный руководитель _____ В.Д. Гордеев
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Организация и методы исследования формирования здорового образа жизни учащихся 6-7 классов

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в октябре 2022 года по март 2023 года в МОУ-СОШ №6 г. Маркса в 6 и 7 классах, а так же в Молодежном спортивном центре «Олимп» г. Маркса. Всего было опрошено 150 детей в возрасте от 12 до 14 лет. Исследование проводилось методом социологического опроса на тему: «Здоровый образ жизни. Его влияние на человека».

Социология - это наука об обществе, системах, составляющих его, закономерностях его функционирования и развития, социальных институтах, отношениях и общностях.

Социология изучает общество, раскрывает внутренние механизмы его структуры и развития его составных элементов - социальных институтов, организаций, групп); закономерности социальных действий и массового поведения людей, а также отношения между личностью и обществом. Социология - это фундаментальная наука, объясняющая социальные явления, собирает и суммирует информацию о них. Как прикладная наука, социология позволяет прогнозировать социальные явления, управлять ими.

Социологический опрос - это метод социологического исследования, заключающийся в сборе и получения первичных эмпирических сведениях об определенных мнениях и социальных фактах, составляющих предмет исследования, путем устного и письменного взаимодействия исследователя (интервьюера) и заданной совокупности опрашиваемых (интервьюируемые, респонденты).

Вид социологического опроса - анкетирование.

В социологии анкетирование — это метод опроса, используемый для составления статических или динамических статистических представлений о состоянии общества, общественного мнения, состояния политической, социальной и прочей напряженности с целью прогнозирования действий или событий. Анкетирование массовое (от сотни и выше участвовавших респондентов), анонимное, выборочное.

Требования к анкете:

Требования к проведению опроса: начинается опрос с определения его цели, уточнение того, чье именно мнение, и по каким проблемам надо выяснить.

Между тем, значение опросов все возрастает. Итак, значение имеют следующие факторы:

1. Правильно (в социологическом смысле) сформулированные вопросы.
2. Порядок вопросов.
3. Время и место проведения интервью.
4. Добросовестность и профессионализм исследователей.

Требования к математической статистике в социометрии:

Исходным понятием статистики является понятие совокупность, объединяющее обычно какое-либо множество испытуемых (учащихся) по одному или нескольким интересующим признакам. Главное требование к выделению изучаемой совокупности — это ее качественная однородность, например, по уровню знаний, росту, весу и другим признакам. Члены совокупности могут сравниваться между собой в отношении только того качества, которое становится предметом исследования. При этом обычно абстрагируются от других, не интересующих качеств.

Апробация полученных результатов

По результатам опроса, были выявлены следующие данные касательно восприятия и формирования здорового образа жизни у подростков, занимающихся и не занимающихся в футбольной секции. Чтобы выявить уровень представления о здоровом образе жизни нами были предложены три типа вопросов, которые на наш взгляд отражали следующее:

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

После обработки ответов на поставленные вопросы, полученные данные были сведены в таблицы. Для решения поставленных задач все вопросы анкеты были объединены в три блока.

Понятие о здоровом образе жизни

Подростки, занимающиеся футболом в своем понимании о здоровом образе жизни, в первую очередь видят: 1) занятие спортом (83%); 2) отказ от вредных привычек (67%); 3) положительные эмоции (37%); 4) правильное питание (30%); 5) закаливание (30%); 6) личная гигиена (27%). Подростки, не занимающиеся футболом так же на первое место поставили:

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

Различие оказалось в том, что дети, занимающиеся футболом на третье место поставили положительные эмоции, а не занимающиеся футболом - личную гигиену.

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

Подросткам, не занимающимся футболом больше всего помогают развиваться в здоровом образе жизни: родители (58%), друзья (27%), в меньшей степени учителя (19%), еще тренер (18%). У опрошенных ребят, занимающихся футболом картина в приоритетах влияния иная - тренер (80%), родители (57%), в меньшей степени друзья (30%) и учителя тоже (30%).

Представление о здоровом образе жизни у ребят схожее, но есть различия. Так, например, школьники, не занимающиеся футболом, более гуманно относятся к наличию вредных привычек, чем школьники, играющие в футбол. Выбирая в качестве опоры для ведения здорового образа жизни родителей и друзей.

Школьники, занимающиеся футболом более категоричны в отношении наличия вредных привычек, главной фигурой в формировании здорового образа жизни они видят тренера. Интересен и такой факт, что обе группы школьников отводят последнюю роль учителям.

Для опрошенных подростков не секрет, что такое вредные привычки, как они влияют на жизнь человека. Поэтому все школьники считают вредные привычки главным врагом здорового образа жизни.

В этом вопросе мы хотели узнать мнение ребят, почему подростки вступают на тропу свершения вредных привычек. И в той и в другой группах ответы были схожие. Самый популярный ответ в обеих группах - казаться более взрослым и независимым, 40% у не занимающихся футболом, 43% занимающиеся футболом. Приблизительно одинаковый ответ у обеих групп - влияние друзей - 22 % не занимающихся футболом и 24% у занимающихся футболом.

Главное различие при ответах на данный вопрос у детей, занимающихся и не занимающихся в футбольной секции, заключалось в том, что на втором месте у не занимающихся футболом причина употребления вредных привычек - от нечего делать (30%).

Добавляют важный факт в изучении причин употребления вредных привычек - это отсутствие силы воли и влияние друзей, на фоне большого свободного времени у школьников, не занимающихся в футбольной секции.

Сначала разберем ответы на этот вопрос у группы занимающихся футболом. Большинство из них ответили, что причина, по которой нет необходимости отказываться от вредных привычек, это отсутствие таковых. Так считают - 70%. Негативное влияние друзей мешает подросткам оставить вредные привычки (17%), еще меньшее влияние - отсутствие силы воли (10%).

Что же касается другой группы опрошенных ребят, то тут картина другая. Без вредных привычек только треть опрошенных (27%). У большого числа ребят нет силы воли, терпения (33%), так же большой процент ребят говорят, что друзья их подбивают на вредные привычки (24%).

Так что же может помочь подросткам оградить себя от вредных привычек или избавиться от них, если таковые есть. На первом месте у

группы футболистов - тренер (83%). На втором месте у футболистов родители (50%), только потом уже друзья (27%). Опрошенные ребята второй группы поставили на первое место влияния - родителей (37%). 24% считают, что тренер, так как есть среди них занимающиеся спортом. Учителя у подростков уже не играют большой роли в воспитании (8%).

Все опрошиваемые ребята имеют представление о негативных последствиях от вредных привычек, но не все из них ограждают себя от них.

В группе не занимающихся футболом таких 10%, а из футболистов только 3%. Опять же помощь в борьбе с пагубными пристрастиями ребята-футболисты видят в тренере больше всего, потом уже только родители. А из ребят, не занимающихся в футбольной секции родители ставят на первое место, но доверяют им относительно - 50%, в остальном ищут поддержку у друзей, учителей и т.д.

Влияние занятий спортом на формирование здорового образа жизни

Интересы и увлечения у опрошенных ребят практически совпадают, только футболисты спорту уделяют большее значение (100 %), все дети, занимающиеся футболом, на первое место поставили спорт, только потом компьютер (23%), музыка (17%), прогулка (12%) и литература (7%). У школьников, не занимающихся футболом, спорт тоже стоит выше других ответов (44%), но это как раз говорит о том, что спортом часть ребят занимается, в остальном же повторяется все по приоритетам и по процентному соотношению.

Школьники, занимающиеся футболом, увлекаются спортом постоянно, почти каждый день, а то и каждый день (100%), другая группа опрошенных ребят занимается спортом (50%), а от случая к случаю (40%). Кто-то из числа не занимающихся футболом, не увлекается спортом вообще (10%).

Все опрошиваемые подростки солидарны, что спорт помогает в жизни для борьбы с вредными привычками, для здорового образа жизни.

Видно по результатам последнего вопроса о влиянии футбола на жизнь подростка, видно, что они понимают, как спорт помогает человеку в развитии здорового образа жизни. Из числа не занимающихся футболом, есть сомневающиеся (19%), но большинство считают, что футбол помогает в развитии здорового образа жизни (81%). А занимающиеся футболом считают, что футбол помогает в развитии здорового образа жизни (97%).

Все ребята понимают значимость спорта в формировании здорового образа жизни. Но не все из них занимаются активно спортом. Из группы не занимающихся футболом таких половина. Из второй группы 100% результат. Практически все дали утвердительный ответ, что не просто спорт, но в частности, футбол формирует здоровый образ жизни. Лишь малая часть из второй группы были с этим не согласны.

Ну и самый последний вопрос в нашем социальном опросе: «счастливы ли Вы живете?». Этот вопрос, в некоторой степени, отражает показатель отношения к здоровому образу жизни и его формирования и развития у подростков. Большая часть опрошенных ребят ответили, что они счастливы

на данном этапе жизни. Причем все дети, занимающиеся футболом, ответили положительно. А вот из числа не занимающихся футболом 11 %, кто живут посредственно, неинтересно и не счастливо.

Итог можно подвести следующий. Все опрошенные подростки понимают, что здоровый образ жизни - это залог счастливой и успешной жизни. Но вредные привычки сбивают некоторых из них с этого здорового пути. И во многом спорт и в частности футбол помогают в борьбе с этими пагубными пристрастиями и развивают человека позитивно, формируя в нем здоровый образ жизни.

Заключение

Изучив и проанализировав различную литературу по теме здорового образа жизни, влиянии спорта на формирование здорового образа жизни человека. И через наше исследование мы убедились еще раз, что спорт играет особую и значимую роль в формировании здорового образа жизни человека, особенно в детском, подростковом возрасте.

В результате нашего социологического опроса, мы выявили уровень и различия представления о здоровом образе жизни у школьников, занимающихся и не занимающихся футболом. Он и совпадает, но есть различия в нем, о чем мы ранее упоминали в анализе нашего исследования. Представления у всех ребят схожее, а вот отношение к нему в некоторой степени различное. Все ребята из числа футболистов ведут здоровый образ жизни и понимают его значимость. Многие школьники, не занимающиеся футболом, имеют такое же отношение к здоровому образу жизни, но далеко не все. Для подростков-футболистов главными лицами в формировании здорового образа жизни выступают в первую очередь тренер, не занимающихся в футбольной секции - это родители и друзья, в последнюю очередь учителя.

Так же мы в своей работе поставили цель - выявить уровень и различия представления о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Понимание негативных последствий от вредных привычек у всех подростков есть, но не все из числа не занимающихся футболом являются примером в борьбе с вредными привычками (таких 15% опрошенных) и они гуманны в отношении к вредным привычкам. Футболисты не имеют вредных привычек, таких как табакокурение и употребление спиртных напитков. Они более категоричны к этой проблеме.

Ну и последнее, что мы должны были сделать - это определить степень влияния занятий футболом на желание вести здоровый образ жизни. И нам удалось. Из опроса видно, как положительно относятся к спорту, к футболу ребята. Он влияет позитивно на формирование здорового образа жизни. Это видно в ответах ребят, что именно футбол помогает им быть здоровым и успешным, и даже счастливым. Помогает им бороться с вредными

привычками и негативным влиянием аморальных сверстников. И особую роль в этом играет их тренер.

По результатам нашего исследования можно подвести итог, что футболисты, занимающиеся в спортивном клубе позитивные личности, имеющие крепкий стержень в жизни. Конечно, не все ребята внимательны к наставлению со стороны тренера, родителей и других взрослых, но большая часть все же такими являются. Важную роль в их воспитании и развитии играет тренер, к которому они прислушиваются, и он является положительным примером для них. Тренер является важным человеком в их физическом, эмоциональном, моральном и духовном развитии. Он как второй отец для них, а для кого-то и первый.

Спорт помогает человеку отстранить себя от вредного влияния негативно настроенных людей, от вредных привычек, хотя далеко не все спортсмены являются примерными людьми, как и в любой сфере и общине, есть свои плюсы и минусы, но это скорее исключение и причиной является их воспитание, правильное понимание жизни, которые закладываются фундаментом еще в детстве.

Как мы и предполагали, наша гипотеза подтвердилась: через занятия футболом дети и подростки развиваются всесторонне, и посредством тренировочного процесса в футбольной в них формируется здоровый образ жизни и позитивное отношение к жизни, к окружающей среде и обществу.

Все-таки заметна разница восприятия жизни, воспитания, целостного развития личности между обычным подростком и подростком - спортсменом, который занимается спортом в кружке, клубе, особенно в командных видах спорта.

Для всех людей нужен стержень, основание, фундамент своей жизни, что будет держать его в тонусе, в ритме, в здоровом духе и теле. У кого есть хорошее, здоровое воспитание от семьи, положительный пример родителей - это прекрасный фундамент, который поможет строить свою жизнь на крепком основании, но есть те, у кого такого жизненного примера нет. И это печально, но решаемо. Кто, как не общество должны помочь нуждающимся, мы должны помогать в воспитании здорового поколения, ведь это наше будущее!

Многие другие клубы и секции, даже не обязательно спортивные, должны иметь социальные цели и видение в своей деятельности. Ведь все, что мы делаем и должны делать, все это должно оказывать позитивное влияние на настоящее и будущее нашего общества, края, страны и только для созидания, развития и укрепления благосостояния и благополучия в каждом человеке!