

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Черкашин Максим Вячеславович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Формирование культуры здоровьесбережения в тренировочном
процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного
образования»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент Строгова Н.Е.

_____ (дата, подпись)

Обучающийся Черкашин М.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск, 2023

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу.....	8
1.1. Сущность, содержание и структура понятия «культура здоровьесбережения».....	8
1.2. Особенности тренировочного процесса по боксу в системе дополнительного образования.....	15
1.3. Место культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе юных боксеров 10-11 лет.....	22
Выводы по первой главе.....	29
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования.....	31
2.1. Изучение уровней сформированности культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования.....	31
2.2. Обоснование и апробация программы формирования культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования.....	37
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования.....	47
Выводы по второй главе.....	56
Заключение.....	58
Практические рекомендации.....	61
Список использованных источников.....	62

Введение

Актуальность. На современном этапе проблема формирования и сохранения здоровья детей стали особенно актуальной. Крепкое здоровье является основополагающим фактором, который влияет на всестороннее развитие личности ребенка, в частности на физическое развитие. На сегодняшний день в детям доступно большое разнообразие видов спорта, которыми можно заниматься с малых лет, но особое место занимает бокс. Он представляет собой школу воспитания воли, эмоций и навыков нравственного поведения. Тренировочный процесс по боксу у детей предусматривает разностороннюю физическую подготовку, целью которой является также поддержание и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в дополнительном образовании имеют принципиальное значение для формирования культуры здоровья детей и подростков. Только тогда, когда в спортивной школе будет создана такая среда (климат здоровья, культура доверия, личностного созидания), возможно полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

Кроме того, подготовка и воспитание спортсмена-боксера – это многогранный процесс, который невозможен без высококвалифицированных знаний и практических умений педагога-тренера. На современном этапе разработка новых методов тренировки, изыскание более эффективных средств повышения работоспособности является основой повышения спортивного мастерства.

Подростковый возраст в спортивной среде опасен тем, что именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, заключающаяся в причинении ущерба здоровью, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам.

Основное **противоречие** нашего исследования состоит в том, что, с одной стороны, учитывая приоритетность работы государства в направлении сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, улучшается физкультурно-оздоровительная работа со школьниками, в том числе и в системе дополнительного образования, а с другой – наблюдается резкое снижение уровня двигательной активности и состояния здоровья обучающихся.

Выделенное противоречие определило **проблему нашего исследования**: можно ли эффективно формировать культуру здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования?

В соответствии с выделенным противоречием и поставленной проблемой сформулирована **тема исследования**: «**Формирование культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования**».

Исходя из изученного материала по представленной теме можно сформировать объект, цель, гипотезу и задачи данного исследования.

Объект исследования: тренировочный процесс по боксу в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: процесс формирования культуры здоровьесбережения на тренировках по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Цель исследования: теоретически разработать, обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить программу формирования культуры здоровьесбережения на тренировках по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Гипотеза исследования: программа формирования культуры здоровьесбережения на тренировках по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования будет эффективной, если в ней:

- учтены особенности формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет;

- изучены теоретические основы и подходы к процессу формирования культуры здоровьесбережения у детей 10-11 лет и применены в тренировочном процессе по боксу;

- разработана программа тренировок со здоровьесберегающими принципами, в которой реализуются следующие компоненты: начальная подготовка, основная подготовка, совершенствование навыков, поддержание и развитие здорового образа жизни подведение итогов.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить и проанализировать сущностное содержание понятия «культура здоровьесбережения» в научных исследованиях.

2. Раскрыть особенности тренировочного процесса по боксу для школьников 10-11 лет в системе дополнительного образования.

3. Определить и описать уровни сформированности культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет.

4. Разработать и в процессе опытно-экспериментальной работы проверить результативность программы формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

5. Дать сравнительный анализ результатов реализации программы формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования и разработать методические рекомендации.

Методы педагогического исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей физической культуры,

педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); *статистические* (ранжирование, шкалирование); *методы математической обработки данных*.

Этапы исследования.

На **первом** этапе (сентябрь 2022 г.) анализировались социологические, психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных компонентов программы, направленных на формирование культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Второй этап исследования (сентябрь 2022 г. – середина марта 2023 г.) был посвящен реализации программы опытно-экспериментальной работы. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

На **третьем** этапе (середина марта – май 2023 г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе боксерского клуба «Спарта», находящегося в Свердловском районе города Красноярска. В исследовании было задействовано 15 юных боксеров.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проанализирована сущность понятия «культура здоровьесбережения»; разработана программа формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования; описаны уровни сформированности культуры здоровьесбережения у детей 10-11 лет, занимающихся боксом в системе

дополнительного образования, и раскрыты их содержательные характеристики.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации программы формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования; во внедрении разработанной программы формирования культуры здоровьесбережения в тренировочный процесс по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе боксерского клуба «Спарта», находящегося в Свердловском районе города Красноярск.

Основные идеи и результаты отражены в статье, опубликованной в сборнике IX Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» в рамках XXIV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука XXI века» (19 мая 2023 г., г. Красноярск).

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (45 источников), 65 страниц.

Глава 1. Теоретические предпосылки формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу

1.1 Сущность, содержание и структура понятия «культура здоровьесбережения»

Все мы принадлежим к той или иной культуре. Культура – это сочетание людских знаний, убеждений и норм поведения, которые мы перенимаем, а затем передаем будущим поколениям. Культура – ключевой социализирующий фактор, который регулирует разные сферы взаимодействия людей – от повседневного общения до функционирования глобальной экономики.

Культура возникла и развивалась вместе с человеком. Она представляет собой то, что отличает человека от всех других живых существ. Человек, культура и общество неразрывно связаны между собой. Ни человек, ни общество не могут существовать вне культуры. [39]

Само слово «культура» появилось в Древнем Риме, где оно означало прежде всего возделывание, обработку, «культивирование» земли. Правда, уже знаменитый древнеримский оратор Цицерон отметил, что наряду с культурой, означающей возделывание земли, есть также культура, означающая «возделывание души». И это второе значение в дальнейшем постепенно стало основным: под культурой стала пониматься прежде всего духовная культура людей. [21]

Понятие культуры. Культура является предметом изучения многих наук – антропологии, истории, социологии, философии. Существует также комплексная область знания – культурология, которая разрабатывает общую теорию культуры и изучает типы культуры различных народов и различных эпох. Если учесть такое разнообразие подходов к культуре, то не покажется странным, что в современном гуманитарном знании существует очень много

(один из культурологов насчитал более 200) определений культуры. Это связано также с многозначностью и богатством этого понятия.

В самом широком смысле можно сказать, что культура – это всё созданное человеком, всё, что не является природой. Культура при этом понимается как «вторая природа», сотворённая самим человеком, образующая собственно человеческий мир, в отличие от нетронутой человеком природы.

Что мы можем сказать о здоровье и его поддержании? Здоровье человека (по определению Всемирной Организации здравоохранения – ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. По данным все той же ВОЗ, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% от социальных условий, на 10% – от условий здравоохранения, на 5% – от образа жизни. [2] Теперь рассмотрим понятие здоровьесбережение.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V – II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни. [22]

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. [12]

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).
2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.
3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность. [10]

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. [17]

Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.
2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.
4. Духовная культура, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.
5. Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.
6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение. [23] Это, прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.
2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.

Большое изменение возрастного состава населения России в сторону его старения оказывает специфическое влияние на общество, которое требует принятия масштабных безотлагательных комплексных мер юридического, административного, экономического, социального, медицинского и культурного характера. [15]

Теоретический анализ проблемы исследования показал, что одной из приоритетных задач современного этапа развития системы образования

должно стать формирование здоровьесберегающей культуры подрастающего поколения.

Культура Здоровья, по В. А. Скумину, является неотъемлемой составляющей культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений [11]. Как и всякая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в таких сферах, как наука, образование, воспитание, идеология, искусство, литература и пр. Культура здоровья — это социальная наследственность, она аккумулирует творческую деятельность в сфере здоровья, определяет систему ценностей и приоритетов каждого человека и всего человеческого сообщества. [31]

Опираясь на концепцию В. А. Скумина, профессор О. В. Верхорубова определила основные составляющие культуры здоровья человека:

1. Культура здорового образа жизни. Использование составляющих здорового образа жизни: рациональная организация трудовой (учебной) деятельности; правильно организованный режим труда и отдыха; рациональное питание; соблюдение правил личной и общественной гигиены; закаливание; сексуальная культура; рациональное планирование семьи; отсутствие вредных привычек. [38]

2. Культура использования опыта, накопленного человечеством. Это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта в области здоровья тела и духа личным достоянием в самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума.

3. Культура познания самого себя. Это умения определять свой уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности; применять рекомендации для восстановления и релаксации организма с помощью традиционных и нетрадиционных методов оздоровления.

4. Культура учета общественных отношений и экологии, природной и социальной среды. Это понимание и осознание здоровья и здорового образа

жизни как личной и общественной ценности. Это понимание того, что здоровье является глобальной проблемой современности, а дальнейшая эволюция возможна только в здоровой природной и социальной среде.

5. Культура установления согласованности и гармонии в триедином естестве: теле, уме и эмоциях. Правильное соотношение и согласованная работа тела, ума и эмоций. Желательно, чтобы их соотношение было равноценным. [24]

6. Культура общения с медицинскими работниками при посещении врача не следует перекладывать заботу о здоровье на плечи доктора. Лучше обратиться с просьбой: «Доктор, что ещё я могу сделать для своего здоровья?»

7. Культура реализации генетического потенциала организма. Это овладение теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности, направленной на адекватную реализацию генетического потенциала организма и развития его резервных возможностей. [40]

8. Культура физическая и культура занятий современными видами спорта. Это стремление составлять индивидуальные программы в целях физического самосовершенствования личности, в соответствии с интересами и потребностями личности.

9. Культура включения в исследовательскую деятельность. Это включение в исследовательскую деятельность в области развития здоровьесберегающих педагогических технологий, развитие отношений сотрудничества. [1]

Подводя итоги вышесказанного и анализируя понятия «культура», «здоровье», «здоровьесбережение» и «культура здоровья», можно сформировать понятие культура здоровьесбережения.

В рамках современного подхода здоровьесберегающая деятельность связана со способами взаимодействия субъекта с различными рода средами, составляющими локальное окружение человека. При этом каждый из участников здоровьесбережения оказывается наиболее активным, а, значит, и

ответственным за выбор способов её поддержания в привычном для него окружении. Так, обучающиеся или тренирующиеся несут личную ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья в природной среде; администрация учебного или спортивного заведения ответственна за обеспечение здоровьесберегающей материальной (рукотворной) среды учреждения; обучающий коллектив обременен широким кругом ответственности в рамках социокультурной среды учреждения образования, поставляющей образцы здоровьесбережения во всех других средах. Все упомянутые виды здоровьесберегающей деятельности объединяет культура здоровьесбережения, выступающая в качестве универсального средства решения оздоровительных задач всеми названными субъектами. [25]

Культура здоровьесбережения юных спортсменов представляет собой цели, ценности, образцы и нормы адаптации и гармонизации человека с природным окружением, в том числе, направленные на воспроизводство собственной здоровой жизни и жизни своих потенциальных потомков в пространствах самозащиты и заботы о себе. Основываясь на ставшим уже классическим определении среды как системы влияний и возможностей, содержащихся в человеческом окружении, целесообразно выделить две ситуации взаимодействия с природной средой, соответствующих главным способам метаболизма (адаптация и гармонизация): ситуацию использования ее благотворных влияний в целях заботы о себе и ситуацию самозащиты от возможных вредоносных воздействий природного окружения.

Ведущей ценностью культуры здоровьесбережения, безусловно, является ценность здоровья, которая может быть интерпретирована как ценность здоровой жизни, либо ценность здоровой жизни в здоровой среде (для администрации и тренеров спортивного заведения). Постулирование и руководство обозначенными ценностями в деле организации здоровьесберегающей деятельности учреждения невозможно переоценить.

Таким образом, ценность здоровья является ключевым и системообразующим элементом культуры здоровьесбережения.

1.2 Особенности тренировочного процесса по боксу в системе дополнительного образования

Бокс – уникальный вид спорта, дарящий множество положительных качеств детям. Что касается внутренних изменений, то благодаря занятиям дети учатся смирению и принятию, уважению к сопернику, но это не значит, что он не сможет постоять за себя, скорее наоборот, становится увереннее в себе, юный боксер становится стрессоустойчивее и целеустремленнее. Если говорить о физических качествах, то бокс формирует координацию, ориентацию, рефлекс, оценку ситуации в бою, интуицию и не только.

Профессиональные тренеры отмечают, что в вопросе более благоприятного возраста для начала занятий в секции бокса, есть разногласия. В методике физической культуры и спорта, советуют начинать тренироваться с 12 лет. Практика показывает, что большинство детей к этому возрасту уже имеют нехилый опыт в спаррингах за плечами. Многие берут заниматься в боксерскую секцию ребят, начиная с 8 лет, но их никто сразу не поставят на ринг и не пустит в бой. [19]

Для начала идет физическая подготовка на основе бокса, включающая упражнения на выносливость, координацию, развитие скоростных/силовых способностей. Соответственно, если работа протекает в данном ключе, оптимальный возраст, по мнению, тренеров, составляет 8-10 лет.

В этом вопросе есть расхождение между теорией и практикой. По теории и методике физической культуры и спорта детям можно заниматься боксом с двенадцати лет. Но на практике существует много примеров занятия боксом и пятилетних детей. И когда, например, для двенадцатилетних проводят чемпионат России, туда приезжают дети, у которых пятьдесят боев за плечами, возникает вопрос, как он к двенадцати

годам набрал такое количество боев, если начал заниматься относительно недавно?

Исходя из статистики средний спортсмен набирает в год от десяти до двенадцати боев. Получается: у двенадцатилетнего лет пять за плечами, то есть он начал заниматься приблизительно с семи лет.

В возрасте 10-11 лет у детей происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечно-сосудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости. [36]

Оценивая опыт тренеров, которые занимаются с юными боксерами, можно понять, что дети действительно не являются взрослыми в миниатюре. С точки зрения физиологии, организм молодого спортсмена отличается от организма взрослого человека. Означает ли это, что при планировании программ подготовки на это следует обращать особое внимание? В результате физической подготовки можно увеличить силовые качества, повысить анаэробные и аэробные возможности молодого спортсмена. В принципе, подросток хорошо адаптируется к режиму тренировки взрослых спортсменов, однако программы подготовки для детей и подростков должны разрабатываться для каждой возрастной группы с тщательным учетом всех факторов физического развития.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются накопление необходимого объема знаний, умений и навыков технико-тактического мастерства, всестороннее развитие физических качеств. [26]

4. С возрастом и повышением квалификации юных спортсменов удельный вес общей физической подготовки уменьшается, и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок.

5. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить физические, моральные и волевые качества. [5]

Эффективность обучения во многом определяется продолжительностью и методикой выполнения физических упражнений (составом средств подготовки, объемом и интенсивностью нагрузок, интервалами отдыха и др.). В качестве примера приведены ориентировочные планы-графики прохождения учебного материала для разных возрастных групп:

групп начальной подготовки, возраст 10—11 лет;

учебно-тренировочных групп, возраст 12—15 лет;

групп спортивного совершенствования, возраст 16—17 лет;

групп высшего спортивного мастерства, возраст 18 лет и старше.

Закономерности естественного возрастного развития физических свойств, являющихся неотъемлемой частью развития растущего организма в целом, указывают на то, что периоды активного формирования силы,

быстроты, выносливости, ловкости и гибкости сменяются периодами стабилизации, снижения темпов развития. [37]

Физические качества человека — сила, быстрота, выносливость и ловкость принято объединять термином “психофизические качества”. Сила — это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств. Быстрота — уже сложное качество, в составе которого есть кое-что и от физиологии и от психологии. Еще более сложно, или, как говорят, комплексно, качество выносливости. Оно целиком основывается на кооперации решительно всех органов и систем тела. Для ее проявления необходима высокая степень налаженности и обмена веществ в непосредственно работающих органах, и транспорта — кровеносной системы, снабжающей их питанием и удаляющей из них отходы, и органов снабжения — пищеварительной и дыхательной систем, и наконец, всех органов управления и регулирования — центральной нервной системы. [41]

Наиболее характерная закономерность растущего организма — это гетерохронность развития системы. Если одна система организма, которая, например, является предпосылкой для воспитания быстроты движения, развивается раньше, то другая - в для развития силовых способностей позже. Здесь отмечены следующие периоды: ускорение развития системы, затем замедление, относительная стабилизация, а в связи с этим изменяется содержание средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями. Воспитание физических способностей — силы, быстроты, выносливости, гибкости и обучение технике движений являются одними из основных задач учебно-тренировочного процесса. Известно, что спортивный результат, его стабильность и долголетие находятся в прямой зависимости от комплексного подхода к физической подготовке, которая закладывается на первых этапах многолетних занятий юных спортсменов. Известный принцип, сначала — развитие физических качеств и только потом техника спортивного движения, есть основным в осуществлении взаимосвязи технической и

физической подготовок во многих видах спорта. Однако следует учитывать особенности каждого вида спорта. Такой методический подход справедлив для циклических видов спорта, где спортивный результат напрямую зависит от физических свойств мышц, принимающих участие в соревновательном упражнении. В видах спорта, где результат зависит не только от физических качеств, но и от техники и тактики, такой подход вряд ли правомочен. Развитие физических качеств и техники должно совершенствоваться параллельно, и на каждом этапе доминирует то или иное направление. В подростковом возрасте большой упор следует сделать на интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, что должно базироваться на достигнутых ранее успехах в овладении основами правильной координации движений. [42]

К сожалению, дети в возрасте 7—10 лет в наименьшей мере подвержены влиянию системы организованного физического воспитания. Поэтому тренеры на начальном этапе спортивной подготовки (10—12 лет) нередко предъявляют непосильные требования к подросткам, которые, по существу, не использовали самый благоприятный момент для накопления координационного опыта. Вследствие этого надолго затягивается освоение элементов техники спортивных упражнений. Возникающий дефицит тренировочного времени не позволяет эффективно развивать физические качества. Все это, вместе взятое, резко снижает коэффициент полезного действия спортивной тренировки и не способствует эффективному физическому совершенствованию юных спортсменов.

Так, например, набор детей в спортивные школы по нормативным документам проводится с 10 лет. Известно, что в этот сенситивный период быстро развивается двигательная координация детей с 7 до 11 лет. В дальнейшем развитие координации движения несущественно продолжается до 14 лет. В этом возрасте подростки уже способны совершать движения большой координационной сложности, не уступая в этом отношении юношам. Следовательно, можно утверждать, что обучение технике движений

наиболее эффективно можно осуществлять в младшем школьном возрасте, то есть в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных. Принцип взаимосвязи естественного, возрастного, развития физических способностей и педагогических тренировочных воздействий положен в основу методики избирательного их совершенствования. [20]

Основываясь на высказываниях экспертов, можно выделить, что проблемы здоровья актуальны не только среди людей, не относящихся к спорту, но и среди спортсменов. Не смотря на то, что в книгах посвященных здоровому образу жизни приводятся данные физиологических изменений спортсменов по отношению к обычным людям, это не говорит, к сожалению, о том, что спортсмен это эталон здорового человека.

Износ организма спортсмена в течение его спортивной деятельности очень велик и, как правило, после окончания занятий профессиональным спортом возникают проблемы со здоровьем. Поэтому для предотвращения различных патологических изменений необходимо в течение всей спортивной деятельности использовать различные методы и способы здоровьесбережения. [27]

Все это впоследствии отражается и на дальнейшей карьере спортсмена, который в будущем может достичь определенных результатов, например, перейти в профессионалы. Отличия любительского бокса от профессионального – существенные во многих аспектах.

Профессиональные боксеры должны выступать без маек, тогда как боксеры-любители - в майках. Конструкция перчаток боксёров-любителей также отличается и является более мягкой, что не позволяет нанести очень сильный удар. Бои боксёров-профессионалов проводятся в 17 весовых категориях, тогда как любителей – в 10. Кроме того, принципиальные различия есть в подсчёте очков: в любительском боксе учитываются удары, а в профессиональном – победы в соответствующих раундах и нокадауны. В профессиональном боксе не используются шлемы и из-за этого вероятность увидеть нокадаун или нокаут намного больше, чем в любительском. [6]

Профессиональный бокс - это самостоятельный вид спорта, в котором спортсмен делает бокс способом заработка основных средств для существования. Как боксеры-любители не могут выступать в соревнованиях профессионалов, так и боксеры-профессионалы не имеют права участвовать в соревнованиях любителей. Это - два разных вида бокса. Стоит заметить, что на олимпийских играх в программе присутствует именно любительский бокс. [35]

С любительского ринга начинается путь в профессионалы. Уходя в профессионалы призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира добивались самых высоких результатов: М. Али, Дж. Фрэнсер, Флойд Паттерсон, Дж. Формен, Р. Леонард и другие. Из российских же победителей стали чемпионами мира среди профессионалов Ю. Арбачаков и К. Цзю. На профессиональном ринге трехкратным чемпионом Европы стал А. Александров. [18] Подводя небольшой итог и характеризуя профессиональный бокс, стоит заметить, что занятия им и участие в поединках больше подвержены травмам и опасностью нанести вред здоровью, чем более защищенный бокс – любительский.

В последнее время отечественный бокс испытывает очередной подъем, нашими спортсменами было завоевано множество европейских и мировых титулов. Многие боксеры участвуют в профессиональных турнирах. [28]

В настоящее время бокс в России молодеет и на тренировки начинают записываться с 5-6 лет. В полной мере это нельзя назвать боксом, а только лишь общая физическая подготовка на основе бокса. Это работа на лапах, общефизическая подготовка без спаррингов.

Это именно бокс как общефизическая подготовка без спаррингов, ведь надо учитывать, что данный спорт все-таки травмоопасен и сопряжен с ударами в голову, а это совсем нехорошо для только начинающего формироваться организма.

1.3 Место культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе юных боксеров 10-11 лет

Проблема здоровьесбережения предстает перед нами как глобальная и важная, несмотря на другие проблемы человечества. В настоящий период многие придерживаются такого мнения, что здоровье населения – это обязательное условие благосостояния любого государства и всего человечества в целом. Вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и осознанного отношения к нему считается приоритетной в политике любой страны. [43]

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие заболеваний, но и абсолютное психическое, физическое и социальное благополучие человека, гармоничная не только для организма, но и для окружающей среды, способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций, адаптация в социуме.

Укрепление здоровья - это дело государственной важности. В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. [14]

Во многих государственных программах, нормативных актах, законах приоритетным становится создание благоприятной и безопасной для здоровья молодого поколения, ведь именно в стенах спортивной секции происходит развитие и воспитание ценностного отношения не только к окружающей среде, но и к самому себе, здоровому образу жизни. Тем самым, помимо этого будет формировать мотивации к обеспечению условий ведения здорового образа жизни во всех учреждениях и в обычной жизни подрастающего поколения.

Стоит помнить, что при внедрении в тренировочный процесс здоровьесберегающих технологий, которые предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья юных спортсменов, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью, происходит организация здоровьесберегающей культуры. Из вышеприведенных определений понятия «здоровьесберегающие технологии», можно обобщить и отметить, что «здоровьесберегающие технологии» – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. [32]

Задача тренера - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчеркивают исследования В.Б. Шестакова [16], Г.С. Туманяна [13], А.Ю. Осипова [8], подтверждающие, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах О.С. Понариной [9], М.Л. Лазарева [4], Г.А. Баранчукова [7] отмечается, что становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

Рациональная организация учебно-тренировочного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса являются:

- организация тренировок на основе принципов здоровьесбережения;

- использование на тренировках здоровьесберегающих технологий.

От правильной организации учебно-тренировочного процесса, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе тренировок, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

В настоящее время в России боксом и другими боевыми искусствами занимается большое количество молодежи. Увлечение спортом, в том числе и боевыми искусствами, нашей молодежи необходимо использовать в целях воспитания всесторонне развитых, смелых, дисциплинированных и энергичных людей. [34]

Современный бокс постоянно развивается. Изменяются методы тренировок, совершенствуются тактико-техническое мастерство и мышление боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным видом спорта, что предъявляет новые требования к организации тренировочных процессов и обучению спортсмена. Из-за этого значительно возрастает массовый интерес молодежи к занятиям боксом и боевыми искусствами в целом. Многие молодые люди начинают заниматься боксом и боевыми искусствами для повышения уровня своего физического развития, приобретения навыков самообороны и формирования уверенности в себе.

В процессе занятий боксом у спортсмена формируется свой индивидуальный стиль ведения боя, который он демонстрирует на соревнованиях. Индивидуальный стиль ведения боя - это комплексный показатель общефизической, тактико-технической, психологической, интеллектуальной подготовки спортсмена.

В боксе из всех видов подготовки важнейшей является тактикотехническая подготовка спортсмена. Кроме того, здоровьесбережение

в тренировочном процессе по боксу является неотъемлемой частью подготовки молодых спортсменов.

Большое внимание должно уделяться распределению тренировочных нагрузок по некоторым показателям:

- по соотношению специфических и не специфических средств подготовки; [29]

- по распределению в определенной последовательности аэробных, смешанных анаэробных и анаболических нагрузок;

- в чередовании нагрузок и отдыха сложно координированных и относительно простых упражнений.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивных тренировок.

Выделяют несколько видов планирования:

- перспективное (многолетнее);

- текущее (годовое, на предсоревновательную подготовку);

- оперативное (день, микроцикл). [3]

Ответственной операцией планирования тренировочного процесса является распределение тренировочного времени, от правильного распределения которого зависит успех всей работы. Так же большое внимание должно уделяться распределению тренировочных нагрузок. Занятия по физической подготовке развивают специальные двигательные качества, необходимые в боксе. [44]

Поэтому общая физическая подготовка, занимает большое место в организации тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства, которая направлена на повышение тренированности и развития основных физических качеств спортсмена. Тренировка может быть построена на использовании общеразвивающих упражнений из разных видов спорта. По нашему мнению, сочетание разнонаправленных тренировочных занятий позволяет нагружать разные функциональные

системы организма. Это повышает объем и интенсивность нагрузок, не подвергая спортсменов получать переутомление.

Циклы тренировочного процесса представляют собой относительно завершённую повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота. Построение тренировки на основе различных циклов даёт возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса, а также наилучшим образом обеспечить выполнение других принципов: непрерывности, единства общей и специальной подготовки, постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, а также волнообразности динамики нагрузок. [33]

Тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса (моноцикл).

Совокупность нескольких тренировочных занятий называют микроциклом (малые волны тренировочного процесса). Чаще всего микроцикл бывает недельный.

Объединение нескольких микроциклов создаёт новый цикл тренировочного процесса - мезоцикл (средние волны тренировочного процесса), который длится в пределах месяца.

Мезоциклы отличаются друг от друга определёнными задачами в решении тренировочного процесса.

Из нескольких мезоциклов создаются соревновательные блоки (2-3 месяца). составляющие, в свою очередь, соревновательный период планируемого тренировочного года (7-9 месяцев), задачей которого является достижение боксёром наивысшего для себя результата в планируемом году.

Периодизация спортивной годичной тренировки обусловлена:

- необходимостью участия в определённых календарных соревнованиях;
- уровнем подготовленности занимающегося;
- индивидуальностью развития его спортивной формы и т. д.

Если рассматривать менее продолжительные циклы тренировочного процесса, то есть сами тренировки, можно определить принципы организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения:

1. Не нанести ущерба здоровью учащихся. Не допускать воспитанников к состоянию переутомления.

2. Триединое представление о здоровье. Не забываем, что здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного благополучия.

3. Непрерывность и преемственность: здоровьесберегающая работа проводится на каждой тренировке.

4. Тренер – всегда пример.

5. Соответствие сознания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных спортсменов. [30]

6. Правильная организация тренировки. Использование различных форм и методов работы: дифференцированное обучение в соответствии с уровнем интеллектуального и физического развития; задания разноуровневого характера, что способствует формированию положительных мотивов у детей, снижение у них уровня тревожности; коллективные и групповые способы обучения, которые помогают всем воспитанникам занять активную позицию, чувствовать себя более раскрепощёнными.

7. Главная цель тренера - научить своего воспитанника запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению. Каждая тренировка должна быть интересна. Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время. Тренер может добиться интереса разными способами: за счет формы подачи содержания учебного материала, который надо сделать более доступным и привлекательным, за счет личностных качеств учителя.

8. Взаимный интерес, который подавляет утомление.

9. Учет зоны работоспособности учащихся. Общеизвестно, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение суток, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. [45]

10. Рациональное распределение интенсивности деятельности.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что тренировка, организованная на основе принципов здоровьесбережения, должна приводить к тому, чтобы спортсмены заканчивали обучение без утомления.

11. Создание комфортных психологических условий для тренировки, отдавать предпочтение положительным эмоциям, благотворно влияющим на здоровье спортсменов, позитивным подкреплениям (воздействиям), стараясь избегать негативные (т.е. запреты).

12. Организация профилактических мероприятий, сотрудничество с внешкольными организациями, согласованное взаимодействие между тренерами, медицинскими работниками, учителями.

Использование на тренировках здоровьесберегающих принципов – залог успешности учебно-тренировочного процесса.

В системе физического воспитания занятия боксом не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных спортсменов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Применение технологий здоровьесбережения охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся спортом в целом и боксом в частности. [30]

Выводы по первой главе

Подводя итоги вышесказанного, стоит отметить, что все упомянутые виды здоровьесберегающей деятельности объединяет культура здоровьесбережения, выступающая в качестве универсального средства решения оздоровительных задач всеми перечисленными субъектами.

Кроме того, немаловажным является, что культура здоровьесбережения юных спортсменов представляет собой цели, ценности, образцы и нормы адаптации и гармонизации человека с природным окружением, в том числе, направленные на воспроизводство собственной здоровой жизни и жизни своих потенциальных потомков в пространствах самозащиты и заботы о себе. Основываясь на ставшим уже классическим определении среды как системы влияний и возможностей, содержащихся в человеческом окружении, целесообразно выделить две ситуации взаимодействия с природной средой, соответствующих главным способам метаболизма (адаптация и гармонизация): ситуацию использования ее благотворных влияний в целях заботы о себе и ситуацию самозащиты от возможных вредоносных воздействий природного окружения.

Анализируя мнения экспертов и наши наработки, можно сказать, что ведущей ценностью культуры здоровьесбережения является ценность здоровья. Постулирование и руководство обозначенными ценностями в деле организации здоровьесберегающей деятельности учреждения невозможно переоценить.

Таким образом, ценность здоровья является ключевым и системообразующим элементом культуры здоровьесбережения.

Рассматривая необходимый для нашего исследования возраст, мы определили, что в возрасте 10-11 лет у детей происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных

процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечно-сосудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости.

Также, изучая многие источники, мы пришли к выводу, что в настоящее время бокс в России молодеет и на тренировки начинают записывать детей 5-6 лет. В полной мере это нельзя назвать боксом, а только лишь общей физической подготовкой на основе бокса. Это работа на лапах, общефизическая подготовка без спаррингов.

Основываясь на анализе материалов, представленных в первой главе, можно сказать, что использование на тренировках здоровьесберегающих принципов – залог успешности учебно-тренировочного процесса. Средства и методы подготовки юных спортсменов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Применение технологий здоровьесбережения охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся спортом в целом и боксом в частности.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования

2.1 Изучение уровней сформированности культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования

По современным представлениям понятие культуры здоровья не должно быть predetermined, одинаковым для всех. Культуры здоровья – это определенный образ жизнедеятельности ребенка, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья подрастающего организма. В узком смысле, культуры здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление.

Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья индивида, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям, понимание текущей ситуации вокруг себя. Для решения таких проблем и объяснения каких-либо аспектов здоровьесбережения подрастающее поколение советуется и прислушивается к старшим товарищам: преподавателю или тренеру. Свою роль в прививании здоровьесбережения должны принимать и родители подрастающего поколения.

На сегодняшний день, например, в образовательной среде можно обозначить существующие противоречия между психическими, физиологическими особенностями и возможностями учащихся и возрастанием нагрузок в процессе обучения, а также необходимостью сохранять здоровье детей. Слабая пропаганда от государства в СМИ и

соцсетях, а также отсутствие условий, необходимых для формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях также пагубно влияет на здоровьесбережение юных спортсменов. Накопленные научные данные по проблеме здоровья и здорового образа жизни, несомненно, являются ценными.

Вместе с тем в педагогической науке остаются недостаточно разработанными проблема культуры здоровья, процесс ее формирования в условиях начальной школы и в системе дополнительного образования. Этому есть много причин, некоторые из которых это недостаточная квалификация преподавателей и тренеров, а также малое влияние родителей на процесс здоровьесбережения у ребенка 10-11 лет.

Необходимым фактором для понимания сферы культуры здоровьесбережения является изучение её уровней сформированности. В различных направлениях изучения подобной проблематики рассматривают разное количество уровней.

В нашем исследовании мы выделяем три уровня сформированности культуры здоровьесбережения для тренирующихся детей 10-11 лет: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень. Юные боксеры (10-11 лет) на этом уровне имеют достаточные, сравнительно разносторонние знания о культуре здоровьесбережения. Проявляют в полной мере полученные ранее знания и методики тренировки на практике, а также доходчиво доносят их до юных боксеров. Ребёнок сам следит за состоянием детей на протяжении всей тренировки и контролирует их состояние.

Средний уровень. Дети на этом уровне имеют недостаточно полные знания культуре здоровьесбережения в тренировочном процессе. Имеются небольшие пробелы в знаниях и применении их в тренировках, касательно здоровьесберегающего аспекта. Недостаточно развито понимание самоконтроля у юных спортсменов в течение тренировочного процесса и за его пределами. Умения и навыки, необходимые для соблюдения культуры

здоровьесбережения на тренировках, недостаточно сформированы, нередко допускаются ошибки на практике. В тренировочном процессе в вопросе культуры здоровьесбережения не всегда соблюдаются нормы и правила.

Низкий уровень. У юных боксеров низкий уровень знаний по культуре здоровьесбережения, необходимых для применения в тренировочном процессе по боксу. Имеющиеся навыки на этом уровне знания отрывочны и бессистемны, редко применяются на практике. Не проявляется должное внимание к подсказкам и советам тренера. Нет самонаблюдения за своим состоянием до, после и в течение тренировки. В тренировочном процессе часто не соблюдают нормы и правила, предписанные методиками тренировок.

Выделенные уровни и их характеристики легли в основу структуры программы формирования культуры здоровьесбережения, применяемую в тренировочном процессе по боксу для юных спортсменов. На начальном этапе исследование мы опирались на качественные и количественные критерии выбранной программы, так как это помогает более подробно изучить представленные уровни.

Под качественным критерием следует понимать действия юных боксеров, которые направлены на выявление и опознание существенных характеристик самих себя, их анализ. Количественная оценка выступает в качестве дополняющего критерия. Она связана с качественным критерием, но учитываются традиционные свойства: мера, принцип разделения, нормы (нормативы), количество. Например, разделение по возрастам, весовым категориям либо по количеству повторений, количеству упражнений и тому подобное.

Здоровьесберегающая составляющая в тренировочном процессе разбивается на составляющие, которые позволяют максимально точно описать то, что хочет от своего подопечного тренер. В данной программе в первую очередь рассматривается формирование культуры

здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет, которое происходит как на тренировках, так и за её пределами.

Для более полного раскрытия уровней сформированности культуры здоровьесбережения необходимо рассмотреть еще несколько критериев: знаниевый, ценностно-смысловой (личностный) и деятельностный. Для начала, стоит проанализировать, что значит каждый критерий в отдельности.

Знаниевый критерий культуры здоровьесбережения включает знания теоретических и практических основ медико-биологических дисциплин, знание функциональных особенностей организма человека в различных процессах (в первую очередь в тренировках), а также собственной физиологии, то есть физиологии подростка. При существенных изменениях или травмах, знания позволяют их уменьшить или избежать.

Ценностный (личностный) критерий культуры здоровьесбережения включает готовность к проявлению личной инициативы, ценностное отношение к собственному здоровью, готовность реализовывать здоровьесберегающие технологии в своей профессиональной деятельности, ценностное отношение – к событиям, к людям, к себе и подопечным.

Деятельностный критерий культуры здоровьесбережения включает следующие умения: формулирование положения о возрастных особенностях протекания физиологических функций и психофизиологических процессов, использование физиологических знаний для рациональной организации учебно-тренировочного процесса, владение методиками изучения функционального состояния организма, владение методиками оценки психофизиологических показателей человека. Данный критерий свойственен спортсменам с аналитическим складом ума.

Сопоставление уровней и критериев для юных боксеров 10-11 лет можно посмотреть в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии и уровни программы формирования культуры здоровьесбережения.

Уровень Критерий	Высокий	Средний	Низкий
Знаниевый	Ребенок имеет отличное понимание о культуре здоровьесбережения, высокий уровень знаний о физиологии организма	Имеются пробелы в понимании тренировочного процесса и применения здоровьесбережения, неполные знания о физиологии	Нет знаний о культуре здоровьесбережения, о отсутствие понимания собственной физиологии
Ценностный	Здоровье является одной из главных ценностей, постоянно сам проявляет о нем заботу	Осознает ценность здоровья и периодически проявляет о нем заботу при напоминании	Имеет представление о ценности здоровья, но сам не заботится о его сохранении даже при напоминании
Деятельностный	Формируется понимание о психофизиологических процессах в организме, полное владение методиками их оценки и функционального состояния организма	Знания о психофизиологических процессах поверхностные, без тренера невозможно использование знаний физиологии и применение их в тренировочном процессе	Слабое или отсутствует представление о психофизиологических процессах у человека, нет понимания о методике и оценке организма

Характеристики вышеперечисленных уровней культуры здоровьесбережения, раскрытие критериев, относящихся к уровням, позволили нам выстроить программу по формированию культуры

здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет и проследить динамику её развития и применения.

В качестве исследования были выбраны 15 спортсменов по боксу в возрасте 10-11 лет. В качестве объекта рассмотрения был выбран тренировочный процесс с внедрением элементов культуры здоровьесбережения в системе дополнительного образования. Основной целью было разработать, обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить программу формирования культуры здоровьесбережения у детей 10-11 лет, занимающихся боксом. В роли спортивного заведения (секции) был выбран боксерский клуб «Спарта», находящийся в Свердловском районе города Красноярска.

2.2. Обоснование и апробация программы формирования культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни тренирующихся юных спортсменов. На сегодняшний день данное направление все чаще интересует как родителей, так и детей. Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию молодого спортсмена, достижению планируемых результатов, освоения новых навыков и другой специфики тренировочной программы. Большую роль в тренировочном процессе у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования выделяется формированию культуры здоровьесбережения.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в каком-либо учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Эти же принципы можно отнести и к тренировочному процессу любого вида спорта, особенно к такому, как бокс.

Однако только знание основ здоровьесбережения и его поддержания не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка дома и за его пределами.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические

характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы любого учреждения. Такого типа компоненты требуют соблюдения не только от спортивных секций или других занятий ребенка, но и от всей жизни подрастающего индивида, включая школу, её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата дома и за его пределами, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы в школе, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) юных спортсменов, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, который продолжается дома.

Разработка программы формирования культуры здоровьесбережения у юных боксеров и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Для успешного занятия каким-либо видом спорта необходимо грамотно планировать тренировочный процесс и режим, существующий вокруг него. Тренировка является основой в подготовке спортсмена как к соревнованиям, так и для поддержания формы. Без планирования подготовки спортсменов невозможно эффективное управление тренировочным процессом, а значит и достижение поставленных целей. Стоит отметить, что тренировки это сложный педагогический процесс, в котором тренер последовательно, систематически, взаимосвязано и взаимообусловлено решает задачи, выдвигаемые современным боксом.

Первостепенной задачей современной спортивной тренировки является воспитание спортсмена высокого класса с большим потенциалом возможностей. Если говорить о возрасте 10-11 лет, то данный возраст очень важен в плане привития навыков и умений для будущих успехов, в том числе потому, что закладываются как технические основы, так и тактические.

Спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психологическим и физическим нагрузкам.

Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и взаимозависимых частей: технической, тактической, физической, морально-волевой и теоретической подготовки.

В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин каждой из них уделяется различное внимание и время. Например, если боксер хорошо подготовлен технически и физически, тренеру необходимо больше внимания обращать на тактическую подготовку и т. д. Учебно-тренировочная работа с боксерами - это единый воспитательный процесс, где физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связана с воспитанием нравственных и волевых качеств молодого человека.

На современном этапе разработка новых методов тренировки, изыскание более эффективных средств повышения работоспособности является основой повышения спортивного мастерства наших боксеров, особенно возраста 10-11 лет.

Эффективность и результат деятельности боксеров исходит от серьезности отношения его к тренировочным занятиям, т. е. сознательному процессу, выполняемому с помощью систематически применяемых упражнений, цель которых - достижение максимальной подготовленности в данном виде спорта, а также от правильной мотивации спортсмена, т. е. сложившихся у него мыслей и стремлений, которые побуждают его тренироваться и совершенствовать свое мастерство.

Тренировочный процесс строится в полном соответствии с индивидуальными особенностями боксера (состояние здоровья, возраст, степень подготовленности и т. п.), а также с учетом условий работы, учебы, быта и данных врачебных обследований. Врачебные обследования должны быть регулярны и не реже одного раза в полугодие.

Содержание и продолжительность тренировочных занятий зависит от периода тренировки и степени тренированности боксера, его возраста и т.п.

Успешная тренировка и её результаты возможны лишь в том случае, если спортсмен делает утреннюю зарядку, правильно и своевременно питается, выполняет гигиенические требования, соблюдает спортивный режим.

Задачей занятий является формирование общей и специальной физической культуры, всестороннее развитие личности подростков, что предполагает изменение задач, стоящих перед педагогом, упрощение отношений в системе «тренер-преподаватель - обучающийся», установление связей сотрудничества.

Целью нашего исследования является обоснование и апробация программы формирования культуры здоровьесбережения на тренировках по боксу для юных спортсменов 10-11 лет. Для проведения исследования базой был взят боксерский клуб «Спарта», находящийся в Свердловском районе города Красноярска. В качестве подопечных были выбраны 15 спортсменов мужского пола в возрасте 10-11 лет.

В таблице 2 представлены этапы тренировок со здоровьесберегающими компонентами. Данная методика тренировок была рассчитана на срок 28 недель, с начала сентября 2022 года до середины марта 2023 года.

Таблица 2 – Этапы тренировок, включающие здоровьесберегающие компоненты.

№ п/п	Этап тренировок	Часы теории	Часы практики	Самостоятельная работа	Общее кол-во часов
1	Начальная подготовка	5	12	3	20
1.1	Медицинские осмотры	7	-	28	35
2	Основная подготовка	10	46	-	56
2.1	Формирование культуры ЗОЖ	10	-	20	30
3	Дополнительная подготовка	5	5	15	25
3.1	Восстановление спортсмена	7	-	28	35
4	Совершенствование навыков	3	12	10	25
5	Подведение итогов	5	-	5	10
Итого		52	75	109	236

Тренировочный процесс состоит не только из упражнений или физической нагрузки на спортсменов, но также есть достаточно большое количество теории и изучения жизни вокруг бокса. Программный материал тренировок объединяется в целостную систему поэтапной работы, состоящих из нескольких пунктов:

1. Задачи этапа начальной подготовки (НП):

- повышение интереса детей к занятиям спортом;

- адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.
- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике бокса; воспитание морально-волевых качеств личности.

Для внедрения культуры здоровьесбережения в первый этап методики тренировок мы решили добавить два пункта. Первый - создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся. Для достижения указанной положительной динамики или укрепления здоровья необходимы регулярные медицинский осмотры у специалистов (не реже одного раза в полугодие), визуальный осмотр до и после тренировки, контроль состояния спортсменов в течение рабочего процесса. Второй – формирование основ здорового образа жизни. Под данной задачей понимается соблюдение режима дня, в том числе сна. Для полноценного восстановления после тренировок необходимо минимум 7-8 часов. Кроме того, важным аспектом формирования здорового образа жизни является правильное питание. Поддержание необходимых ежедневных пропорций белков, жиров и углеводов является фундаментальным требованием, как к развитию спортсмена, так и к здоровьесбережению.

2. Задачи основной подготовки учебно-тренировочных групп (УТГ):

- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств.

Для учебно-тренировочных групп, то есть на втором этапе тренировок существуют свои, более глубокие способы формирования культуры здоровьесбережения. К таким относится формирование культуры здорового

образа жизни. Способ формирования данной культуры у юного боксера достигается путём многочисленных тренировок и послетренировочных заданий. Суть такого метода в том, чтобы все аспекты здорового образа жизни вошли в привычку у молодого спортсмена и становились практически незаметными. В качестве примеров чаще всего приводятся старшие спортсмены, в пределах 1-2 лет. Учебно-тренировочный процесс обучающихся осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К **дополнительной подготовке (специфическим принципам)** учебно-тренировочного занятия относятся:

- Единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- Непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- Постепенное и максимальное увеличение учебно-тренировочных нагрузок;
- Волнообразное изменение учебно-тренировочных нагрузок;
- Цикличность учебно-тренировочного процесса;
- Соревновательная практика.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

При детальной рассмотрении форм учебно-тренировочного процесса возникает необходимость в проведении мероприятий для формирования культуры здоровьесбережения. Одним из таких является медико-восстановительные. Для повышения качества и эффективности тренировочного процесса в боксе следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.

Восстановление – неотъемлемая часть подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство сборов, соревнований и восстановления – основа правильной построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме боксеров во время сборов и соревнований. Кроме того, в процессе восстановления и за его пределами необходимо проводить тестирование и медицинский контроль.

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и **совершенствования** в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- практический:
- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Для спортивной техники и её совершенства важны не только практические и теоретические занятия по отработке приёмов, повторение упражнений и тому подобному, но и знания о том, как правильно защищаться или принимать удары (если они не могут быть блокированы) с минимальным уроном для себя. Если в течение боя или тренировки есть болевые ощущения после удара (ударов), то нужно менять тактику и «убирать» слабую сторону на второй план. Данная тактика позволяет

внедрить культур здоровьесбережения и в этот аспект. Этому способствуют различные упражнения и виды повторений.

Средствами обучения и учебно-тренировочного занятия предусматриваются следующие **виды упражнений**:

- разминка, бой с «тенью»,
- изучение и совершенствование технических приемов тактики ведения боя с партнером в перчатках,
- работа на боксерских снарядах (мешок, насыпная и пневматическая груши, «лапы»),
- условный бой,
- спарринг,
- гимнастика боксёра,
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте. Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке. Нормативы различны и отличаются от возраста тренирующегося и от весовой категории, для более взрослых боксеров.

Одним из ключевых факторов успеха тренировочного процесса является **подведение итогов**, как промежуточных, так и окончательных. Формами подведения итогов реализации являются:

- наблюдения за процессом занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв.

Если рассматривать определенное занятие из тренировочной методики, то можно оценить, насколько неотъемлемыми являются здоровьесберегающие аспекты в тренировочном процессе.

Прыжки на скакалке (2-3 раунда)

Благодаря прыжкам на скакалке разогревается все тело, что значительно снижает риск получения травмы. Также упражнение способствует повышению выносливости и решению проблем с лишним весом (если таковой имеется).

Прыгая на скакалке, необходимо следить за своим дыханием и тем, чтобы тело оставалось расслабленным. Если физическая форма позволяет, первый минутный перерыв можно пропустить.

Растяжка (1-2 раунда)

Тянутся мышцы рук, ног и спины. Благодаря этим упражнениям снижается риск получить травму. Также оно способствует повышению кровотока и увеличению диапазона движения спортсмена.

Бой с тенью (3 раунда)

Базовое боксерское упражнение, призванное отработать и закрепить нужную механику движений. Бой с тенью позволяет отточить выполнение атакующих и защитных действий. Для начинающих рекомендуется отрабатывать раунды по заданию. Например: прямые удары с продвижением вперед, боковые удары после нырков, удары на отходе и т. д.

Работа на груше или мешке (3 раунда)

Эти упражнения предназначены для развития скорости, силы, координации и точности. Стоит начать с медленных прямых ударов, постепенно наращивая скорость. После – перейти к комбинированию прямых и боковых ударов. При этом, важно держать ритм и не забывать правильно дышать.

Заключительный этап: ОФП (20-30 минут)

Здесь можно уделить внимание прессу и работе со штангой, эспандерами, гантелями. После небольшой физической нагрузки можно

сделать заминку и произвести визуальный осмотр тела на предмет видимых повреждений, растяжений, ушибов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Главное условие совершенствования спортивного мастерства в боксе – постоянная упорная учебно-тренировочная работа тренера с боксером, а также активность самих занимающихся. Этому способствуют: своевременное, организованное и качественное проведение занятий, регулярное посещение занятий, строгое соблюдение дисциплины бокса и тренировочного процесса. В описанную работу тренерского состава входит много компонентов, которые зависят друг от друга и неразрывны в целом, из чего и получается тренировочный процесс с элементами здоровьесберегающей культуры, которые описаны и включены в методику тренировок для юных боксеров 10-11 лет.

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет в системе дополнительного образования

В пункте 2.1. нами были определены уровни сформированности культуры здоровьесбережения и проведено исследование с целью определения данных уровней. После проведения в экспериментальной группе, представленной нами программы и внедренных в неё здоровьесберегающих компонентов, мы снова продиагностировали и контрольную группу, и экспериментальную группу, преследуя цель выявить

различия уровней спортивной подготовки (включая здоровьесберегающую культуру) у молодых спортсменов.

Напомним, что данное испытание включало упражнения (15 физических упражнений), характерные для классического бокса и включающие в себя здоровьесберегающие компоненты. Оценивалось количество упражнений, выполненных в нормативное (отведенное) время. В конце опытно-экспериментальной работы мы получили следующие результаты.

Полученные результаты интерпретировались согласно следующей шкале оценивания: отлично (от 85% выполнения); хорошо (70-84% выполнения); удовлетворительно (49-69% выполнения); неудовлетворительно (менее 49% выполнения). Результаты исследования можно оценить по таблицам 3 и 4.

Таблица 3. Результаты испытаний по выявлению уровня сформированности культуры здоровьесбережения и физической подготовки (на начало проведения исследования)

№ п/п	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Спортсмен	Кол-во выполненных упражнений	Результат (%)	Оценка	Спортсмен	Кол-во выполненных упражнений	Результат (%)	Уровень
1.	Дмитрий А. Иванов	5	54	Удв	Владлен Анохин	9	72	Хор
2.	Максим Шастин	6	60	Удв	Роман Белобородов	5	50	Удв
3.	Сергей Кузнецов	8	72	Хор	Вячеслав Трофимов	5	54	Удв
4.	Максим Чеглинец	9	78	Хор	Иван Лунев	5	56	Удв

5.	Максим Оленец	5	56	Удв	Алексей Свиридо в	8	72	Хор
6.	Анатолий Михай ловский	12	86	Отл	Александр Грачев	10	80	Хор
7.	Артем Герасимов	7	70	Хор	Виктор Шатров	10	80	Хор
8.	Артур Земзюлин	12	84	Отл	Виталий Максименко	13	90	Отл
9.	Марк Анциферов	7	65	Удв	Станислав Орлов	6	60	Удв
10.	Дмитрий О. Иванов	8	68	Удв	Роман Непомнящий	9	74	Хор
11.	Владислав Цымбаленко	9	77	Хор	Руслан Файзулин	6	62	Удв
12.	Ярослав Янгулов	9	76	Хор	Артем Кузнецов	8	72	Хор
13.	Даниил Жданов	12	86	Отл	Анатолий Дружинин	12	86	Отл
14.	Андрей Куропаткин	9	76	Хор	Георгий Белов	5	56	Удв
15.	Андрей Мурзин	7	64	Отл	Григорий Владимиров	6	60	Удв
	Среднее значение уровня	8	73	Хор	Среднее значение уровня	8	68	Удв/Хор

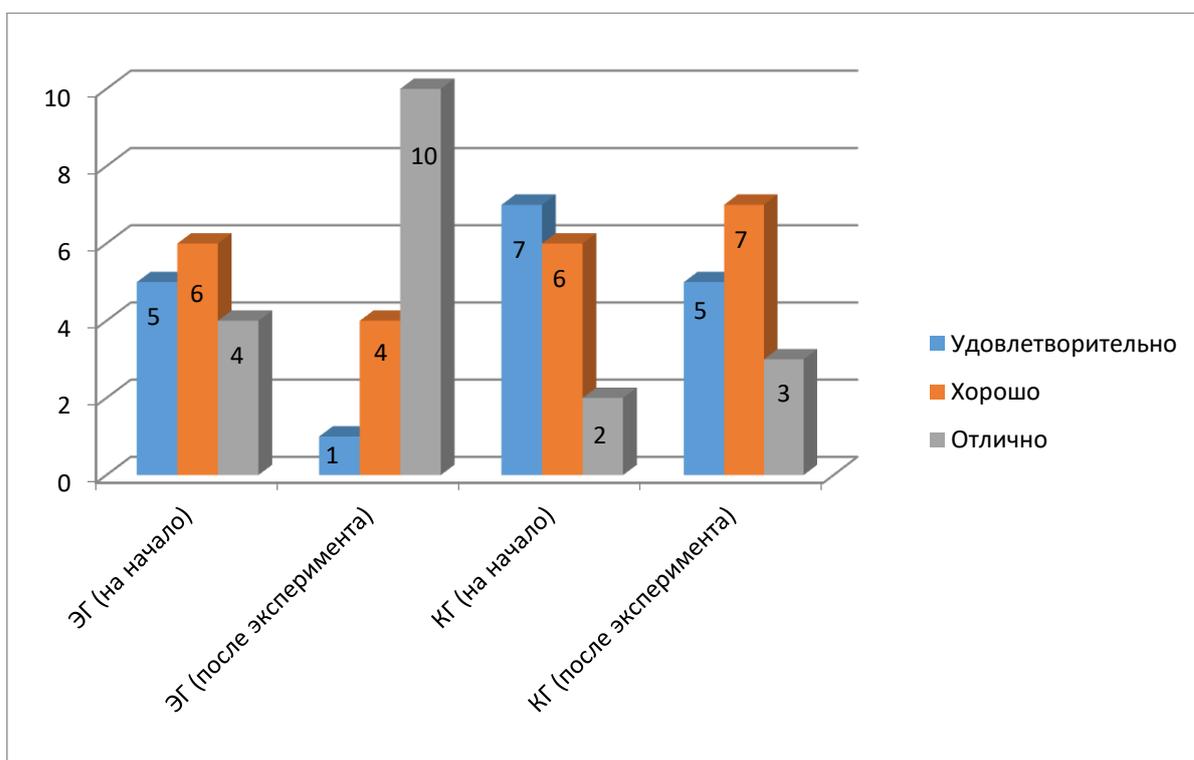
Таблица 4. Результаты испытаний по выявлению уровня сформированности культуры здоровьесбережения и физической подготовки (после проведения исследования)

№ п/п	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Спортсмен	Кол-во выполненных упражнений	Результат (%)	Оценка	Спортсмен	Кол-во выполненных упражнений	Результат (%)	Уровень
1.	Дмитрий А. Иванов	7	72	Хор	Владлен Анохин	6	69	Удв
2.	Максим Шастин	8	76	Хор	Роман Белобородов	7	72	Хор
3.	Сергей Кузнецов	12	88	Отл	Вячеслав Трофимов	5	64	Удв
4.	Максим Чеглинцев	12	90	Отл	Иван Лунев	8	76	Хор
5.	Максим Оленец	6	67	Удв	Алексей Свиридов	10	82	Хор
6.	Анатолий Михайловский	11	87	Отл	Александр Грачев	9	79	Хор
7.	Артем Герасимов	8	76	Хор	Виктор Шатров	7	79	Отл
8.	Артур Земзюлин	11	86	Отл	Виталий Максименко	11	86	Отл
9.	Марк Анциферов	10	83	Хор	Станислав Орлов	8	58	Уд
10.	Дмитрий О. Иванов	12	91	Отл	Роман Непомнящий	10	84	Хор
11.	Владислав Цымбаленко	13	95	Отл	Руслан Файзулин	9	79	Хор
12.	Ярослав Янгулов	15	100	Отл	Артем Кузнецов	8	76	Хор

13.	Даниил Жданов	13	94	Отл	Анатолий Дружинин	11	86	Отл
14.	Андрей Куропаткин	15	100	Отл	Георгий Белов	3	30	Неуд
15.	Андрей Мурзин	11	86	Отл	Григорий Владимиров	6	67	Удв
	Среднее значение уровня	11	87	Отл	Среднее значение уровня	8	72	Хор

Как видно из данных таблиц 3 и 4, после внедрения в тренировочный процесс компонентов культуры здоровьесбережения средний уровень физической подготовки стал значительно лучше, особенно это заметно при сравнении двух групп. Наглядно это можно оценить по диаграмме, которая изображена на Рисунке 1.

Рисунок 1 – Оценка нормативов двух групп на начало и после проведения эксперимента.



Количество оценок Отлично у экспериментальной группы увеличилось более чем в 2 раза, количество оценок Удовлетворительно стало меньше в 5 раз. У контрольной группы особых изменений нет.

Теперь рассмотрим показатели полученных повреждений и общего состояния здоровья у двух групп, которые представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5. Показатели значимости культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе (на начало проведения исследования)

№ п/п	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Спортсмен	Кол-во пропущенных дней	Посещаемость(%)	Кол-во травм	Спортсмен	Кол-во пропущенных дней	Посещаемость(%)	Кол-во травм
1.	Дмитрий А. Иванов	17	82	3	Владлен Анохин	29	71	4
2.	Максим Шастин	20	80	4	Роман Белобородов	18	81	4
3.	Сергей Кузнецов	15	85	2	Вячеслав Трофимов	28	72	5
4.	Максим Чеглинцев	10	90	1	Иван Лунев	18	81	3
5.	Максим Оленец	20	80	4	Алексей Свиридов	14	86	1
6.	Анатолий Михайловский	30	70	5	Александр Грачев	4	94	1
7.	Артем Герасимов	0	100	0	Виктор Шатров	32	67	5
8.	Артур Земзюлин	3	95	1	Виталий Максименко	5	95	1
9.	Марк Анциферов	17	82	3	Станислав Орлов	30	70	5
10.	Дмитрий О. Иванов	7	92	1	Роман Непомнящий	3	95	1

11.	Владислав Цымбаленко	32	68	5	Руслан Файзулин	17	82	3
12.	Ярослав Янгулов	14	85	2	Артем Кузнецов	17	79	4
13.	Даниил Жданов	12	78	4	Анатолий Дружинин	13	86	2
14.	Андрей Куропаткин	15	85	2	Георгий Белов	25	75	4
15.	Андрей Мурзин	4	95	1	Григорий Владимиров	24	76	3
Среднее значение		14	78	2	Среднее значение	18	79	3

Учитывались полученные травмы и процент посещаемости, основанный на количестве пропущенных дней. Исследования также проводились на начало и на конец эксперимента, как в предыдущем анализе. Количество дней от одной травмы может быть различным, так как сильный ушиб и, например, трещина в кости считаются одинаково.

Таблица 6. Показатели значимости культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе (после проведения исследования)

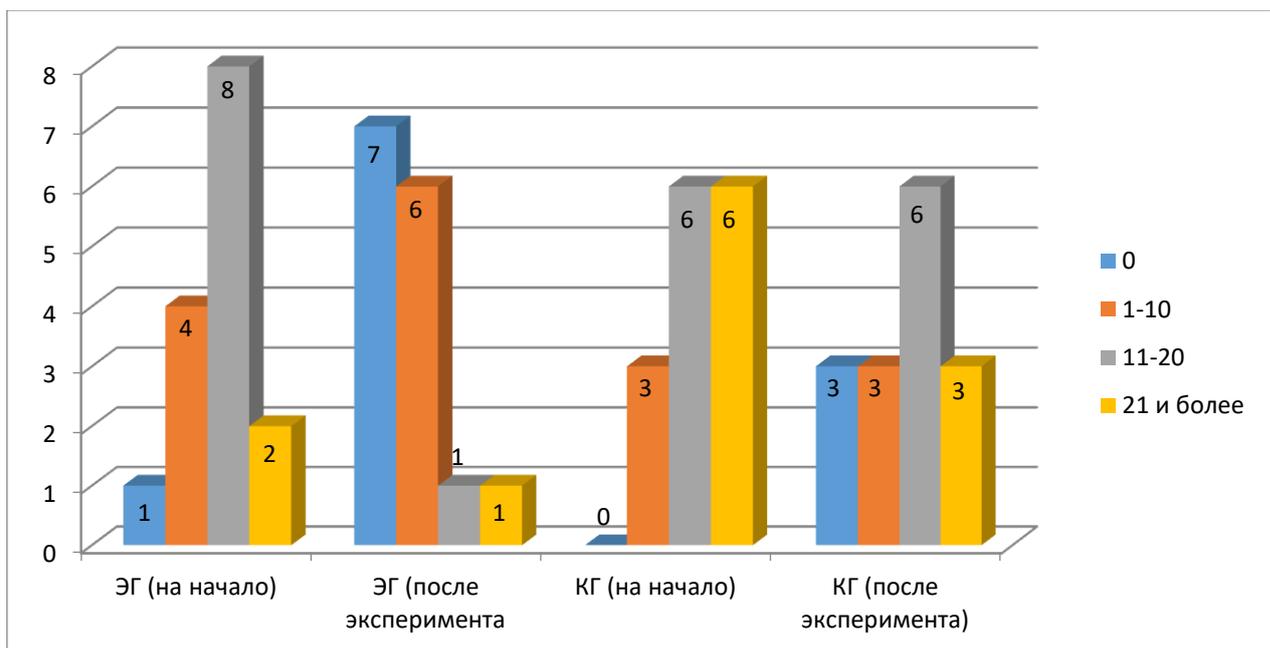
№ п/п	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Спортсмен	Кол-во пропущенных дней	Посещаемость (%)	Кол-во травм	Спортсмен	Кол-во пропущенных дней	Посещаемость (%)	Кол-во травм
1.	Дмитрий А. Иванов	10	90	1	Владлен Анохин	12	87	2
2.	Максим Шастин	15	85	2	Роман Белобородов	15	85	2
3.	Сергей Кузнецов	0	100	0	Вячеслав Трофимов	21	80	3
4.	Максим Чеглинцев	0	100	0	Иван Лунев	12	87	2
5.	Максим Оленец	21	80	3	Алексей Свиридов	5	95	1
6.	Анатолий Михайловский	5	95	1	Александр Грачев	0	100	0
7.	Артем Герасимов	3	98	1	Виктор Шатров	15	85	3
8.	Артур Земзюлин	0	100	0	Виталий Максименко	0	100	0
9.	Марк Анциферов	8	92	1	Станислав Орлов	25	73	4
10.	Дмитрий О. Иванов	4	95	1	Роман Непомнящий	0	100	0
11.	Владислав Цымбаленко	0	100	0	Руслан Файзулин	10	90	2
12.	Ярослав Янгулов	0	100	0	Артем Кузнецов	12	86	2

13.	Даниил Жданов	0	100	0	Анатолий Дружинин	3	98	1
14.	Андрей Куропаткин	0	100	0	Георгий Белов	27	70	4
15.	Андрей Мурзин	10	90	1	Григорий Владимиров	15	85	2
Среднее значение		5	95	1	Среднее значение	12	81	2

Оценивая показатели из Таблицы 6 можно отметить, что при внедрении культуры здоровьесбережения в тренировочный процесс и при системном подходе к её соблюдению значительно снизилось количество травм (в сравнении двух групп) и существенно меньше пропущенных дней по состоянию здоровья. Тогда как в контрольной группе данный показатель кардинально не изменился.

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента и по его окончанию можно заметить существенную положительную динамику, отраженную в диаграмме (рисунок 2).

Рисунок 2 – Количество пропущенных дней по причине травм.



Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальная работа, проведенная для подтверждения теоретических положений исследования, отраженных в первой главе, была организована на базе боксерского клуба «Спарта», находящегося в Свердловском районе города Красноярска.

Изученный материал и экспертные мнения показали, что уровень культуры здоровьесбережения достаточно низок среди подрастающего поколения и в частности в спортивных секциях.

Для решения назревших проблем был проведен эксперимент, целью которого была апробация программы, обеспечивающей эффективность внедрения и формирования культуры здоровьесбережения у юных боксеров 10-11 лет.

Результаты оценивания по уровню физической подготовки и проявления культуры здоровьесбережения проходили на одинаковых условиях, как для экспериментальной группы, так для контрольной. Данные нашего эксперимента позволяют считать программу внедрения здоровьесберегающих элементов в тренировочный процесс эффективной, а рост уровня культуры здоровьесбережения и последующих физических кондиций свидетельствует о положительных результатах проведенного исследования.

Таким образом, результаты исследовательской работы подтвердили в достаточной мере полезность внедрения здоровьесберегающих аспектов в тренировочный процесс. Данную методику тренировок можно рекомендовать к применению, как в школах, так и в спортивных секциях.

Замеры и изменения сформированности культуры здоровьесбережения и физических данных делались в начале и в конце эксперимента. Так, результаты исследования уровней сформированности культуры здоровьесбережения и общей физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах свидетельствуют, что у юных боксеров

экспериментальной группы уровень сформированности патриотизма выше, чем у спортсменов из контрольной группы.

Исходя из проведенных исследований, результаты которых отражены в таблицах 3, 4, 5, 6 и двух диаграммах (рисунок 1 и рисунок2), можно отметить, что на начало эксперимента у экспериментальной и контрольной группы были примерно схожие оценки за сдачу нормативов, однако после проведения эксперимента у ЭГ количество оценок «Отлично» выросло более чем в 2 раза, а оценок «Удовлетворительно» уменьшилось в 5 раз, что говорит о повышении успеваемости после внедрения здоровьесберегающих аспектов. Что касается контрольной группы, то разница между замерами успеваемости до и после проведения эксперимента отличаются незначительно (изменения не более 15-20%). Среднее значение выполненных упражнений у ЭГ увеличилось с 8 до 11 (при 15-ти упражнениях), у КГ этот показатель остался неизменный – 8.

Изучая количество дней, пропущенных по причине травм, также можно отметить, что после проведения эксперимента показатель ЭГ со значением 0 увеличился в 7 раз, а показатель со значением «21 и более» снизился на 50%. Это свидетельствует о том, что есть обратная зависимость внедрения культуры здоровьесбережения в тренировочный процесс и количества пропущенных дней по причине травм. Говоря о контрольной группе и её динамике, можно отметить, что среднее количество пропущенных дней уменьшилось, но не так существенно, как у экспериментальной группы.

Таким образом, результаты исследовательской работы подтвердили в целом эффективность программы по формированию культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Заключение

На современном этапе проблема формирования и сохранения здоровья детей стали особенно актуальной. Крепкое здоровье является основополагающим фактором, который влияет на всестороннее развитие личности ребенка, в частности на физическое развитие. Тренировочный процесс по боксу у детей предусматривает разностороннюю физическую подготовку, целью которой является также поддержание и укрепление здоровья. Кроме того Укрепление здоровья - это дело государственной значимости. В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Исходя из анализа научно-методической, педагогической, спортивной и нормативной литературы, мы пришли к выводу, что формирование культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования изучено не до конца, особенно касаясь аспекта здоровьесбережения. Это и послужило основанием для определения темы нашего исследования.

Опираясь на опыт отечественных и зарубежных исследователей, мы обосновали необходимость и возможность формирования культуры здоровьесбережения на тренировках у юных боксеров 10-11 лет, разработали и внедрили здоровьесберегающие компоненты в программу, включающую в себя:

- комплекс упражнений, направленный, в первую очередь, на минимизацию получения травм, ушибов, растяжений;
- тщательный подход к молодым спортсменам возраста 10-11 лет, недопущение переутомляемости;
- промежуточный и периодический медицинский осмотр.

Для ее реализации необходимо взять за основу тренировочный процесс и привнести в него все необходимые здоровьесберегающие компоненты.

Благодаря этому мы смогли добиться существенных результатов, как в области физических нагрузок, так и в области формирования культуры здоровьесбережения.

Цель нашего исследования заключалась в разработке, обосновании и опытно-экспериментальным путем проверка программы формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования.

Анализ множества теоретических источников по специфике формирования культуры здоровьесбережения у спортсменов 10-11 лет позволил более подробно изучить основные понятия и различные мнения экспертов, нужные нам для исследования. Основной базой формирования культуры здоровьесбережения у молодых боксеров является спортивная секция. Параллельно с этим поддержание культуры здоровьесбережения происходит как дома, так и в школе.

При диагностике уровней сформированности культуры здоровьесбережения у спортсменов 10-11 лет нами были выделены их критерии (знаниевый, ценностный и деятельностный); определены три уровня его проявления (высокий, средний, низкий), что позволило в ходе всей опытно-экспериментальной работы проследить динамику формирования культуры здоровьесбережения в тренировочной программе у детей.

В ходе исследования были решены поставленные задачи. Была достигнута цель исследования – теоретически разработать, обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить программу формирования культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования. Проведенная опытно-экспериментальная работа и последующий анализ деятельности по формированию культуры здоровьесбережения у детей 10-11 лет подтвердила нашу гипотезу.

Исходя из проведенных исследований, результаты которых отражены в таблицах и двух диаграммах, можно отметить, что на начало эксперимента у

экспериментальной и контрольной группы были примерно схожие оценки за сдачу нормативов, однако после проведения исследования у экспериментальной группы количество оценок «Отлично» выросло более чем в 2 раза, а оценок «Удовлетворительно» уменьшилось в 5 раз. Среднее значение выполненных упражнений у ЭГ также увеличилось, а у контрольной группы этот показатель остался неизменным.

Изучая количество дней, пропущенных по причине травм, также можно отметить, что после проведения исследования показатель экспериментальной группы со значением 0 многократно увеличился, а показатель со значением «21 и более» значительно снизился. Это свидетельствует о том, что есть обратная зависимость внедрения культуры здоровьесбережения в тренировочный процесс и количества пропущенных дней по причине травм. Говоря о контрольной группе и её динамике, можно отметить, что среднее количество пропущенных дней уменьшилось, но не так существенно, как у экспериментальной группы.

Таким образом, результаты исследовательской работы подтвердили в достаточной мере полезность внедрения здоровьесберегающих аспектов в тренировочный процесс. Данную методику тренировок можно рекомендовать к применению, как в школах, так и в спортивных секциях.

Практические рекомендации

Реализация программы по формированию культуры здоровьесбережения в тренировочном процессе по боксу у детей 10-11 лет в системе дополнительного образования свидетельствует об эффективности и целесообразности ее использования. Кроме того, данная программа благоприятно сказывается на формировании восприятия и воспитания здорового образа жизни у подрастающего поколения, а в частности, спортсменов 10-11 лет. Стоит отметить, что компоненты разработанной программы также переносятся в жизнь после тренировок, что положительно воспринимается как родителями, так и самими молодыми спортсменами.

Таким образом, разработанная программа может быть использована в тренировочном процессе спортивной секции в первую очередь молодыми боксерами 10-11 лет, а также тренерским составом.

Список используемых источников

1. Бокс за 12 недель, А.А. Атилов, г. Москва 2022 г.
2. Бокс и кикбоксинг, Ширяев А.Г. г. Москва 2018 г
3. Бокс: обучение и тренировка, В.А. Осколков, г. Волгоград, 2003 г.
4. Бокс. Совершенствование техники, А.С. Лысенко. г. Москва 2019 г.
5. Верхорубова О. В. Спецкурс «Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя» как средство формирования культуры здоровья у студентов // Вестник БГУ. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetskurs-netraditsionnye-metody-ozdorovleniya-budushego-uchitelya-kak-sredstvo-formirovaniya-kultury-zdorovya-u-studentov>
6. Всемирная организация здравоохранения, официальный сайт, URL: <https://www.who.int/ru>
7. Вива бокс, А.А. Атилов, г. Москва 2019 г.
8. ВикиЧтение, современный бокс, виды планирования, URL: <https://sport.wikireading.ru/2215>
9. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика, М.Э. Казин, г. Москва, 2019 г
10. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия, Н.В. Лободина, г. Москва, 2019 г.
11. Здоровьесберегающие педагогические технологии, А.М. Митяева, г. Москва,, 2019 г.
12. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. М.А. Морозов, г. Москва, 2016 г.
13. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, С.А. Цабыбин. г. Москва, 2019 г.
14. Здоровьесберегающее направление в современной школе, О.А. Шклярова, Н.В. Шестакова, И.Г. Павлович, г. Москва, 2019 г.

15. Картушина М.Ю. М.Л. Лазарева Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет -г.Москва, ТЦ «Сфера» 2008.
16. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013
17. Методические рекомендации по подготовке юных спортсменов, Е. Ю. Ситникова, г. Рассказово, 2017 г.
18. Московский физико-технический институт государственный университет, правила бокса URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/rules.php>
19. Оздоровительно-развивающая программа М. Л. Лазарева «Здравствуй», 2012
20. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе, Е.В. Калмыков, г. Москва 2018 г.
21. Осипов А. Ю. Инновационные методы здоровьесбережения спортсменов. Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия
22. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013
23. Понарина А. С., Шахов А. А., Мелихов В. В.Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий бросков на позвоночник. Журнал Учёные записки университета им. Лесгафта П. Ф. 2 (60) 2010, 09 марта 2010
24. Свиренко А.А. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»
25. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Терос: Новочебоксарск , 1995. – Вып. 1. – 132с.
26. Социально-педагогической аспект физической культуры, В.И. Столяров, г. Москва, 1999 г.

27. Тамарская Н.В., Русакова С.В., Гагина М.Б. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): Учебно-методическое пособие для учителя. — Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.

28. Теория и методика бокса. Е.В. Калмыков, Е.В. Киселев, В.Н. Клещев, Н.Д. Хромов, г. Москва, 2019 г.

29. Теория и методика физического воспитания, В.П. Артемьев, В.В. Шутов, г. Москва, 2019 г.

30. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации, Хусайнов З.М. г. Москва 1995.

31. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов :учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – М. : Издательский центр «Академия», 2006.

32. Уроки профессионального бокса. Г.М. Морозов, г. Москва, 2020 г.

33. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

34. Хочешь стать боксером? А.Г. Ширяев, 1986 г.

35. Шабалин В. Н. Медико-социальные проблемы физиологического старения населения России // Альманах клинической медицины. 2009. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-problemy-fiziologicheskogo-stareniya-naseleniya-rossii>

36. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. Марка издательства ОЛМА Медиа Групп 2008

37. Школа современного бокса, О'Лири Пэт. г. Екатеринбург 2019 г.

38. Юрьева Татьяна Васильевна, Прибыткова Юлия Олеговна, Карнакова Любовь Владимировна Здоровьесбережение как необходимый фактор формирования образовательного процесса в современных условиях // Современные инновации. 2016. №1 (3). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberezhenie-kak-neobhodimyy-faktor-formirovaniya-obrazovatel'nogo-protssessa>

39. Эффективность тренировок боксеров. Никифоров Ю.Б. г. Москва 1987 г.

40. Megabook, универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия, URL: <https://megabook.ru/article/Бокс>

41. MetaMMA, Спортивный портал единоборств. URL: <https://mma.metaratings.ru/wiki/s-kakogo-vozrasta-mozhno-zanimatsya-boksom/>

42. SportWiki. Спортивная энциклопедия. Методические правила применения тренировочных нагрузок URL: http://sportwiki.to/Методики_тренировок_детей_по_боксу

43. Wikipedia, свободная энциклопедия, URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/культура>

44. Wikipedia, свободная энциклопедия, URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Древний_Рим

45. ZdoroviyForm.net, портал здоровья, URL: <https://zdoroviyform.net>