Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт социального образования
Факультет международных отношений и социально-
гуманитарных коммуникаций
Кафедра психологии и социальной педагогики

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой психологии
и социальной педагогики

_____ _____
дата М.А. Иваненко,
канд. пед. наук, доцент

Исполнитель:
Рохлова Ксения Александровна,
студент БУ43-z группы
заочного отделения

_____ _____
дата подпись

Руководитель ОПОП ВО «44.03.01 –
Педагогическое образование»:
Капустина Н.Г., канд. пед. наук,
доцент кафедры психологии и
социальной педагогики

_____ _____
дата подпись

Научный руководитель:
Дегтерев В.А., д-р. пед. наук,
профессор кафедры технологий
социальной работы

_____ _____
дата подпись

Екатеринбург 2017

Оглавление

Введение……... 3

Глава 1. Теоретические основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования……..... 7

1.1. Академия бокса как учреждение дополнительного образования……... 7

1.2. Характеристика спортсменов-боксеров подросткового возраста..... 14

1.3. Процесс воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни …… 23

Глава 2. Опытно-поисковая работа по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса в городе Серове…… 33

2.1. Анализ воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса города Серова……..... 33

2.2. Диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса города Серова…… 41

2.3. Разработка мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса города Серова…… 50

Заключение…….. 61

Список использованной литературы……..... 66

Приложение……..... 71

Введение

Актуальность выбранной темы ВКР обусловлена все увеличивающейся заботой нашего государства уровнем здоровья подрастающего поколения.

Здоровье подростков в современное время является важной проблемой, предметом повышенной заботы нашего государства, по причине того, что здоровье подрастающего поколения определяет будущее России, генофонд нации, научный и интеллектуальный потенциал общества. От уровня здоровья подростков в большей степени зависит возможность профессионального совершенствования, личностного роста, удовлетворенность жизнью. Исходя из этого, сохранению и укреплению здоровья подростков необходимо уделять особое внимание, значимая роль в этом отводится учреждениям дополнительного образования спортивной направленности.

На практике в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности процесс воспитания ценностного отношения воспитанников к здоровому образу жизни часто является формальностью, в его организации применяются традиционные формы: занятия по физической подготовке, тренировки, спортивные игры, мероприятия с физкультурным уклоном. Зачастую тренировки направлены лишь на физическое развитие воспитанников. Тренерско-педагогический коллектив недостаточно внимания уделяет деятельности по воспитанию у спортсменов отношения к здоровому образу жизни как основной ценности сознания, не формируют привычек соблюдения принципов здорового образа жизни. Воспитание потребности ответственного отношения к своему здоровью, мотивация и навыки заботы о нем у большинства подростков так и остаются на низком уровне.

Вместе с тем, академия бокса, как учреждение дополнительного образования, должна стать важнейшим звеном в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни очень

важно и необходимо, особенно среди подростков, поэтому в современных условиях особое внимание следует уделить воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания.

Подростковый возраст является очень важным периодом для воспитания здорового образа жизни ребенка, так как на данном этапе происходит физиологические и психические изменения организма, происходит половое созревание, данный этап характеризуется эмоциональной нестабильностью. От созданных условий развития спортсменов в учреждении дополнительного образования спортивной направленности в первую очередь зависит здоровье и воспитание здорового образа жизни подростка.

Таким образом, в любом учреждении дополнительного образования спортивной направленности необходимо осуществлять работу по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу у подростков.

Существует **противоречие** между необходимостью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений дополнительного образования спортивной направленности, как залога успеха в их спортивной карьере, и формальным отношением к данному вопросу педагогическо-тренерского коллектива в рамках этих учреждений.

Проблема исследования: каким образом воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни у воспитанников академии бокса.

Объектом исследования является здоровый образ жизни спортсменов-боксеров.

Предметом исследования является процесс воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков в учреждении дополнительного образования спортивного профиля.

Целью исследования является на основании изученной теории и аналитической работы разработать комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников «Академия

бокса».

Исходя из поставленной цели, определены следующие **задачи:**

– охарактеризовать академию бокса как учреждение дополнительного образования;

– дать характеристику воспитанников академии бокса;

– изучить основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников академии бокса;

– проанализировать воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Академия бокса»;

– провести диагностику ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Академия бокса».

Методы исследования, использованные в работе: теоретические (анализ, синтез), практические (наблюдение, анкетирование, опрос).

Базой исследования является Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Академия бокса».

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух основных глав, заключения, списка использованной литературы.

В первой теоретической главе изучены теоретические основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования, приведены основные понятия, рассмотрена академия бокса как учреждение дополнительного образования, изучена нормативная база осуществления ее деятельности, приведена характеристика воспитанников академии бокса, с учетом специфики их занятий. Рассмотрены особенности воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Во второй главе проведен анализ воспитания ценностного отношения к

здоровому образу жизни на примере муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Академия бокса», также на базе данного учреждения проведена диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников. На основании результатов проделанной работы разработан комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Академия бокса».

Глава 1. Теоретические основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования

1.1 Академия бокса как учреждение дополнительного образования

Дополнительное образование в России играет важную роль в жизни современных детей. Круг общения детей расширяется, что, как правило, положительно влияет на коммуникативные навыки, помимо этого ребенок часто находит близких по духу и увлечениям друзей, в случае спортивных секций – идет укрепление его здоровья. В результате знания, умения и навыки, приобретенные в учреждениях дополнительного образования, формируют у ребенка расширенный кругозор и активную жизненную позицию.

Понятие «дополнительное образование» было введено Законом Российской Федерации «Об образовании» [57] в 2012 году, где оно подразделяется на дополнительное образование взрослых и детей, основной задачей которого является оказание превышающих базовый уровень услуг, выходящих за пределы обязательного образования. Оно осуществляется учреждениями дополнительного образования, которые реализуют одну или несколько дополнительных образовательных программ, обеспечивающих обучение, воспитание и развитие личности.

Современная система дополнительного образования школьников в России предоставляет возможность многим обучающимся заниматься художественным и техническим творчеством, туристско-краеведческой и эколого-биологической деятельностью, спортом и исследовательской работой – в соответствии их желаниями, интересами и их возможностями.

Существует несколько определений дополнительного образования, оно рассматривается как особый тип образования, представляющий собой процесс и результат развития личности.

Такой автор, как Е. Б. Евладова считает, что дополнительное образование представляет собой процесс свободно избранного освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленный на удовлетворение интересов личности, ее предпочтений, склонностей, способностей и содействующий ее самореализации и культурной (в том числе и социальной) адаптации [20, с.10].

Авторы В.А. Горский и А.Я. Журкина определяют дополнительное образование как специальную образовательную деятельность, которая направлена на удовлетворение индивидуальных запросов детей и молодежи, творческое освоение ими новой информации, формирование новых жизненных умений и способностей, расширение возможности практического опыта, их самоопределение и самореализация в разнообразных сферах науки, культуры, искусства, туризма, производства, физической культуры и спорта [16, с. 6].

Исходя из вышеприведенных определений, под дополнительным образованием понимается тип образования, который объединяет воспитание, обучение и развитие в единый процесс, направленный на удовлетворение и развитие познавательных интересов, творческого потенциала ребенка, способствующий самоопределению, самореализации и социализации личности и опирающийся на свободный выбор ребенком видов деятельности.

Дополнительное образование:

– выступает как средство формирования мотивации личности к познанию, творчеству и самосовершенствованию;

– способствует формированию ценностных ориентаций, дает возможность значительного расширения сферы общения с вечными ценностями, накопленными человечеством, способствует реальному взаимодействию и взаимообогащению культуры;

– дает реальную возможность развития разных способностей ребенка, выбора им индивидуального образовательного пути, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность;

– способствует определению жизненных планов, реализации профессионального выбора детей, помогает овладеть разными способами деятельности;

– включает детей в интересующие их творческие виды деятельности, где происходит формирование нравственных, духовных, культурных, социальных ориентиров, реализует огромный воспитательный потенциал [20, с. 11].

Учреждения дополнительного образования в России рассматриваются как воспитательные организации, которые организуются специально как государством, так и негосударственными структурами, и ставят основной задачей социальное воспитание определенных возрастных групп населения.

Деятельность учреждений дополнительного образования в России регулируются следующими нормативными актами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы;

– Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

– Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов;

– Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 г.;

– Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы»;

– Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки

РФ от 29.08.2013 г. № 1008).

В представленных выше нормативных документах по дополнительному образованию детей и подростков достаточно четко просматривается особое внимание к его личностно-развивающему потенциалу.

За все время существования системы дополнительного образования, исторически сложились разные виды учреждений дополнительного образования детей, согласно перечню Министерства образования РФ они представлены: центрами, дворцами, домами, клубами, станциями, школами, детскими студиями, парками, музеями, детскими оздоровительными лагерями. Каждое учреждение дополнительного образования определяется направленностью реализуемых образовательных программ.

В настоящее время учреждения дополнительного образования в России развиваются по пяти основным направлениям: художественно-эстетическое; физкультурно-спортивное; техническое творчество; эколого-биологическое; туризм и краеведение [48, с. 98].

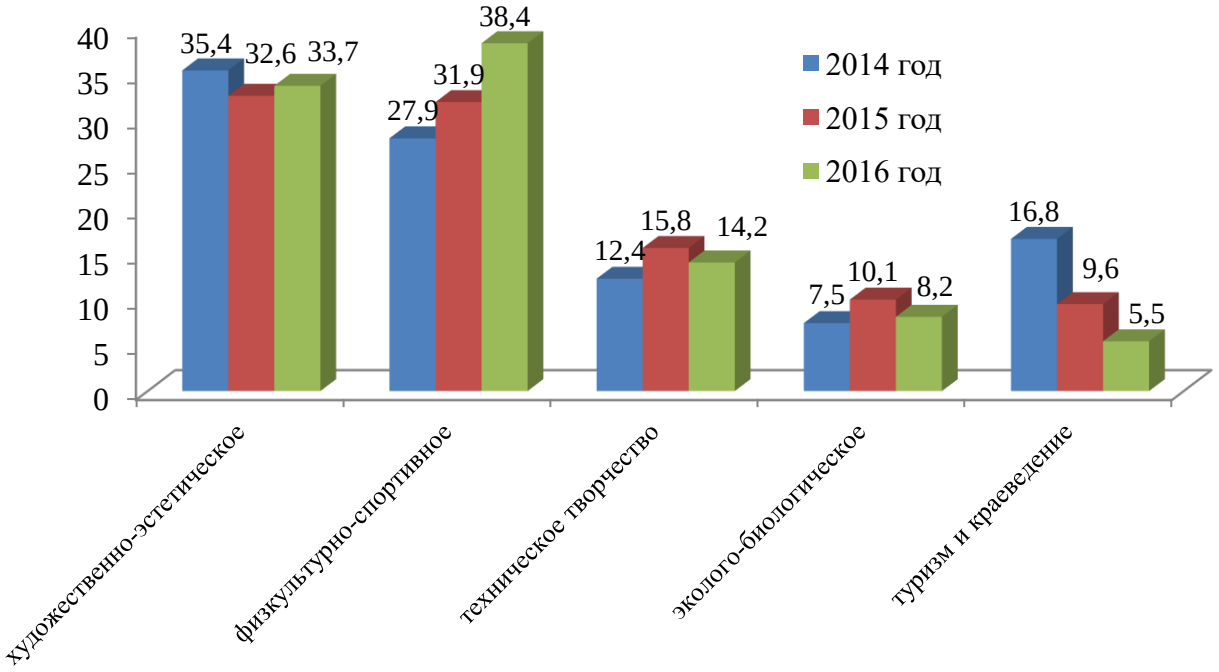

Рис. 1. Учреждения дополнительного образования в России по направленности деятельности, %

На рисунке 1 представлено распределение учреждений дополнительного образования в России по основным направлениям, на основании данных Мониторинга образования [36]. По данным рисунка 1 видно, что учреждения, специализирующиеся на физкультурно-спортивном направлении деятельности занимают достаточно высокую долю в общем количестве учреждений дополнительного образования спортивной направленности. Также необходимо отметить устойчивую тенденцию их увеличения на протяжении трех лет.

Учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности представлены в нашей стране детско-юношескими спортивными школами (ДЮСШ), специализированными детско-юношескими спортивными школами олимпийского резерва (СДЮСШОР), детско-юношескими спортивно-адаптивными школами. Данные учреждения дополнительного образования относятся к комитетам, министерствам и ведомствам и координационно взаимосвязаны с федерациями России по видам спорта. Разновидностью детских юношеских школ являются прочие учреждения спортивной направленности, чаще всего подразделяющиеся по видам спорта.

Детско-юношеские спортивные школы представляют собой внешкольные учебные заведения, которые предназначены для обучения детей разного возраста различным видам спорта. Многие олимпийские чемпионы и известные спортсмены начинали свою карьеру именно на занятиях в детско-юношеских школах.

Данный вид образовательных учреждений появился в 30-х годах прошлого столетия и на сегодняшний день распространился по всему миру. Количество спортивных школ и качество их материальной базы в каждой стране разное и определяется отношением к спорту всего государства.

В настоящее время учеба в детско-юношеской школе является важным этапом творческих начинаний. Зачастую такие школы становится первым учебным заведением у самых маленьких детей (дошкольников).

Значимость детско-юношеских школ в настоящее время в России достаточно велика:

– в таких школах готовится новое поколение спортсменов, которые в будущем станут представлять нашу страну на мировых чемпионатах и Олимпиаде;

– участие в соревнованиях приобщает детей к спортивной культуре, а завоеванные кубки и медали становятся первыми наградами на пути спортивного взросления;

– занятия в детско-юношеской школе помогают в развитии способностей детей и организации условий для их реализации;

– тренировки воспитывает с раннего детства выносливость, силу, ловкость, быстроту, скорость умственных процессов, силу воли;

– в целом обучение в детско-юношеской школе позволяет выявить одаренных детей;

– спортивные занятия поддерживают здоровье детей и формируют здоровое поколение;

– результаты активной воспитательной работы детско-юношеской школы снижают показатели подросткового алкоголизма и наркомании.

Среди всех учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, детско-юношеских школ в последнее время динамично развиваются и набирают популярность академии бокса [8, с. 98].

Академия бокса – это разновидность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, которая может создаваться как государственными, так и частными структурами.

Типовая академия бокса включает в себя несколько структурных подразделений, работники которых рассматривают и оптимизируют различные стороны учебно-тренировочного процесса, учебно-методический центр повышения квалификации физкультурных кадров, спортивные школы различного типа, спортивные сооружения и другое материально-техническое

обеспечение. Физкультурно-спортивную деятельность в академии бокса организует председатель, который руководит всеми отделами, тренерско-преподавательским составом, организующим работу секций с различными посетителями (дети, подростки и взрослые), материальной базой и техническим обеспечением [40].

Академия бокса является учреждением дополнительного образования детей спортивной направленности и открытой социально-педагогической системой, которая характеризуется следующим условиями существования:

– как и другие социальные организации, создается обществом и функционирует на основе социального заказа государства, общества, социума, семьи с учетом интересов и потребностей личности;

– не может абстрагироваться от социальной ситуации, выполняет заданную социальную роль на основе определенных целей, задач и функций и со своей стороны влияет как на окружение, так и на общество в целом;

– не может существовать без детей, родителей, педагогов-тренеров и работать без выделяемых обществом ресурсов (финансовых, материальных, технологических, информационных, кадровых и так далее);

– зависит от эффективности действий других образовательно-воспитательных институтов, учитывает уровень и спектр оказываемых услуг другими образовательными учреждениями социума;

– имеет множество направлений социально-педагогической и физкультурно-спортивной деятельности, влияющих на окружение, на общество в целом [30, с. 161].

Учреждение дополнительного образования – академия бокса как разновидность воспитательных организаций:

– представляет собой составную часть государственной системы социального воспитания;

– по содержанию деятельности и организационной структуре отличаются большим разнообразием;

– во взаимоотношениях с общеобразовательной школой играют зависимую роль – дополнения;

– по принципу вхождения ребенка в воспитательную организацию являются добровольными;

– в урегулировании социализации преобладает опосредованность воздействий детским объединением, сферами его жизнедеятельности;

– педагог академии бокса выступает в специфических социальных ролях специалиста, лидера, мастера и друга, доверенного лица.

Таким образом, дополнительное образование представляет собой тип образования, объединяющий воспитание, обучение и развитие в единый процесс. Среди детско-юношеских школ в последнее время набирают популярность спортивные секции по боксу, наиболее распространенными из них являются Академии бокса. Типовая Академия бокса является учреждением дополнительного образования спортивной направленности, может рассматриваться как открытая социально-педагогическая система, воспитательная организация.

1.2 Характеристика спортсменов-боксеров подросткового возраста

Согласно Энциклопедии бокса, возрастная категория боксеров школьного возраста в России охватывает период от 11 до 17 лет и делится на три группы:

– младшая юношеская группа – от 11 до 12 лет;

– средняя юношеская группа – от 13 до 14 лет

– старшая юношеская группа – от 15 до 17 лет [60, с. 152].

По действующим правилам Федерации бокса России в соревнованиях по боксу разрешается участвовать с 12 лет, причем не ранее чем через 3 месяца после начала занятий боксом.

В процессе спортивной деятельности условиями, которые определяют формирование личности воспитанников академии бокса, являются

специфическое воздействие условий тренировки, физических упражнений, влияние коллектива, воспитательное воздействие тренера и самовоспитание спортсменов. Наиболее важными условиями формирования и развития черт личности спортсмена является воздействие тренера и самовоспитание спортсмена.

Наиболее характерными особенностями личности воспитанников академии бокса являются высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность. В свою очередь, в структуре личности выделяют общие психологические показатели, которые определяют специальную психологическую соревновательную готовность, это эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и другие [48, с. 67].

Воспитанники академии бокса на разных этапах занятий развивают и совершенствуют следующие качества характера: целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание, стойкость [48, с. 78].

Данные качества личности воспитанников академии бокса характеризуются следующими особенностями:

– целеустремленность – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с будущими перспективами), так и частных (которые осуществляются в ближайшее время и помогают достижению общей цели);

– дисциплинированность – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения;

– уверенность – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает определенные действия и выполняет их определенным образом;

– инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на

себя ответственность за предпринимаемые решения;

– самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество;

– смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму;

– настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с возникшими проблемами;

– решительность – способность быстро принимать оптимальные решения и активно воплощать их в жизнь;

– самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции;

– стойкость – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли [47, с. 114].

По классификации, предложенной К. М. Геновым, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной и результативной [17, с. 28].

Кроме этих общих личностных качеств для контактного вида спорта, которым является бокс, характерно высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации, экстраверсия и твердость характера, авторитарность,

эмоциональная устойчивость.

Спортсмены-боксеры не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции [17, с. 30].

Характеризуя личность спортсмена-боксера, следует отметить твердость характера. Для спортсмена, обладающего данной чертой, присуще эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя самого и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в определенных ситуациях.

Также воспитанникам академии бокса характерна уверенность в себе, этому способствует высокий социальный статус, что позволяет им чувствовать достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях.

Достаточно многим спортсменам-боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения. Но если эта забота чрезмерна, то спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам, и могут видеть опасность в соревнованиях для своего здоровья.

Кроме этого, для воспитанников академии бокса характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других сверстников [13, с. 56].

Формирование свойств личности и характера воспитанников академии бокса обычно происходит, если у него есть большое желание воспитывать свой характер, закалить свою волю, научиться регулировать свое психическое состояние в любых условиях, мобилизовать в любое время все силы для победы в бою, улучшить свое мышление, внимание, восприятие и так далее. То есть, боксер должен активно включиться в процесс самовоспитания.

Условия единоборства, связанные с необходимостью мгновенно

действовать как в атаке, так и в защите, непрерывно преодолевать сопротивление противника, устраняя угрозу получить удар, выдерживать большое физическое и нервное напряжения, которые возникают в ходе боя, действуют на психику спортсменов и вызывают у них различные переживания.

На ринге встречаются два спортсмена, которые отличаются друг от друга различными волевыми и физическими качествами. Каждый из них имеет свой план действий, в основе которого лежит свойственная ему техника. Он стремится разгадать действия противника, нейтрализовать его противодействия и закончить бой в свою пользу. Возникающие во время боя трудности, связанные с утомлением и с болевым ощущением, вызывают чрезвычайно большое волевое напряжение. Особенно это заметно в конце раундов, когда, несмотря на утомление, спортсмен обязан сохранить высокий темп во время тренировки и боя [60, с. 137].

Необходимо также иметь в виду, что бой боксеров очень разнообразен по объему как технических, так и тактических средств. Наряду с внезапной действительной атакой, которая состоит из одного или нескольких разнообразных ударов, для нейтрализации которой необходимо вовремя использовать определенные защитные средства, может быть использована ложная атака, которая направлена на то, чтобы умышленно «раскрыть» противника и уже в открытое место нанести удар. С этой же целью используются маневрирование и другие тактические и технические средства. Реакция на все неожиданные действия противника крайне утомляет нервную систему боксера.

Волевые черты характера проявляются в зависимости от психологических особенностей юного боксера.

Чтобы правильно и успешно обучать своих воспитанников, тренер в ходе занятий постоянно наблюдает за учениками с той целью, чтобы ясно представлять себе их важнейшие психологические особенности. Знание этих особенностей позволяет ему наиболее целесообразно подбирать средства для

индивидуального совершенствования боксеров.

Тренеру важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его учеников к боксу, они могут быть достаточно разнообразными. Некоторые юноши начинают заниматься боксом для того, чтобы развить себя физически, стать сильными, ловкими, быстрыми. Других привлекает непосредственно бой. Некоторые юноши занимаются боксом потому, что он помогает им сделаться смелыми и волевыми людьми. Но нередко интерес к боксу вызывается честолюбием, желанием стать популярным среди сверстников.

Все перечисленные выше мотивы определяют отношение боксеров к различным средствам тренировки, их активность и поведение на занятиях и выступлениях, их упорство в овладении техникой бокса, их отношение к товарищам по тренировке и так далее.

Тренер должен сделать интерес учеников к занятиям устойчивым, найти для него правильную основу и вместе с тем использовать личные стремления обучаемых для того, чтобы повысить их активность, настойчивость, интерес к спорту, помочь им освободиться от недостатков.

Чтобы успешно и рационально организовать учебную работу, тренеру надо знать, насколько развита двигательная память боксеров, каковы их мышечные ощущения й двигательные представления.

Возрастные изменения в психике подростков и юношей в значительной степени объясняются закономерностями морфологического и функционального развития их центральной нервной системы. По данным физиологии для юношей характерна большая возбудимость и подвижность процессов возбуждения и торможения, а также неуравновешенность этих процессов. В то же время характеристику юношеского возраста нельзя определять, исходя только из биологических особенностей этого возраста, в отрыве от общественных условий. Учитывая существенные биологические изменения в этом возрасте все же нельзя считать эти изменения определяющими.

Основные психологические особенности того или иного юноши возникают под влиянием условий его жизни и воспитания. Можно сказать, что психика подростков и юношей формируется и в результате возрастных изменений функций центральной нервной системы, и под влиянием окружающей среды и условий воспитания.

Это прослеживается на развитии сознания подростков, их интеллект заметно приближается к интеллекту взрослых. Подростки начинают более вдумчиво анализировать свои поступки и отношение к себе и к окружающим. Общественные мотивы в поведении подростков выдвигаются на ведущее место.

Если воспитание в коллективе поставлено неправильно, стремление к самостоятельности может привести к отрицательным последствиям. Подросток войдет в конфликт с взрослыми, проявляя вспыльчивость, грубость и раздражительность.

У большинства подростков хорошо развито чувство коллективизма, дружбы и товарищества, выработано правильное отношение к труду и социалистической собственности. Но вместе с тем в подростковом возрасте часто наблюдается обострение самомнения, эгоизм, стремление обособиться от коллектива, «выпятить» свои положительные качества, пренебрежение к окружающим.

Для психики подростков характерна повышенная эмоциональность, в большинстве случаев им не свойственны подавленность, разочарование в жизни, неуверенность в завтрашнем дне.

В занятиях боксом достаточно сильно проявляются различные переживания юных боксеров. Впечатления от деятельности, предшествующей занятиям по боксу, значительно влияют на поведение учеников во время урока. Всякие неприятности, возбуждение от успехов и неуспехов в школе, взаимоотношения с приятелями и членами семьи – все это, как правило, сказывается на отношении учеников к занятиям.

Тренер должен постоянно помнить о том, что на поведение и на

переживания многих юношей очень воздействует угроза получить сильный удар. Она может вызвать мышечное напряжение и скованность движений или страх перед партнером, также неправильное представление о его силе и технике. Переживания, вызванные ожиданием соревнований, бывают у подростков достаточно острыми. Нередко хорошо физически и технически подготовленный спортсмен из-за чрезмерного волнения теряет свои боевые качества еще до боя и проигрывает даже менее подготовленному противнику.

В ряде случаев, особенно в условном бою, возбуждение спортсмена становится настолько большим, что он перестает контролировать свои действия и ведет бой хаотично. Такая встреча перестает быть содержательной игрой. Значит, спортсмен еще не умеет сдерживать себя и контролировать свои действия [17, с. 32].

Особенно сильно эмоциональность восприятия проявляется у юных боксеров-новичков во время их первого боя. Из-за повышенной возбудимости боксер-юноша часто не различает в действиях противника отдельных деталей, что необходимо для правильного ведения боя, а видит и выделяет только две стороны: наступление и отступление. В результате боксер не может правильно построить бой.

Повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный боксер не может внимательно выслушивать объяснения тренера. Юноше становится скучно изучать технику бокса, особенно без партнера (со снарядами в подготовительной части урока, в бою с тенью). Неустойчивость настроений подростков иногда приводит к наступлению депрессии, недооценки своих сил, потере интереса к тренировке, а иногда и совсем к уходу из секции.

Благодаря большой пластичности нервной системы боксеры-подростки могут быстрее, чем взрослые, воспринимать и прочнее запоминать сложную технику бокса, особенно если она вызывает интерес.

В подростковом возрасте особым уважением пользуются люди с сильной волей. Подросток ценит в человеке решительность, смелость, инициативу,

мужество, настойчивость и стремятся воспитывать эти качества у себя.

Повышенные требования, предъявляемые к юноше в семье и школе, помогают ему воспитывать в себе волевые качества.

В боксе проявление волевых качеств является основным фактором для достижения победы. Так как в единоборстве часто встречаются спортсмены с примерно равной технической и тактической подготовкой, то побеждает тот, у кого сильнее воля [60, с. 75].

Очень важная особенность подростков заключается в стремлении воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, которые пользуются у них популярностью. Поэтому на поведение и поступки боксеров-юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера, которому занимающиеся часто стараются подражать.

Строго учитывая возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности обучаемых, используя свой авторитет, последовательно и систематически применяя различные педагогические приемы, тренер может достигнуть больших успехов в воспитании юных боксеров.

Таким образом, воспитанникам академии бокса могут быть подростки в возрасте от 11 до 17 лет, им характерны следующие особенности: высокая мотивация к систематическим занятиям, такие черты характера как решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, смелость, целеустремленность, холерический или сангвинический тип темперамента, саморегуляция и самообладание.

Спортсменам-боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения.

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости,

хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Также необходимо отметить, что в силу подросткового возраста тренер в большинстве случаев имеет огромное влияние на боксеров, поэтому играет огромную роль в их воспитании.

1.3 Процесс воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни

В исследованиях Абаскаловой Н.П. под здоровьем понимается состояние полного душевного, физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболеваний (хронических или врожденных) или физических изъянов [1, с. 36].

Под здоровым образом жизни рассматривается целостная система, которая включает социально обусловленные и приемлемые обществом формы и способы жизнедеятельности, поведения и деятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптивные (резервные) возможности организма, способствуют сохранению и укреплению его здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия.

Основными элементами целостной системы здорового образа жизни являются

– отсутствие вредных привычек,

– высокая культура общения и поведения

– рациональное питание

– соблюдение режима труда и отдыха

– оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом

– санитарно-гигиеническая культура [13, с. 92].

Под ценностным отношением понимается побуждаемые и направляемые ценностными ориентациями поступки и действия личности, значимые для нее

как сами по себе, так и по их результатам. Необходимыми элементами ценностного отношения как психологического образования личности являются когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты, с учетом степени их развития выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни развития ценностного отношения [10, с. 103].

Ценностное отношение к здоровью – это совокупность взглядов и способов поведения личности, которая характеризуется ответственным и пристальным отношением к здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и укреплении, и усовершенствованию собственных физических умений и навыков.

Под воспитанием понимается комплекс технологий, которые направлены на целенаправленное формирование личности. Это специально организованное, целенаправленное и управляемое воздействие воспитателей на воспитуемого с целью выявления у него заданных качеств. Это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение определенных воспитательных задач [12, с. 32].

Воспитание ценностного отношения к здоровью у боксеров подросткового возраста – это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной сберегающей здоровье жизненной позиции подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и приумножению здоровья.

Для исследования воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни важен анализ таких его составляющих, как:

– физическое здоровье, то есть естественное состояние организма, которое обеспечивается стабильной работой всех его систем и органов;

– психическое здоровье, которое состоит в адекватной регуляции психической сферой человека его поведения в социуме;

– духовное здоровье предусматривает уровень формирования у индивида

необходимых моральных норм и принципов сознательного отношения к Родине, обществу, труду другим людям, мотивации к освоению сокровищами мировой культуры и так далее;

– социальное здоровье рассматривается как проявление уровня культуры индивида [18, с. 80].

У воспитанников спортивных учреждений необходимо развивать потребности в сохранении здоровья своего тела, души и духа, желания стать полноценным гражданином своей страны.

Интеграция составляющих здоровья физической, психической, духовной и социальной предполагает их взаимозависимость и взаимопроникновение. Анализ современных исследований показывает, что позитивное воздействие на одну из составляющих здоровья улучшает и другие составляющие здорового образа жизни [19, с. 13].

Процесс воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников спортивных учреждений не ограничивается соблюдением гигиенических норм и физическим укреплением организма. В данном случае усиленное внимание уделяется ценности своей жизни, которая сформирована из философии отношения воспитанников к своему здоровью, практических навыков самоконтроля, овладении методами самоактуализации личности.

В процессе воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни каждый воспитанник спортивного учреждения воспринимается как целостная личность, принимается таковым, каков он есть, осуществляется помощь в его становлении как здоровому, активному, свободному, интеллектуально развитому, образованному человеку.

На рисунке 2 представлена схема воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности. При этом подразумевается, что здоровый образ жизни включает физическое, психическое, духовно-нравственное и социальное здоровье.

Рис. 2 Схема воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности

Можно выделить три группы показателей воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности:

– когнитивный;
– аффективный;
– индивидуально-результативный.

Их характеристика представлены в таблице 1, по данным автора Г.М. Соловьева [51, с. 10]. В таблице 1 составляющие являются основными показателями воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников спортивных секций. Как многогранной системы качеств и свойств личности, которые предполагают эффективное и успешное осуществление воспитательной работы, направленной на формирование физического, психического, духовно-нравственного и социального здоровья.

Таблица 1

Показатели воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности

Наименование	Условия развития	Показатель эффективного развития
Когнитивные показатели	зависит от социального окружения воспитанника, особенностей его воспитания и жизненного опыта	формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе своем состоянии здоровья и способах его сохранения и развития
Аффективные показатели	образуется в результате сравнения знаний обучающегося о себе с другими людьми: сверстниками, старшими, младшими, членами семьи, педагогами	отношение воспитанника к себе, своему здоровью, определенной деятельности по его укреплению
Индивидуально-результативные показатели	образуется в результате активной деятельности воспитанника, направленной на сохранение и поддержание своего здоровья	высокий показатель формирования здорового образа жизни, переход на более высокий уровень здоровья и компетентность в физическом самосовершенствовании

Необходимо организовать воспитание, направленное на развитие у воспитанников учреждений спортивной направленности позитивной, устойчивой ориентации на формирование здорового образа жизни, как необходимого условия успехов в соревнованиях:

– приобретение знаний о своем здоровье;

– мотивация укрепления здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья;

– овладение способами, охраняющими и умножающими здоровье;

– умение применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма.

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности включает:

1.Усвоение информации о здоровье и здоровом образе жизни, профилактике заболеваний. На основании знания окружающей реальности у воспитанника формируются те или иные отношения и эмоции (тревога;

волнение; сомнение; интерес; воодушевление; радость; уверенность; наслаждение; покой и другие), представляющие собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации к здоровому образу жизни.

2. Возникает мотивационная установка к здоровому образу жизни; желание; убеждение; привычка; интерес; направленность личности.

3. Самоопределение личности, другими словами, осознанный выбор способов сохранения здоровья; осознание себя субъектом деятельности по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Критерием осознанного выбора здоровья является ориентация воспитанника на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры здоровья [48, с. 124].

Процесс воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников учреждений спортивной направленности, являясь воспитательным процессом, должен способствовать их ориентации на ценности здорового образа жизни. В связи с этим необходимо преодоление ограниченности подхода, связанного преимущественно с развитием физических способностей воспитанников. Специфика деятельности учреждений спортивной направленности по занятию боксом такова, что физические особенности подростков постоянно развиваются в полной мере, так как это учреждение дополнительного образования спортивной направленности. В данном случае приоритетным в процессе воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни должно быть духовное и нравственное совершенствование личности воспитанников.

К основным условиям, способствующим воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни можно отнести следующие:

– гуманистическая направленность пространства академии бокса, ориентированного на здоровье детей;

– учет индивидуально-возрастных особенностей воспитанников академии бокса;

– организация информационно-просветительской и профилактической деятельности;

– содействие формированию психических новообразований здорового образа жизни, самореализации самоутверждению воспитанников академии бокса;

– оздоровительная система физического воспитания;

– разработка и реализация дополнительных образовательных программ по воспитанию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, профилактике вредных привычек [48, с. 168].

Среди технологий направленных на сбережение здоровья, которые используются в современной системе образования, можно выделить те, которые способствуют воспитанию здорового образа жизни у подростков. Это, в первую очередь образовательные технологии: медико-гигиенические технологии, контролирующие гигиенические нормы, а так же помощь по созданию необходимых гигиенических условий. Также физкультурно-оздоровительные технологии; экологические технологии; технологии, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности; социально адаптирующие и развивающие технологии; лечебно-оздоровительные технологии [37, с. 215].

Для воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности необходима такая система знаний и умений, отношений и действий, которая позволяет овладеть ими до того уровня, когда новое знание становиться достоянием личности.

Это совокупность форм, методов и приемов по воспитанию здорового поколения россиян, основные из них представлены в таблице 2, по мнению Т. В. Ароновой [3, с. 80].

Помимо методов и приемов в таблице 2, выделяются формы сохранения и укрепления здоровья обучающихся – это консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции и прочие.

Таблица 2

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности

Наименование приемов	Характеристика
1. Разработка и реализация медико-психолого-педагогической программы на региональном, муниципальном уровнях и на уровне отдельных образовательных учреждений	Реализация целостной программы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни должна начинаться с конкретизации понятий с учетом специфики региона, муниципального образования, конкретного образовательного учреждения.
2. Организация валеологического образования	Это организация непрерывного процесса усвоения ценностей и понятий, направленных на формирование навыков, умений и отношений, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья и культуры здоровья других граждан.
3. Разработка методического сопровождения модульной системы воспитания здорового образа жизни у воспитанников академии бокса	Модульное обучение позволяет каждому обучающемуся достигать запланированных результатов за счет: организации индивидуального обучения, парами и в малых группах; индивидуального темпа продвижения и саморегуляции; изменения формы общения субъектов образовательного процесса.
4. Организация мониторинга воспитания здорового образа жизни у воспитанников академии бокса в системе жизненных ценностей	На основании результатов мониторинга цели и задачи по воспитанию здорового образа жизни у воспитанников академии бокса разделяются на общие, стратегические и частные.
5. Индивидуально-дифференцированный подход	Данный подход предполагает: индивидуализировать процесс воспитания; использование разнообразных форм занятий, современных методов и технологий воспитания; индивидуальные требования к профессиональной подготовке и личности педагога.

Наиболее приемлемыми в процессе воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни являются продуктивные методы:

– воздействие на эмоциональную сферу детей;

– пробуждение стратегического и критического мышления;

– результативность культурных и образовательных процессов [10, с.7].

Таким образом, под воспитанием ценностного отношения к здоровью понимается длительный и последовательный процесс, который содержит

комплекс мероприятий, направленных на формирование устойчивой активной сберегающей здоровье жизненной позиции подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и приумножению здоровья. Особенностью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности по боксу является то, что оно не должно быть ограничено развитием физических способностей, в данном случае необходимо уделять повышенное внимание духовной и нравственной составляющей развития личности воспитанников.

Изучив теоретические основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования, можно сделать следующие выводы.

Учреждения дополнительного образования достаточно разнообразны и классифицируются по различным признакам, их общей целью является развитие личности ребенка. В последнее время в нашей стране набирает популярность среди школьников занятия боксом, которые осуществляются в академиях бокса. Академия бокса является разновидностью учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, она осуществляет свою деятельность согласно нормативно-законодательных актов российской Федерации, которые регулируют систему дополнительного образования.

Воспитанниками академии бокса являются юноши и девушки в возрасте от 11 до 17 лет, необходимо отметить, что них значительно преобладают юноши. Воспитанников академии бокса можно охарактеризовать как решительных, настойчивых, самостоятельных, смелых, целеустремленных детей, также им свойственно следить за своим физическим состоянием. Зачастую воспитанники академии бокса стремятся к безоговорочному лидерству среди своих сверстников.

Воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни стали уделять повышенное внимание в различных образовательных учреждениях в

России, это связано с повышением случаев безответственного отношения детей к собственному здоровью, увеличению вредных привычек, которые оказывают негативное влияние на здоровье.

Под ценностным отношением к здоровому образу жизни понимается такое отношение личности к собственному здоровью, которое характеризуется ответственным и пристальным отношением к нему, осознанной потребностью в его сохранении и укреплении, и усовершенствованию собственных физических умений и навыков.

Под воспитанием ценностного отношения к здоровому образу жизни понимается длительный и последовательный процесс, который содержит комплекс мероприятий, направленных на формирование ценностного отношения к собственному здоровью. Показатели воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни подразделяются на когнитивные, аффективные и индивидуально-результативные группы показателей.

Особенностью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников учреждений спортивной направленности по боксу является то, что оно не должно быть ограничено развитием физических способностей, в данном случае необходимо уделять повышенное внимание духовной и нравственной составляющей развития личности воспитанников. Также необходимо отметить важную роль тренеров в воспитании спортсменов-подростков в силу того, что он в данном возрасте тренер для детей является авторитетом и имеет значительное влияние на них.

Глава 2. Опытно-поисковая работа по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса в городе Серове

2.1 Анализ воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса в городе Серове

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детская юношеская спортивная школа создано в целях реализации прав граждан на получение дополнительного образования в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Юридический адрес: 624992, Свердловская область, город Серов, улица Льва Толстого, дом 24. На базе данного учреждения осуществляет свою деятельность Академии бокса.

Академия бокса в своей деятельности руководствуется:

– Конституцией Российской Федерации;

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации;

– законами Свердловской области и нормативными правовыми актами Правительства Свердловской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования;

– постановлениями и распоряжениями Администрации города Серова, другими нормативно-правовыми актами органов местного самоуправления муниципального образования «город Серов»;

– распоряжениями администрации Академии бокса, уставом, также прочими локальными актами.

– договором, заключенным между Академией бокса и родителями

(законными представителями) воспитанников.

Основной целью деятельности Академии бокса является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами деятельности «Академия бокса» являются:

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания воспитанников;

– создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников;

– адаптация воспитанников к жизни в обществе;

– формирование общей культуры воспитанников;

– организация содержательного досуга воспитанников;

– удовлетворение потребности воспитанников в занятиях физической культурой и спортом.

Основными видами деятельности Академии бокса являются:

– реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

– спортивная подготовка по видам спорта;

– предоставление свободного доступа к закрытым спортивным объектам в течение ограниченного времени;

– предоставление свободного доступа к открытым спортивным объектам в течение ограниченного времени;

– работы по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий;

– работы по обеспечению участия спортивных сборных команд муниципального образования «город Серов» в учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Академия бокса осуществляет образовательную деятельность по

дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

– дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;

– дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Дополнительные общеобразовательные программы самостоятельно разрабатываются, утверждаются и реализуются с учетом материальной, методической и кадровой базы Академии бокса.

Руководителем Академия бокса является директор, который формирует тренерский состав и осуществляет всю организационную работу учреждения спортивной направленности.

Учебно-тренировочную и воспитательную работу в учреждении спортивной направленности Академии бокса осуществляют педагогический коллектив, который состоит из семи тренеров-педагогов, его качественный состав представлен в таблице 3.

Педагогический коллектив Академии бокса состоит из семи тренеров-преподавателей, двое из которых являются внештатными, 43% коллектива имеет высшее образование в сфере физической культуры и спорта и стаж педагогической работы более пяти лет. Большая часть коллектива Академии бокса имеет небольшой стаж педагогической работы, менее 5 лет.

Таблица 3

Качественный состав педагогического состава

Академии бокса

Тренерско-преподавательский состав	2017 год
Всего тренеров-преподавателей, чел.	7
в том числе:	
состоящие в штате организации, чел.	5
не состоящие в штате организации, чел.	2
имеют высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	3
имеют среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	4
стаж педагогической работы до 5 лет	4
стаж педагогической работы более 5 лет	3

В Академии бокса занимаются воспитанники из многодетных, неблагополучных, неполных семей и дети-сироты, находящиеся под опекой. Со стороны тренеров наблюдается повышенное внимание к таким воспитанникам, так как они более подвержены влиянию вредных привычек, об этом свидетельствует и то, что двое воспитанников Академии бокса в возрасте от 15 до 16 лет из неблагополучных семей уже состоят на учете в комиссии по делам несовершеннолетних. В таблице 4 представлена характеристика воспитанников Академии бокса

Таблица 4

Характеристика воспитанников Академии бокса

Воспитанники Академии бокса	2017 год	В том числе	
		юноши	девушки
Всего воспитанников, чел.	89	74	15
в том числе:			
младшая юношеская группа 11-12 лет	32	30	2
средняя юношеская группа 13-14 лет	27	21	6
старшая юношеская группа 15-16 лет	18	14	4
юниоры 17-18 лет	12	9	3
состоят на учете в комиссии по делам несовершеннолетних	2	2	-
дети сироты, опекаемые, под опекой	5	4	1
воспитанники из неполных семей	17	15	2
воспитанники из многодетных семей	12	12	-
воспитанники из малообеспеченных семей	9	9	-

Среди воспитанников Академии бокса преобладают юноши, их возрастная группа с 11 до 12 лет, среди девушек преобладает возрастная группа с 13 до 14 лет. Двое воспитанников из старшей юношеской группы состоят на учете в комиссии по делам несовершеннолетних.

На рисунке 3 представлен уровень физического развития воспитанников Академии бокса по данным медицинских осмотров, сдачи спортивных нормативов, результатов соревнований.

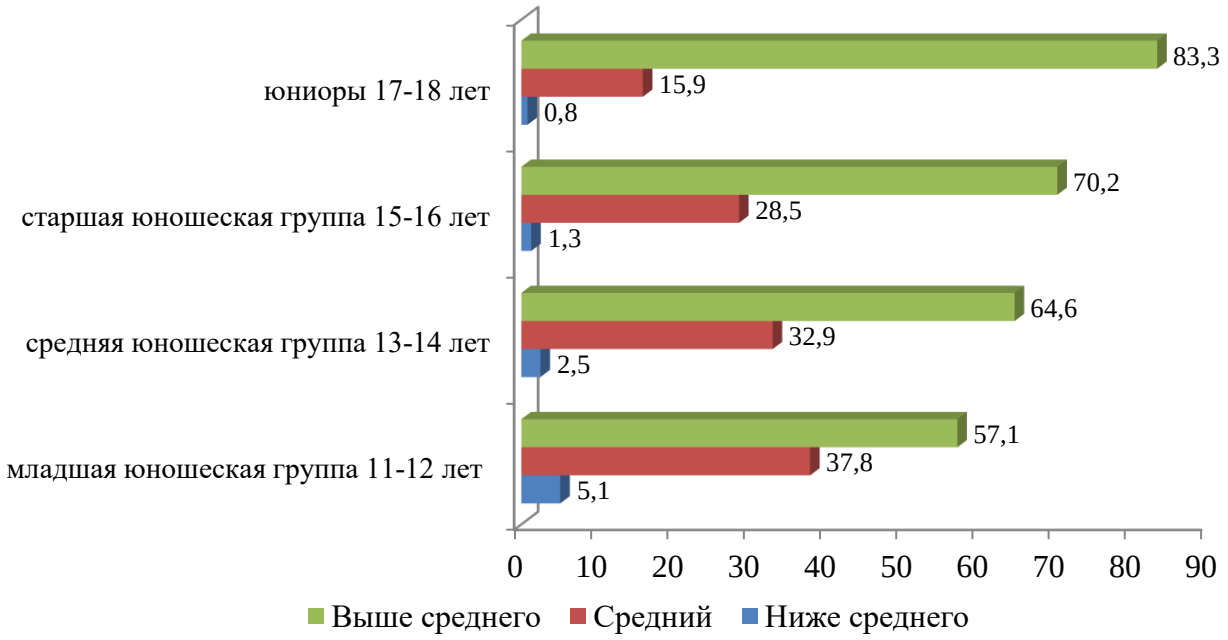

Рис. 3. Уровень физического развития воспитанников Академии бокса, %

По данным рисунка 3 видно, что уровень физического развития во всех возрастных группах воспитанников бокса находится на высоком уровне. Также прослеживается динамика – чем старше возрастная группа воспитанников, то есть чем дольше они занимаются боксом, тем выше уровень физической подготовки.

Воспитательная работа в учреждении спортивной направленности Академия бокса осуществляется постоянно, ее направления закреплены в программе развития Академии бокса на 2017 год.

Целью данной программы является расширение возможностей для детей города Серова систематическими занятиями физической культурой и спортом, привлечение воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы развития Академии бокса:

– сформировать понятие о здоровом образе жизни у воспитанников;

– заинтересовать потенциальных воспитанников занятиями боксом;

– увеличить количество воспитанников;

– формирование у воспитанников заинтересованного отношения к собственному здоровью;

– обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей;

– оснащение спортивных залов;

– повышение эффективности тренировочного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха;

– обеспечение возможности воспитанников осуществлять занятия боксом в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями;

– обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма.

Решаются данные задачи за счет расширения контингента групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп. На данных этапах многолетней спортивной подготовки происходит формирование у воспитанников стойкого интереса к систематическим занятиям, обучение основным двигательным навыкам, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений. Далее учащиеся, по желанию, переводятся на учебно-тренировочный этап, где их готовят к выполнению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

В таблице 5 представлены направления воспитательной работы учреждения спортивной направленности Академии бокса.

Таблица 5

Направления воспитательной работы Академии бокса

Основные направления работы	Задачи работы	Виды и формы мероприятий
Привлечение воспитанников к здоровому образу жизни	Пробуждение в учащихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей.	Туристические походы; встречи со спортсменами, тренерами. Занятия учебно-тренировочные. Спортивные соревнования.
Создание здоровье сберегающей инфраструктуры	Оснащение спортивных залов современным спортивным оборудованием, инвентарем. Создание безопасных условий для тренировочного процесса боксеров	Укрепление материально-технической базы.
Рациональная организация учебно-тренировочного процесса	Повышение эффективности тренировочного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.	Использование методов и методик тренировок, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников (использование методик, прошедших апробацию). Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам тренировок.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.	Организация работы Учреждения и создание условий для их эффективного функционирования. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Осуществляя воспитательную и тренерскую работу в Академии бокса, педагогический коллектив достиг определенных положительных результатов, которые заключаются в следующем:

– повышение уровня физического развития воспитанников, соответственно укрепление их физического здоровья;

– снижение так называемых «школьных» заболеваний (нарушение осанки, нарушения зрения, пищеварительной системы) у воспитанников;

– снижение доли инфекционных, простудных заболеваний у воспитанников;

– положительное отношение воспитанников к занятиям спортом;

– создание комфортной психологической и эмоциональной среды в учреждении.

Недостатком воспитания детей в учреждении спортивной направленности Академии бокса является следующее:

– не осуществляется работа по профилактике вредных привычек;

– не осуществляется работа по профилактике правонарушений;

– не ведется совместная работа с родителями воспитанников по их приобщению к здоровому образу жизни.

Из всего вышесказанного видно, что в учреждений спортивной направленности Академии бокса уделяется недостаточно внимания воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

Таким образом, Академия бокса является учреждением дополнительного образования спортивной направленности, в нем занимается 89 воспитанников разных возрастных групп с 11 до 18 лет, в том числе 74 юношей и 15 девушек. Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет педагогический коллектив, который состоит из семи квалифицированных преподавателей.

Положительными результатами деятельности тренерско-педагогического коллектива Академии бокса является то, что уделяется большое внимание

физическому развитию воспитанников, созданию безопасных условий для тренировок, оснащению современным спортивным оборудованием и инвентарем.

Недостатком в воспитательной работе является то, что не уделяется внимание воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса, в то время как развитие именно такого отношения к собственному здоровью важно для спортсменов-боксеров.

2.2 Диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса города Серова

Диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни осуществлялась по трем группам показателей:

– когнитивные показатели;

– аффективные показатели;

– индивидуально-результативные показатели.

Когнитивные показатели включают:

– знания о себе, своих индивидуальных особенностях, собственном здоровье, о принципах и элементах здорового образа жизни, способствующих формированию, сохранению и поддержанию здоровья;

– знания о механизмах воздействия алкоголя, табакокурения, наркотических веществ на организм и умения преодолевать вредные привычки;

– знание собственных индивидуальных медицинских показаний, особенностей физического развития и физической подготовленности;

– знание эффективности оздоровительной физической культуры с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Аффективные показатели включают:

– осознание социальной значимости здорового образа жизни, необходимого для формирования, сохранения и укрепления здоровья личности;

– убеждение в необходимости вести здоровый образ жизни для самосовершенствования, самоутверждения, для реализации жизненных и профессиональных целей;

– симпатию и уважение к здоровым людям, стремление подражать им;

– эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Индивидуально-результативные показатели включают:

– самостоятельное укрепление и развитие здоровья – самостоятельность и ответственность выбора образа жизни;

– умение организовать целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности;

– умение организовывать собственный быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды;

– навыки и умения самооценки функционального состояния систем своего организма по пульсу, частоте дыхания и так далее;

– формирование умения организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий боксом;

– определять «индекс здоровья»;

– регулировать физическую нагрузку на тренировках в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;

– технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия на тренировках.

Таким образом, воспитанники учреждения спортивной направленности Академии бокса должны уметь:

– объективно оценивать состояние своего здоровья;

– составлять перспективную индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья;

– оценивать свой личностный адаптационный потенциал;

– свободно ориентироваться на рынке медицинских и услуг.

Диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни осуществлялась на базе учреждения спортивной направленности Академии бокса. Для этого была разработана анкета (Приложение), проведен ряд опросов воспитанников Академии бокса. В опросах и наблюдениях участвовали все воспитанники учреждений спортивной направленности Академии бокса в количестве 89 человек.

Для изучения мотивов посещения занятий по боксу у воспитанников, им был задан такой вопрос: «Для чего вы посещаете тренировки по боксу?» результаты этого вопроса представлены в таблице 6.

Таблица 6

Мотивация воспитанников посещения тренировок в Академии бокса, %

Мотивы посещения тренировок	Всего	По полу	
		юноши	девушки
Отдохнуть, развлечься, быть в компании	17	21	15
Улучшить физическое состояние, укрепить здоровье	63	65	59
Улучшить внешние данные	56	41	65
Самосовершенствоваться (обрести новые физические качества)	24	31	23
Обрести уверенность в себе, психологический комфорт в общении	14	12	15
Считаю недостаточными занятия только на уроках физической культурой	11	13	9
Никаких особых целей не преследую, просто нравиться заниматься боксом	14	12	15

По данным таблицы 6, два основных мотива посещения тренировок по боксу – это улучшение физического состояния, укрепление здоровья (63% опрошенных) и улучшение внешних данных (56%). Желание самосовершенствоваться (обрести новые физические качества) отметили 24% респондентов, «отдохнуть, развлечься, быть в компании» – 17%, «обрести уверенность в себе, психологический комфорт в общении» – 14% опрошенных.

Опрос подтвердил, что для девушек важнее, чем для юношей мотив внешней привлекательности: 65% девушек преследуют цель улучшения внешних данных против 41% юношей. Юноши несколько чаще отмечают мотив самосовершенствования (31% юношей против 23% девушек).

Анализ мотивации посещения тренировок по боксу подтверждает тот факт, что высокий ранг здоровья в системе ценностей воспитанников Академии бокса, в значительной мере обусловлен его существенной утратой. Отсутствие отношения к здоровью как к главной жизненной ценности приводит к тому, что потребность в здоровье воспринимается на уровне потребностей самосохранения, в незначительной мере затрагивания уровень социогенных и высших потребностей человека. Поэтому основным мотивом поведения в отношении здоровья является потребность улучшения своего физического состояния. Доля же социально-значимых мотивов, которые характерны здоровой личности, невысока.

Далее воспитанникам Академии бокса был задан вопрос: «Обладаете ли Вы знаниями, необходимыми для того, чтобы правильно заботиться о своем здоровье?», распределение ответов на вопрос представлено на рисунке 4.

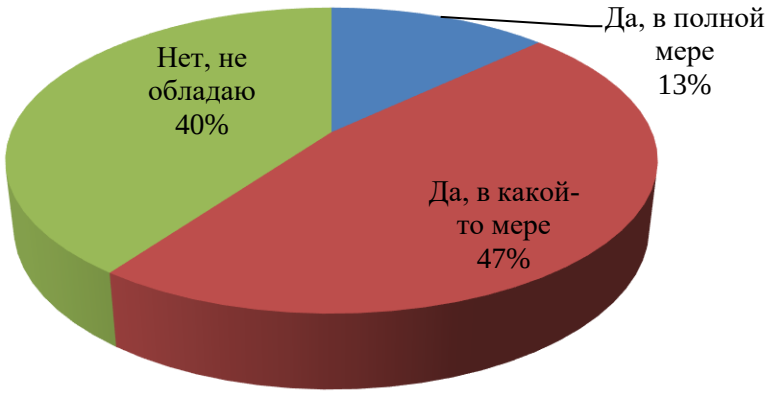

Рис. 4. Самооценка воспитанников Академии бокса знаний о собственном здоровье, %

По данным рисунка 4 видно, что только 13% опрошенных уверены в

своих знаниях о здоровом образе жизни, то есть они считают, что обладают данными знаниями полностью. Большинство (47%) воспитанников Академии бокса ответили, что обладают такими знаниями в «какой-то мере», 40% – не обладают вообще.

Необходимо отметить тот факт, что чем старше опрошенные воспитанники, тем больше положительных ответов об обладании знаниями о здоровом образе жизни.

Такая субъективная оценка опрошенных собственных знаний требует дополнительного анализа. Поэтому воспитанникам Академии бокса был задан еще вопрос: «Обладаете ли Вы знаниями об особенностях своего организма, хронических заболеваниях?». Распределение ответов на данный вопрос представлено на рисунке 5.

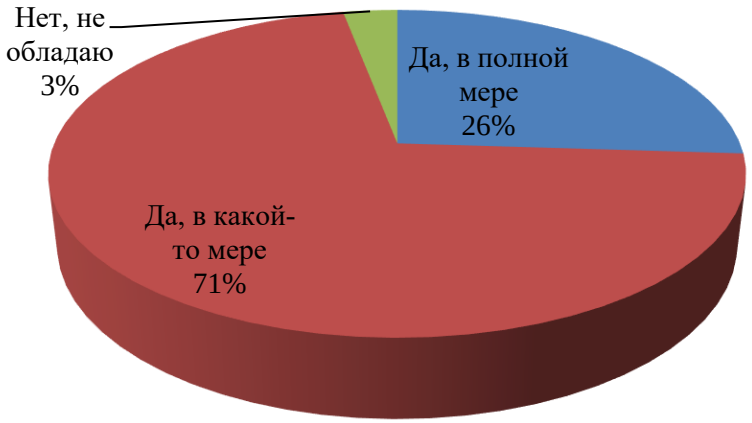

Рис. 5. Самооценка воспитанников Академии бокса об особенностях собственного организма, хронических заболеваниях?», %

По данным рисунка 5 видно, что воспитанники Академии бокса обладают знаниями о собственном здоровье в недостаточной мере. Не обладают такими знаниями лишь 3% опрошенных, их совсем не интересует собственное здоровье. 71% опрошенных воспитанников обладают такими знаниями в какой-то мере, это значит, что они может даже и не подозревают, что им необходимо соблюдать определенные ограничения в питании или в тренировках. 26%

опрошенных в полно мере обладают знаниями о собственном здоровье, это, как правило, дети из полных благополучных семей. То есть данный показатель в большей мере зависит о т родителей, от их общения с ребенком по поводу его собственного здоровья.

Далее воспитанникам был задан вопрос о сохранении и развитии собственного здоровья, ответы на него представлены в таблице 7.

Таблица 7

Факторы развития и сохранения здоровья
воспитанников Академии бокса, %

Варианты ответа	Всего	По полу	
		юноши	девушки
Отсутствие вредных привычек	71	73	81
Двигательная активность	74	78	69
Полноценное и правильное питание	63	68	70
Психо-сексуальная и половая культура	43	23	25
Рациональный режим жизни	67	53	57
Культура межличностных отношений	38	7	11
Саморазвитие, самосовершенствование	63	33	35
Полноценная духовная жизнь	47	24	18

По данным таблицы 7 видно, что два важнейших фактора – «саморазвитие, самосовершенствование» и «полноценную духовную жизнь» включают в понятие здорового образа жизни соответственно 63% и 47% воспитанников Академии бокса. Отсутствие вредных привычек считается главным фактором (81%) здорового образа жизни среди девушек, а среди юношей наибольший процент приходится на двигательную активность (78%). Маловажными факторами для сохранения и развития собственного здоровья воспитанники «Академия бокса» считают культуру межличностных отношений (38%), причем как девушки (11%), так и юноши (7%).

Воспитанникам «Академия бокса» было предложно ответить на вопрос, что представляет для них наибольшую ценность в жизни.

Иерархия ценностей, по мнению воспитанников Академии бокса представлена на рисунке 6.

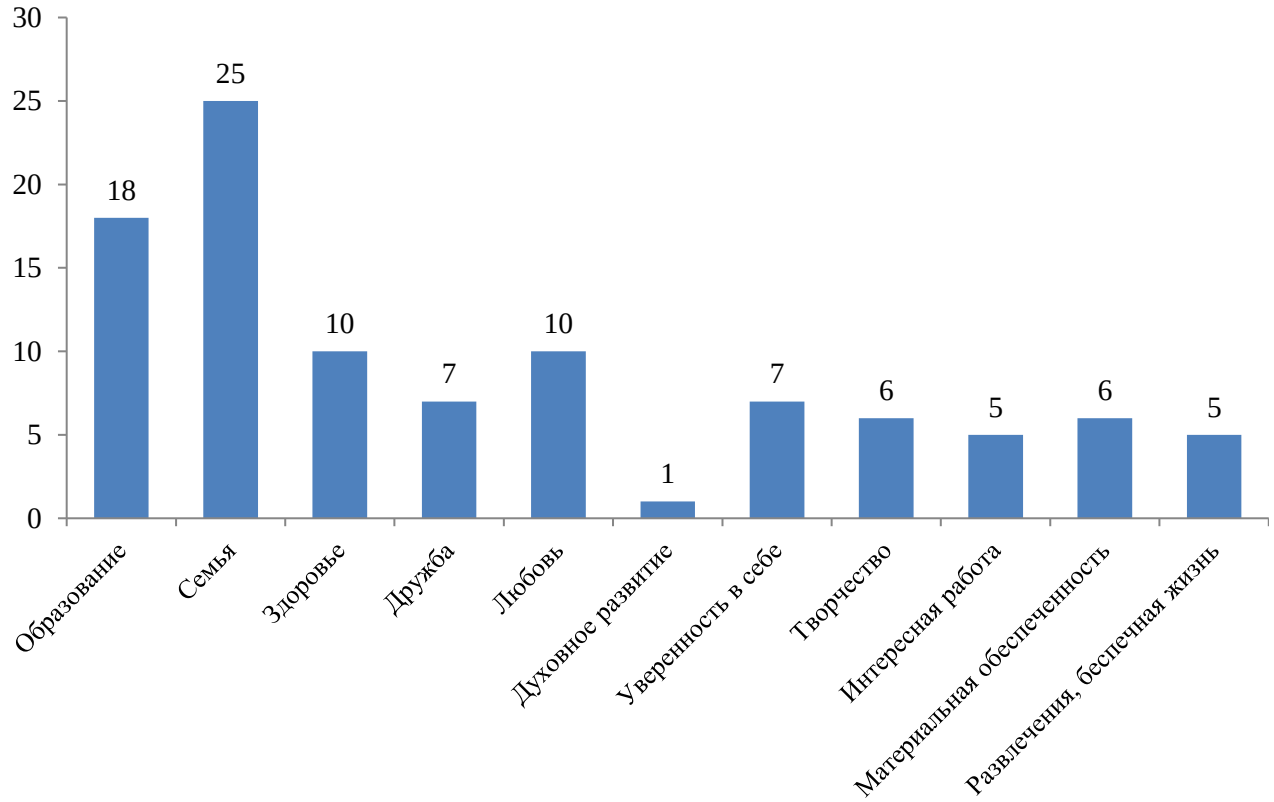

Рис. 6. Иерархия ценностей воспитанников Академии бокса, %

По данным рисунка 6 видно, что, лидирующими в ценностном сознании оказались: семья (25%), образование (13%), а здоровье оказалось на третьем месте (10%) На последних местах в системе ценностей воспитанников оказались: интересная работа, творчество и духовное развитие седьмое, десятое и одиннадцатое места соответственно.

При этом перечисленные ценности являются наиболее важными для полноценной реализации здорового образа жизни, формируя мотивацию к сознательному самосохранительному поведению, в то же время воспитанники Академии бокса так не считают.

Также проведен анализ ценностных установок воспитанников Академии бокса в отношении здоровья и заботы о нем.

В анкете предлагалось ответить на вопрос о том, что человек считает главным в достижении жизненного успеха. Ответы воспитанников Академии бокса представлены в таблице 8.

Таблица 8

Главные достижения жизненного успеха, по мнению воспитанников Академии бокса, %

Варианты ответа	Всего	По полу	
		юноши	девушки
Материальный достаток	9	11	7
Образование	19	19	14
Здоровье	28	19	27
Сила характера	56	51	56
Затрудняюсь ответить	3	4	3

Данные таблицы 8 показывают, что в ценностном сознании воспитанников Академии бокса не сформировано отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека. Только 28% опрошенных выбрали «здоровье» из предложенных вариантов. Большинство (56%) предполагают достичь жизненных целей с помощью силы характера, 19% – считают залогом успеха образование, 9% – материальный достаток.

Юноши чаще, чем девушки делают выбор в пользу образования и материального достатка (по сумме двух факторов 30% юношей против 21% девушек). Здоровье для юношей менее значимо, чем для девушек (этот вариант ответа выбрали 27% девушек и только 19% юношей). Такое распределение ответов свидетельствует о том, что воспитанники Академии бокса не считают здоровье главной жизненной ценностью, которая поможет достичь успехов им в будущем.

Осознание здоровья как ценности, вместе с самооценкой, выступает в качестве фактора поведения в отношении сохранения здоровья. Представление об отношении к здоровью дают ответы на вопрос, в котором предложено было воспитанникам Академии бокса выразить своё отношение к заботе о собственном здоровье: «Какое утверждение вы считаете наиболее правильным?» Распределение ответов на поставленный вопрос представлено на рисунке 7.

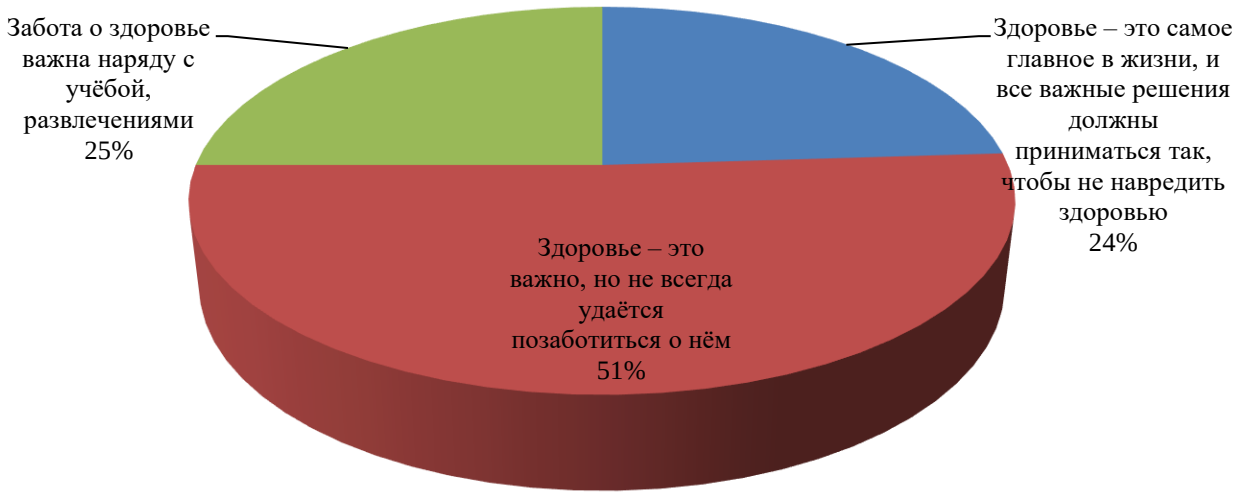

Рис. 7. Осознание здоровья как ценности воспитанниками Академии бокса, %

По данным рисунка 7 видно, что 24% опрошенных осознают важность здоровья для дальнейшей жизни и выражают готовность заботиться о нём. Подавляющее же большинство воспитанников Академии бокса осознают важность здоровья, скорее всего, в силу того, что оно уже значительно утрачено. При этом 51% респондентов отвечают, что «здоровье – это важно, но не всегда удаётся позаботиться о нём», почти каждый четвёртый из респондентов считает, что «забота о здоровье важна наряду с учёбой, развлечениями». В какой-то мере повышается значимость здоровья в ценностном сознании воспитанников старших возрастных групп.

Таким образом, диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса осуществлялась в виде анкетирования, опросов, наблюдения. Анализ когнитивных показателей говорит о том, что воспитанники Академии бокса не обладают знаниями о собственном здоровье, об элементах здорового образа жизни, об особенностях собственного здоровья. Анализ аффективных показателей свидетельствует о том, что воспитанники Академии бокса не осознают всей значимости здорового образа жизни, они убеждены, что есть наиболее важные ценности по сравнению со здоровым образом жизни, например, материальные блага. Анализ индивидуально-

результативных показателей выявил, что воспитанники Академии бокса стремятся самостоятельно лишь к физическому развитию, зачастую становятся инициаторами дополнительных занятий, а забота о собственном здоровье в целом находится на низком уровне.

В результате диагностики выявилось, что здоровье для воспитанников не является главной жизненной ценностью, они демонстрируют равнодушное отношение к собственному здоровью, не проявляют заботу о нем в должной мере.

2.3 Разработка мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академия бокса города Серова

В процессе анализа воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса выявился тот факт, что физическое развитие детей осуществляется эффективно, в безопасных условиях, с использованием современного спортивного оснащения. В то же время недостаточно внимания уделяется воспитанию духовной и нравственной составляющей здорового образа жизни. Результаты проведенных наблюдений и опросов среди воспитанников Академии бокса показали, что их физическое здоровье находится на высоком уровне, но сами воспитанники в большинстве своем не проявляют заботы о собственном здоровье, относятся к нему равнодушно, не считают здоровье жизненной ценностью.

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, которые имеют жизненное значение для всего человечества. Проблема снижения уровня здоровья населения России, в настоящее время стоит достаточно остро, особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается

фундамент физического и психического здоровья. Поэтому перед образовательными учреждениями, в том числе и учреждениями дополнительного образования, стоит задача воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у современных подростков достаточно сильно связано с воспитанием личности, с её социализацией. Одним из путей воспитания полноценной, здоровой личности является формирование у подрастающего поколения ценности здоровья и здорового образа жизни.

В современной спортивной школе отличительной и главной особенностью тренировочного процесса должен стать приоритет здоровья. Тренировка должна стать не столько погоней за результатами, сколько кропотливой работой тренера и родителей над укреплением здоровья детей, как физического, так и психоэмоционального. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого воспитанника.

Основные цели деятельности детских спортивных школ – привлечение учащихся к здоровому образу жизни, культура здоровья, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и, конечно же, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников. Составной частью их работы должна быть информационно-образовательная деятельность, направленная на пропаганду детско-юношеского спорта и воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Основной вид деятельности детско-юношеской спортивной школы – учебно-тренировочный процесс, который обеспечивает многолетнюю подготовку спортсмена. Это специфический для спорта способ реализации физического воспитания, основными субъектами которого являются воспитанник (юный спортсмен) и тренер-преподаватель. Цели, задачи и функции, сформулированные в отношении процесса физического воспитания в

целом, относятся и к учебно-тренировочному процессу, который должен обеспечивать решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основная роль в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса отводится личности педагога-тренера как организатора деятельности и общения боксеров. А это значит, что главным фактором, влияющим на воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни, является не деятельность сама по себе, а те отношения, которые возникают в процессе этой деятельности, за которые в большей степени отвечает тренер-педагог как руководитель и организатор этой деятельности.

Из вышесказанного следует, что спортивная деятельность боксеров, выступающая как ведущая для Академии бокса, будет воздействовать на них опосредованно через те взаимоотношения, которые складываются в процессе данной деятельности. В связи с этим необходимо выделить огромную роль тренера-педагога в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

С целью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса предлагается комплекс мероприятий воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, он представлен в таблице 9.

Цель комплекса мероприятий – воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса.

Задачи комплекса мероприятий:

– привить интерес у воспитанников к собственному здоровью, к элементам здорового образа жизни, к особенностям собственного здоровья;

– доказать большую ценность здорового образа жизни по сравнению с прочими жизненными ценностями, например, материальными благами;

– воспитать стремление у подростков самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Таблица 9

Комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса

Направления воспитания	Мероприятия	Форма проведения мероприятий	Частота проведения
Утверждение феномена «здоровье» как приоритетного направления деятельности педагогического коллектива	Обсуждение итогов воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников за прошедший учебный год и определение приоритетов на текущий учебный год	совещание	один раз в год
	Планирование воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни у воспитанников	заседание	один раз в год
	Организация и проведение педсовета «Здоровье детей - счастье народа и богатство страны»	тематический педсовет	один раз в год
Комплексный мониторинг состояния здоровья воспитанников и организации учебного процесса	Контроль использования в учебно-тренировочном процессе приемов индивидуализации и дифференциации деятельности воспитанников	описание в справке	один раз в месяц
	Контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований к организации учебно-тренировочного процесса	описание в справке	один раз в месяц
Оптимизация учебного-тренировочного процесса	Структурирование рабочих программ на основе принципов воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни	совещания о рабочих планах на год	один раз в год
Просвещение родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников	Привлечение родителей к организации и участию в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, посвященных ЗОЖ	массовые мероприятия, соревнования	в течение года по мере проведения соревнований
	Родительские собрания, посвященные проблеме сохранения и укрепления здоровья	собрания	один раз в квартал
Воспитание ценностей здоровья и навыков здорового образа жизни	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	мероприятия	по мере организации
	Организация массовых воспитательных мероприятий по воспитанию ценностей здоровья	мероприятия	один раз в месяц
	Теоретические занятия «Разговор о правильном питании»	теоретическое занятие	один раз в месяц
	Использование наглядной агитации и возможностей периодической печати	теоретические занятия	один раз в месяц

Из предлагаемых мероприятий видно, что воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса предлагается осуществлять совместно с родителями. Педагоги, родители, воспитанники, все должны быть задействованы в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни, только при таком комплексном подходе можно достичь высоких результатов в воспитании.

Мероприятия, представленные в таблице 9 предлагаются для воспитанников Академии бокса с учетом проведенного анализа воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у них, исследования отношения воспитанников к здоровому образу жизни, особенностей деятельности исследуемого учреждения.

Также при разработке данных мероприятий анализировался и учитывался позитивный опыт воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников российских учреждений дополнительного образования спортивной направленности, которые специализируются на занятиях детским и юношеским боксом.

Представленные в таблице 9 пути реализации мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса, в целом, направлены на поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников и создание наиболее благоприятных условий для воспитания у них ценностного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей достижения успеха в спорте.

Комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса необходимо конкретизировать путем разработки путей реализации мероприятий, которые будут нацелены на воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса.

Пути реализации комплекса мероприятий представлены в таблице 10.

Таблица 10

Пути реализации комплекса мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса

Мероприятия	Пути реализации мероприятий
Обсуждение итогов воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников за прошедший учебный год и определение приоритетов на текущий учебный год	– ежегодный анализ показателей воспитания ценностного отношения к ЗОЖ; – на основании результатов анализа разработка плана мероприятий по воспитанию ценностного отношения к ЗОЖ; – закрепление данного плана в годовой программе развития Академии бокса.
Планирование воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни у воспитанников	– анализ успешного опыта воспитания ценностного отношения к ЗОЖ у спортсменов-боксеров; – посещение тематических семинаров педагогическим коллективом.
Организация и проведение педсовета «Здоровье детей - счастье народа и богатство страны»	обсуждение в тренерско-педагогическом коллективе способов и методов воспитания ценностного отношения к ЗОЖ у воспитанников.
Контроль использования в учебно-тренировочном процессе приемов индивидуализации и дифференциации деятельности воспитанников	– изучение тренером особенностей здоровья у воспитанников, которые закреплены за ним; – организация тренировочного и воспитательного процесса с учетом данных о здоровье учеников.
Привлечение родителей к организации и участию в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, посвященных ЗОЖ	– организация веселых стартов между семьями воспитанников; – организация занятия - викторины о ценности здорового образа жизни
Родительские собрания, посвященные проблеме сохранения и укрепления здоровья	– разъяснение родителям о важности полноценного сбалансированного питания воспитанников; – проведение лекции о лечении и мерах предотвращения спортивных травм
Организация массовых воспитательных мероприятий по воспитанию ценностей здоровья	– организация и проведение семинара о ценности ЗОЖ на загородной базе отдыха, совместно с родителями; – организация туристического слета совместно с воспитанниками других спортивных школ; – показ видеофильма о последствиях вредных привычек, его обсуждение после просмотра.
Теоретические занятия «Разговор о правильном питании»	лекция с воспитанниками о пользе здорового питания, о последствиях неправильного питания для спортивной карьеры
Использование наглядной агитации и возможностей периодической печати	размещение плакатов на тему ЗОЖ по всему помещению Академии бокса, их обновление раз в году.

Непосредственную работу с воспитанниками Академии бокса постоянно осуществляет тренерско-педагогический коллектив, для того, чтобы воспитать у спортсмена ценностное отношение к здоровому образу жизни можно использовать следующие средства и методы:

– подробно объяснять сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера, его физическое и психоэмоциональное развитие;

– раскрывать сущность этики бокса, которая проявляется в динамичных координированных действиях, личности передвижении, мгновенных реакциях, в затруднительных положениях, умение избегать ударов, корректности поведения;

– анализировать с каждым спортсменом индивидуально перспективы его спортивного роста и пути совершенствования;

– творчески проводить теоретические занятия по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни, планируя каждый раз разные задания, чтобы избежать стандарта и однообразия, также соблюдать на таких занятиях принципы сознательности, активности, постепенности, последовательности, доступности, наглядности;

– проводить теоретические занятия по предотвращению вредных привычек, а с теми, кто уже пристрастился к вредным привычкам, объяснять их влияние на организм боксера и невозможность участия в больших соревнованиях, в данном случае можно приводить в пример успешных боксеров разных уровней и сопоставлять их успехи со здоровым образом жизни и отсутствием вредных привычек;

– позволять и поощрять боксеров за проявление творчества в индивидуальном совершенствовании техники, индивидуальной работы по личному совершенствованию боксеров;

– активно участвовать в подготовке спортсменов к соревнованиям, обсуждать с ними ход и результат вступлений, непредвиденные ситуации;

– интересоваться личной жизнью воспитанника, его учебой, кругом

общения, компанией.

Занятия боксом являются одним из мощнейших способов борьбы с гиподинамией, так как ребята на занятиях активно двигаются. В дни, свободные от занятий в Академии бокса, воспитанникам необходимо задавать домашние задания: это может быть определенный комплекс упражнений или творческое задание, решение нестандартной задачи.

Для предупреждения перетренированности воспитанников на занятиях достаточно большое внимание необходимо уделять восстановительным упражнениям. Как правило, высокий уровень мышечного напряжения у боксеров проявляется в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие воспитанники нуждаются в мышечной релаксации. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает их более спокойными, уравновешенными. Релаксационные упражнения позволяют также овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние у воспитанников.

Большое значение для здоровья боксеров имеет закаливание. Воздух и солнце являются естественными факторами, которые помогают воспитанникам обрести стойкость к любым атмосферным условиям. Тренера должны стараться по возможности, с учетом погодных условий, проводить тренировки, оздоровительный бег, эстафеты на свежем воздухе. Территория, закрепленная за учреждением Академии бокса имеет возможности для этого.

Также тренеру необходимо постоянно контактировать с родителями спортсменов, как массово (родительские собрания), так и индивидуально (частная беседа). В процессе реализации этих мероприятий тренер должен четко донести до родителей необходимый рацион питания, с учетом физических нагрузок воспитанников, также желательный режим дня. Возможно сформировать и напечатать памятки для родителей индивидуально по каждому воспитаннику Академии бокса на тему рациона и распорядка дня.

Необходимо отметить, что те или иные мероприятия по воспитанию

ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса нельзя организовывать и проводить единовременно, они должны осуществляться на постоянной основе с разной периодичностью, в зависимости от конкретного мероприятия. Также необходимо ежегодно пересматривать разработанные мероприятия и дополнять или исключать их в соответствии с изменениями в деятельности Академии бокса, окружающей среды.

В результате реализации предлагаемых мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса, ожидаются следующие результаты:

– сохранение и по возможности укрепление психосоматического здоровья воспитанников через овладение навыками здорового образа жизни;

– воспитание осознанного ценностного отношения воспитанников и их родителей к здоровью как к основному условию успеха подрастающего поколения на последующих этапах жизни;

– повышение адаптационных возможностей организма воспитанников и стабилизация уровня обученности при переходе воспитанников с одного этапа подготовки на более высокий уровень;

– повышение уровня психологической комфортности в системах: «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-группа», «обучающийся-тренер-преподаватель», «ребёнок-родители»;

– улучшение взаимодействия семьи и учреждения, учреждения и социума при организации воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Таким образом, разработан комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса, направления воспитания в комплексе мероприятий учитывают результаты проведенной диагностики, которая выявила их необходимость, также учитывался позитивный опыт подобных учреждений дополнительного образования спортивной направленности в России. Разработанный комплекс

мероприятий направлен на поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников и создание наиболее благоприятных условий для воспитания у них ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха в спорте.

По итогам опытно-поисковой работы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса можно сделать следующие выводы.

Академия бокса является типичным учреждением дополнительного образования спортивной направленности, которая специализируется на занятиях боксом. Воспитание ценностного отношение к здоровому образу жизни у воспитанников в Академии бокса направлено в основном на развитие физических данных воспитанников. Ценностное отношение к здоровому образу жизни практически не воспитывается. Об этом свидетельствует анализ деятельности и воспитательной работы Академии бокса, также результаты диагностики ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

Диагностика ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса осуществлялась в виде анкетирования, опросов, наблюдения. Анализ когнитивных показателей говорит о том, что воспитанники Академии бокса проявляют низкий уровень знаний о собственном здоровье, об элементах здорового образа жизни, об особенностях собственного здоровья. Анализ аффективных показателей свидетельствует о том, что воспитанники Академии бокса не осознают всей значимости здорового образа жизни, они убеждены, что есть наиболее важные ценности по сравнению со здоровым образом жизни, например, материальные блага. Анализ индивидуально-результативных показателей выявил, что воспитанники Академии бокса стремятся самостоятельно лишь к физическому развитию, зачастую становятся инициаторами дополнительных занятий, а забота о собственном здоровье в целом находится на низком уровне.

Исходя из этого, разработан комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса с учетом их особенностей. Направления воспитания в комплексе мероприятий заключаются в утверждении феномена «здоровье» как приоритетного направления деятельности педагогического коллектива; организации постоянного комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников и организации учебного процесса; просвещении родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников; оптимизации учебно-тренировочного процесса; воспитанию ценностей здоровья и навыков здорового образа жизни. Предлагаемые мероприятия по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни конкретизируют направления воспитания.

Реализация предлагаемого комплекса мероприятий поможет воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса, даст им понять, что ценностное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни является одним из условий достижения успехов в спортивной карьере.

Заключение

В заключении можно утверждать, что здоровье подрастающего поколения необходимо рассматривать как главную жизненную ценность, здоровые детей в настоящее время – это залог успешного развития нашей страны в будущем. Поэтому воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у молодого поколения необходимо осуществлять как можно раньше, прививать им не только основы физического развития, но и такие составляющие здорового образа жизни, как психическое, духовно-нравственное и социальное здоровье, они не менее важны, чем физическое здоровье.

Большая роль в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни отводится учреждениям дополнительного образования спортивной направленности в целом, академиям бокса – в частности. Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни в данных учреждениях в силу своей специфики организовано таким, образом, что недостаточное внимание уделяется здоровью воспитанников как к главной жизненной ценности, основной упор работы тренеров-педагогов направлен на их физическую подготовку.

В результате получаем хорошо развитых физически спортсменов, у которых низкий уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни со всеми вытекающими последствиями. Некоторые из них зачастую приобщаются к вредным привычкам, связываются с плохими компаниями, нарушают законы, не понимают, что такое отношение к здоровому образу жизни может отрицательно повлиять на спортивные достижения.

Изучив теоретические основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни в учреждениях дополнительного образования, можно сделать следующие выводы.

Дополнительное образование представляет собой тип образования,

объединяющий воспитание, обучение и развитие в единый процесс. Среди детско-юношеских школ в последнее время набирают популярность учреждения спортивной направленности по боксу, наиболее распространенными из них являются Академии бокса. Типовая Академия бокса является учреждением дополнительного образования спортивной направленности, может рассматриваться как открытая социально-педагогическая система, воспитательная организация, ее деятельность регулируется специальными нормативно-законодательными актами Российской Федерации.

Юных спортсменов-боксеров можно охарактеризовать как решительных, настойчивых, самостоятельных, инициативных, смелых, целеустремленных детей в возрасте от 11 до 17 лет. Также для спортсменов-боксеров юношеского возраста характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других. Данные качества необходимо учитывать в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни. Также необходимо отметить важную роль тренеров в воспитании спортсменов-подростков в силу того, что он в данном возрасте тренер для детей является авторитетом и имеет значительное влияние на них.

Под ценностным отношением к здоровому образу жизни понимается такое отношение личности к собственному здоровью, которое характеризуется ответственным и пристальным отношением к нему, осознанной потребностью в его сохранении и укреплении, и усовершенствованию собственных физических умений и навыков.

Под воспитанием ценностного отношения к здоровому образу жизни понимается длительный и последовательный процесс, который содержит комплекс мероприятий, направленных на поддержание физического, психического, духовно-нравственного и социального здоровья. Показатели воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни подразделяются

на когнитивные, аффективные и индивидуально-результативные группы показателей.

Особенностью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников академии бокса является то, что оно не должно быть ограничено развитием физических способностей, в данном случае необходимо уделять повышенное внимание ценностному отношению к здоровью спортсменов.

По результатам проведенной опытно-поисковой работы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни можно сделать следующие выводы.

Данная работа осуществлялась на базе Академии бокса, которая находится в городе Серове. В данном учреждении занимается 89 воспитанников разных возрастных групп с 11 до 18 лет, в том числе 74 юношей и 15 девушек. Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет педагогический коллектив Академии бокса, который состоит из семи квалифицированных преподавателей.

Положительными результатами деятельности тренерско-педагогического коллектива Академии бокса является то, что уделяется большое внимание физическому развитию воспитанников, созданию безопасных условий для тренировок, оснащению современным спортивным оборудованием и инвентарем.

Недостатком воспитания является то, что не уделяется внимание воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни воспитанников Академии бокса, в то время как развитие именно такого отношения к собственному здоровью важно для спортсменов-боксеров.

Диагностика отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса осуществлялась в виде анкетирования, опросов, наблюдения. Анализ когнитивных показателей говорит о том, что воспитанники Академии бокса проявляют низкий уровень знаний о собственном здоровье, об элементах

здорового образа жизни, об особенностях собственного здоровья. Анализ аффективных показателей свидетельствует о том, что воспитанники Академии бокса не осознают всей значимости здорового образа жизни, они убеждены, что есть наиболее важные ценности по сравнению со здоровым образом жизни, например, материальные блага. Анализ индивидуально-результативных показателей выявил, что воспитанники Академии бокса стремятся самостоятельно лишь к физическому развитию, зачастую становятся инициаторами дополнительных занятий, а самостоятельная забота о собственном здоровье в целом находится на низком уровне.

В результате проведенной диагностики выявилось, что здоровье для воспитанников Академии бокса не является главной жизненной ценностью, их ответы на поставленные вопросы демонстрируют равнодушное отношение к собственному здоровью, также воспитанники не считают здоровье необходимой жизненной ценностью, выше его ставят материальные блага и прочие факторы достижения успеха. Это в то время, как все составляющие здорового образа жизни спортсменов должны стоять превыше всех остальных условий успешной спортивной карьеры и развития.

По результатам проведенной диагностики разработан комплекс мероприятий по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников Академии бокса с учетом их особенностей.

Направления воспитания в комплексе мероприятий заключаются в утверждении феномена «здоровье» как приоритетного направления деятельности педагогического коллектива; организации постоянного комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников и организации учебного процесса; просвещении родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников; оптимизации учебно-тренировочного процесса; воспитанию ценностей здоровья и навыков здорового образа жизни.

Реализация предлагаемого комплекса мероприятий поможет воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни у воспитанников Академии

бокса, даст им понять, что ценностное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни является одним из условий достижения успехов в спортивной карьере. Планируется, что воспитанники исследуемого учреждения поменяют свое отношение к здоровому образу жизни, будут осознанно относиться к его укреплению и сохранению, и воспринимать здоровый образ жизни, как главную жизненную ценность и основное условие достижения спортивных достижений.

Список использованной литературы

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа-вуз». Новосибирск: Изд-во НГПТУ, 2015. 245 с.

2. Алиева С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. М.: Дашков и К, 2016. 424 с.

3. Аронова Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. М.: ИЦ Академия, 2015. 368 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. М.: Советский спорт, 2016. 431 с.

5. Бордовская Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / под ред. Н.В. Бордовская, С.И. Розум. СПб.: Питер, 2017. 624 с.

6. Бордовская Н.В., Реан, А.А. Педагогика. СПб.: Издательство «Питер», 2016. 340 с.

7. Будинайте Г.Л. Личностные ценности и личностные предпосылки субъекта / под ред. Г.Л. Будинайте, Т.В. Корнилова // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 99-105.

8. Буланова Л., Кононова Н. Методические службы учреждений дополнительного образования: многообразие российских моделей // Народное образование. 2016. №2. С. 98-105.

9. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт, 2015. 69 с.

10. Варфоломеева З.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / под ред. З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Е. В. Максимихина. М.: ИНФРА. 2016. 345 с.

11. Вульфов Б.З. Педагогика: Учебное пособие для бакалавров / под ред. Б.З. Вульфов, В.Д. Иванов, А.Ф. Меняев; Под ред. П.И. Пидкасистый. М.: Юрайт, 2015. 511 с.

12. Газман О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы // Новое педагогическое мышление. 2016. № 11. С. 32

13. Гогуно Е.Н. Физическое воспитание и спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Академия, 2016. 288 с.

14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014. 328 с.

15. Гордин Л. Ю. Взаимосвязь общественной и природной сущности воспитания // Педагогика. 2015. № 8. С.15

16. Горский В.А. Система дополнительного образования детей / под ред. В.А. Горский, А.Я. Журкина, Л.Ю. Ляшко, В.В. Усанов // Дополнительное образование. 2015. № 3. С. 6-14.

17. Генов К. М. Индивидуально-психологические особенности спортсменов // Педагогика. 2017. № 5. С. 28-32

18. Гусейнова, А.С. Психология и педагогика воспитания: Как воспитать здорового спортсмена. М.: Ленанд, 2014. 320 с.

19. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / под ред. Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. М.: КноРус, 2015. 184 с.

20. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учеб. пособие / под ред. Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. М.: Владос, 2015. 189 с.

21. Еремин В.А. Отчаянная педагогика: организация работы с подростками. М.: Владос, 2014. 176 с.

22. Ивасенко А.Г. Педагогика физической культуры / под ред. А.Г. Ивасенко, А.Ю. Гридасов, В Павленко. М.: КноРус, 2017. 320 с.

23. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2015. 208 с.

24. Карцева Л.В. Психология и педагогика социальной работы с семьей: Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2016. 224 с.

25. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки боксеров. М.: Физическая культура, 2016. 127 с.

26. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. Рн/Д: Феникс, 2017. 252 с.

27. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 № Пр-827)

28. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник. М.: Проспект, 2015. с. 400

29. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. для студентов пед. вузов. М.: ИНФРА, 2016. с. 164

30. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы. Ростов н/Д., 2015. 316 с.

31. Кухтарева О.А. Нравственное воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. Карачаевск: КЧГУ, 2017. 22 с.

32. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М.: «Просвещение», 2016. 359 с.

33. Майнберг Э. Г. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс. М.: Аспект Пресс, 2015. 476 с.

34. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе / под ред. В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. 102 с.

35. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания. М.: НИЦ «Теория и практитка физической культуры», 2015. 84 с.

36. Мониторинг образования [Электронный ресурс]: Режим доступа: http: // education-monitoring.hse.ru. (дата обращения 15.10.2017)

37. Нестерова И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» // Высшее образование сегодня. 2016. № 2. С. 92- 94.

38. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2016. 347 с.

39. Носкова В.А. Физическая культура и социализация личности / Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С.13-16.

40. Официальный сайт Федерации бокса Свердловской области [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://boxing66.ru/page/727/ (дата обращения 21.12.17)

41. Петровский А.В. Психология / под ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Академия, 2016. 512 с.

42. Постановление Правительства РФ «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы» от 23.05.2015 № 497 (ред. от 09.09.2017)

43. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы» от 15.04.2014 № 295 (ред. от 31.03.2017)

44. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008

45. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 № 1726-р

46. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р

47. Родионов В.А. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. М.: Юрайт, 2017. 367 с.

48. Рожков М.И., Байбородова Л.В. Организация воспитательного процесса спортсменов-боксеров. М.: ИНФРА-М, 2017. 247 с.

49. Сластенин В.А. Педагогика: Учебник для студентов вузов / под ред. В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев. М.: ИЦ Академия, 2017. 496 с.

50. Соколова Н.А. Педагогика дополнительного образования детей: учеб.

пособие для студ. пед. вузов. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. 224 с.

51. Соловьев Г.М. Генезис становления современного целеполагания по физической культуре в системе образования // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С.10-14.

52. Столяренко Л.Д. Психология и педагогика / под ред. Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. 234 с.

53. Тихомирова, Л.Ф. Деятельность учреждений образований по охране и укреплению здоровья детей: учебно-методическое пособие. Ярославль, 2016. 347 с.

54. Турик Л. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленности // Народное образование. 2017. №3. С.258-266.

55. Указ Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

56. Указ Президента РФ «Об утверждении состава Координационного совета при Президенте Российской Федерации по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» от 31.10.2016 № 579

57. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017)

58. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2015. 358 с.

59. Шамонина И.С. Совместная профилактическая работа педагогов и родителей по сохранению здоровья обучающихся. Сургут: Педагогика, 2016. 139 с.

60. Энциклопедия бокса. М.: Терра-спорт, 2015. 305 с.

Приложение 1

Анкета для воспитанников «Академия бокса»

Ф.И.О._____

Возраст (полных лет)_____ Длительность занятий в «Академия боксом»_____

В анкете необходимо отметить наиболее подходящий Вам вариант ответа, возможно несколько вариантов ответа в одном вопросе.

1. Для чего вы посещаете тренировки боксу?
   - Отдохнуть, развлечься, быть в компании
   - Улучшить физическое состояние, укрепить здоровье
   - Улучшить внешние данные
   - Самосовершенствоваться (обрести новые физические качества)
   - Обрести уверенность в себе, психологический комфорт в общении
   - Считаю недостаточными занятия только на уроках физической культурой
   - Никаких особых целей не преследую, просто нравиться заниматься боксом

2. Обладаете ли Вы знаниями, необходимыми для того, чтобы правильно заботиться о своем здоровье?
   - Да, в полной мере;
   - Да, в какой-то мере;
   - Нет, не обладаю.

3. Обладаете ли Вы знаниями об особенностях своего организма, хронических заболеваниях?
   - Да, в полной мере;
   - Да, в какой-то мере;
   - Нет, не обладаю.

4. Что нужно для сохранения и развития собственного здоровья?
   - Отсутствие вредных привычек
   - Двигательная активность
   - Полноценное и правильное питание
   - Психо-сексуальная и половая культура
   - Рациональный режим жизни
   - Культура межличностных отношений
   - Саморазвитие, самосовершенствование
   - Полноценная духовная жизнь

5. Что представляет для Вас наибольшую ценность в жизни
   - Образование
   - Семья
   - Здоровье
   - Дружба
   - Любовь

- Духовное развитие
- Уверенность в себе
- Творчество
- Интересная работа
- Материальная обеспеченность
- Развлечения, беспечная жизнь

6. Главные достижения жизненного успеха по Вашему мнению
   - Материальный достаток
   - Образование
   - Здоровье
   - Сила характера
   - Затрудняюсь ответить

7. Какое утверждение Вы считаете наиболее правильным?
   - Забота о здоровье важна наряду с учёбой, развлечениями
   - Здоровье – это самое главное в жизни, и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью
   - Здоровье – это важно, но не всегда удаётся позаботиться о нём

Спасибо за ответы!