

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

44.04.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Здоровьеформирующие технологии»

(направленность (профиль)/ специализация)

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: «Влияние средств бокса на развитие двигательных качеств и
отношение к здоровью у мальчиков 10-12 лет»

Студент

А.А. Купаев

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель

Б.А. Андрианов

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель программы к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент, А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ БОКСА НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	11
1.1.Анатомо-физиологические особенности мальчиков среднего школьного возраста	11
1.2.Влияние средств бокса на состояние здоровья у мальчиков среднего школьного возраста.....	14
1.3.Влияние средств бокса на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста	23
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1. Задачи исследования.....	39
2.2. Методы исследования.....	39
2.3. Организация исследования	46
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	48
3.1. Определение исходного уровня развития двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет	48
3.2. Обоснование использования комплекса средств бокса для развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.....	52
3.3. Определение эффективности влияния средств бокса на развитие двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
Список используемой литературы	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Главная задача государственной политики заключается в развитии здоровья подрастающего поколения. Ведь именно здоровье детей определяет уровень благосостояния, стабильности общества и его будущее развитие. В законе «Об образовании» указано, что «здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства» [2].

Однако, несмотря на активную политику государства по сохранению здоровья населения, с каждым годом растет количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. С каждым годом количество заболеваний среди детей увеличивается и таким детям необходимо оказывать помощь. Причины ухудшения состояния здоровья детей связаны с различными социальными проблемами: неэффективной системой здравоохранения, неблагоприятным социально-психологическим климатом в семьях, плохой экологией, некачественным питанием. Также в последние годы отчетливо прослеживается тенденция увеличения количества семей, ведущих малоподвижный образ жизни, рост количества семей с различными отклонениями в состоянии физического и психического развития.

Именно поэтому так актуальны вопросы разработки критериев здоровья, проработка проблемы использования резервных возможностей организма, поиск путей мобилизации резервов без риска срыва адаптации, познание средств формирования здорового образа жизни в условиях меняющейся природной и социальной среды, обоснование закономерностей индивидуальной и общественной деятельности.

Направления развития образования в стране поставили перед педагогами задачу по разработке новых путей и средств по укреплению

физического состояния здоровья детей. Эффективность применения средств бокса, состоит в том, что бокс активный и насыщенный движениями вид спорта, который также направлен на физкультурно-спортивную организацию занятий. Занятия боксом позволяют добиться высоких результатов в развитии двигательных качеств, благоприятных изменений в состоянии здоровья, активизировать интерес к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития двигательных качеств, а также развития скоростных и координационных способностей. В данном возрасте занятия боксом позволят научить детей длительно выполнять определенные циклические действия в умеренном и более интенсивном режиме. В данный возрастной период развитие двигательных качеств проводится по двум основным направлениям: стимулирующее и направленное развитие. Стимулирующее развитие двигательных качеств осуществляется в процессе обучения школьников начальным основам управления движениями. Направленное развитие заключается в повышении функциональных возможностей детского организма, которое обеспечено средством выполнения уже хорошо освоенных упражнений в условиях постепенного увеличения тренировочной нагрузки.

Двигательные качества детей представляют собой совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений. В тоже время двигательные качества относятся к числу сложных физиологических явлений, которое позволяет обеспечивать стойкое противодействие условиям внешней среды.

Анализ материала, связанного с темой нашего исследования, показал, что проблема физического развития, физической работоспособности и двигательных качеств мальчиков 10-12 лет средствами бокса мало изучена и представляет собой интерес на данном этапе. На социально-педагогическом уровне актуальность заключается в том, что система образования реализует

социальный заказ общества на формирование здоровых школьников, это является условием последующего успешного обучения в старшей школе. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования таких педагогов и психологов, как В.И. Лях, А.А. Николаева и др.

На научно-теоретическом уровне обусловлена тем, что проблема применения средств бокса для формирования двигательных качеств мальчиков 10-12 лет нашла своё отражение в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Но, изучив научную литературу, мы можем констатировать, что исследований, посвящённых нашей проблеме, недостаточно, и в имеющихся работах рассматривается не полно (А.И. Булычев, Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе, Н.А. Фомин). В связи с этим возникла потребность изучения, применения средств бокса для формирования двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет.

Анализ психолого-педагогической литературы и педагогического опыта позволил определить **противоречие** между существующим вниманием к проблеме применения средств бокса для формирования двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет и недостаточным описанием применения влияния средств бокса на двигательные качества у мальчиков 10-12 лет на современном этапе.

Выявленное противоречие позволило выделить **проблему исследования**: каковы особенности влияния средств бокса на двигательные качества мальчиков 10-12 лет.

Существующее противоречие определяет **актуальность темы** диссертационного исследования «Влияние средств бокса на развитие двигательных качеств и отношение к здоровью у мальчиков 10-12 лет».

Целью работы является изучение и экспериментальная проверка эффективности применения средств бокса на развитие двигательных качеств и отношение к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по боксу у мальчиков 10-12 лет в специализированной детско-юношеской

спортивной школе олимпийского резерва.

Предметом исследования являются средства бокса, направленные на развитие двигательных качеств и положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование средств бокса будет способствовать улучшению развития двигательных качеств и повышению отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития двигательных качеств и отношение к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет до начала проведения исследовательской работы.
2. Подобрать средства бокса для развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.
3. Опытным-экспериментальным путём опередить эффективность влияния средств бокса на развитие двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.
4. Определить влияние учебно-тренировочных занятий боксом на отношение мальчиков 10-12 лет к здоровью и здоровому образу жизни.

Методы исследования были подобраны в соответствии с поставленными в исследовательской работе целью, задачами и подтверждения гипотезы:

1. Анализ научно-методических литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольные испытания (тестирование) двигательных качеств.
4. Тестирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Проблема исследования заключается в определении эффективности учебно-тренировочного процесса с использованием средств бокса, на развитие физических качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Теоретической основой исследования явились:

– теоретико-методические аспекты и исследования в области формирования здоровья у мальчиков среднего школьного возраста (Ю.Н. Бабанский, В.В. Сериков, К.Н. Примакова, Л.Г. Забелина, И.Ш. Мутаева);

– теоретико-методические аспекты и исследования в области применения средств бокса для развития двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста (Б.А. Никитюк, Е.Н.Хрисанфова, А.Г. Щедрина, С.А. Жафярова, Л.П. Додонова, В.Ф. Маркин, В.Д. Сонькин).

Чтобы достигнуть в исследовательской деятельности цель и задачи, проверить рабочую гипотезу использовали комплексное сочетание **методов исследования**: 1) теоретическое (проводили анализ и обобщение научно-методической литературы); 2) эмпирическое (педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тестирование) двигательных качеств, педагогический эксперимент), тестирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни; 3) математическое (математико-статистические методы обработки результатов).

Эмпирическая база исследования. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 11 «Бокс» г.о. Тольятти. В исследовании приняли участие мальчики 10-12 лет. Были отобраны две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 детей в каждой группе. Непосредственное участие в исследовательской работе и проведение учебно-тренировочных занятий принимал тренер и руководитель.

Основные этапы исследования:

Исследование проводилось в период с сентября 2017 года по июнь 2019 года и состояло из трех этапов.

На первом этапе (с сентября 2017 года по август 2018 года) - проводился анализ нормативной и учебно-программной документации, учебно-методической и научной литературы по проблеме исследования, определялась степень ее разработанности; уточнялся аппарат исследования. Проведено первое тестирование на предмет оценки двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет и отношения их к здоровью и здоровому образу жизни.

На втором этапе (с сентября 2018 года по апрель 2019 года.) – проводился педагогический эксперимент с целью дальнейшей проверки влияния средств бокса на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет и отношения их к здоровью и здоровому образу жизни. Мальчики для проведения педагогического эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

Тренировочные занятия в рамках учебной программы подготовки боксеров были одинаковыми в контрольной и экспериментальной группе. На занятиях по физическому воспитанию учащиеся контрольной и экспериментальной группы занимались по традиционной методике, проводимой в данном учреждении и для данной категории учащихся. Для учащихся экспериментальной группы дополнительно проводились специально разработанные учебно-тренировочные занятия с использованием средств бокса, направленных на развитие двигательных качеств и повышения отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по вторникам, четвергам и субботам. Продолжительность тренировок составляла 60 минут в спортивном зале СДЮСШОР №11.

На третьем этапе (в мае-июне 2019 года) - после проведения педагогического эксперимента повторно проводили тестирование, чтобы определить динамику показателей уровня развития двигательных качеств и

отношения к здоровью и здоровому образу жизни в ЭГ и КГ. После чего проводили сравнительный анализ, результаты которого нашли отражение в таблицах и рисунках, составляли заключение по исследовательской работе, оформляли магистерскую диссертацию.

Научная новизна исследования заключается в том, что в работе:

– определены способы применения средств бокса для развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет с точки зрения организации учебно-тренировочного процесса.

– выявлена положительная тенденция развития двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у обследуемых групп мальчиков 10-12 лет с применением средств бокса в ходе учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании учебно-тренировочных занятий с использованием средств бокса, направленных на развитие двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здорового образа жизни у мальчиков 10-12 лет.

Научно-практическая значимость исследования состоит в следующем:

– повышение средних показателей развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет, занимающихся боксом;

- составление практических рекомендаций по организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств бокса для улучшения двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Обоснованность и достоверность была подтверждена представленной теоретической основой исследования; личным участием при проведении педагогического эксперимента; математическим анализом полученных результатов в ходе исследовательской работы.

Апробация и внедрение результатов исследования. Все вынесенные на защиту положения и результаты проведенного исследования обсуждались на педагогическом совете образовательной организации; заседаниях кафедры адаптивной физической культуры, спорта и туризма Тольяттинского государственного университета; научно-методических семинарах; научно-практических конференциях. По теме диссертационного исследования были опубликованы статьи.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Теоретико-методическое обоснование подобранных средств бокса для учебно-тренировочного процесса у мальчиков 10-12 лет.
2. Эффективность влияния средств бокса на развитие двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

Структура магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы. Работа изложена на 71 страницах компьютерного текста, содержит 5 рисунков и 11 таблиц. Список используемой литературы насчитывает 38 источников (в том числе, 8 иностранных).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ БОКСА НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Анатомо-физиологические особенности мальчиков среднего школьного возраста

Период среднего школьного возраста (10-12 лет) отличается тем, что детский организм находится на стадии завершения биологического созревания. Моторная составляющая организма уже приобретает окончательный вид. Самый интенсивный процесс продолжается в психическом развитии, у детей формируется характер, привычки, интересы и наклонности [6].

Развитие мальчиков среднего школьного возраста обусловлено резким темпом роста всего организма, при этом данный возраст помимо биологического формирования, также определяется социальным становлением. Интенсивно формируется вторая сигнальная система, появляются новые рефлексы и способности, ребенок начинает осознавать себя как личность, мышление меняет свою форму и становится абстрактным. Мальчики в данном возрасте уже лучше могут применять волевые навыки. Постепенно степень концентрации процессов возбуждения и торможения увеличивается. Растет контроль над эмоциями благодаря улучшению функционирования больших полушарий головного мозга.

Все выше сказанное обуславливает обязательность учета морфофункциональной организации организма мальчиков среднего школьного возраста при проведении физической деятельности.

Период среднего школьного возраста обусловлен активным темпом, как всего организма, так и некоторых отдельных элементов. В организме происходит наращивание окислительных процессов, которые обусловлены ярко выраженными изменениями эндокринной системы, за счет активизации

процесса пубертатного периода. Начинается период второго ростового скачка, который также называется вторым «вытягиванием».

Интенсивно растут кости организма, в том числе трубчатые, позвонки и кости конечностей. Как правило, в данный период роста кости растут в длину, в то время как в ширину рост не столь значителен. Поскольку интенсивные нагрузки мышц в силу активного процесса окисления могут снизить рост трубчатых костей, то важно грамотно подбирать физические упражнения для детей среднего школьного возраста. Процесс окостенения запястья и пястных костей находится в завершающей стадии, в то время как на межпозвоночных дисках окостенение только начинается. Позвоночник в данном возрастном периоде еще довольно подвижный. Мышечная система, сухожилия, суставы, как и кости, тоже активно формируются [29].

Сердечно-сосудистая система также подвержена изменениям, растет масса желудочков, объем сердечной мышцы, а вот стенки сердца утолщаются немного медленнее. Меняется и средний мышечный строй сердца (миокарда), за счет активного роста мышечных волокон и ядер. В данной возрастной период сердце уже не отличается от сердца взрослого человека.

Наблюдаются перемены и в строении легочной артерии, она становится шире аорты, но уже к окончанию среднего школьного возраста наблюдаются обратные соотношения. Рост сердечного объема более быстрый, чем рост объема сосудистой сети, что обуславливает усиление сосудистого тонуса и как следствие к росту артериального давления. Сердце в данном возрасте растет быстрее чем весь организм ребенка, например, если в, то время как масса сердца изменяется практически в 2 раза, то вес тела увеличивается только в 1,5 раза. Несмотря на такой резкий рост сердца, все же мощность сердца сдерживается за счет довольно небольших просветов артерий, все это обуславливает повышение кровяного давления.

Все выше сказанное обуславливает тот факт, что для детей среднего школьного возраста противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, которые требуют от детей сильных и резких движений или сильного

сокращения мышц, поэтому скоростной бег для детей данного возраста применять не следует. Самые оптимальные упражнения в данном возрасте – это физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (например, плавание, катание на коньках, активная ходьба и т.д.) [6].

Данный возрастной период отличается наиболее высоким темпом развития дыхательной системы. Увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а также минутный объем дыхания (МОД). Гемоглобин и эритроциты по показателям приближаться к взрослым. Постепенно аэробные возможности организма детей среднего возраста улучшаются, при чем намного лучше, чем анаэробные. Максимальное потребление крови (МПК) вырастает примерно на 28%, а вот кислородный пульс вырастает на 24% [5]. Кислородный режим детей данного возраста характеризуется более низкими показателями экономичности при физических нагрузках, а вот расход кислородного долга возобновляется более интенсивно.

Как было сказано выше половое созревание обуславливают изменения в эндокринной системе, усиливается активность надпочечников, щитовидной железы и растет количество хромоаффинных клеток.

Сущность выше изложенного сводиться к тому что физические нагрузки умеренной интенсивности не оказывают негативного влияния на процесс полового созревания детей среднего школьного возраста, а вот уже чрезмерное физическое напряжение может замедлить развитие детей, что отрицательно скажется на развитии двигательных способностей и на здоровье организма в целом.

Таким образом, можно констатировать, что средний школьный возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в среднем школьном возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

1.2. Влияние средств бокса на состояние здоровья у мальчиков среднего школьного возраста

Понятие «здоровье» сначала рассматривалось только в медицинских науках. В рамках ООН была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), которая сначала дала такое определение, что здоровье – представляет собой состояние полного духовного, физического и социального благополучия.

Здоровье является одним из важных прав всех людей без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. ВОЗ установила, что государства непосредственно отвечают за здоровье своих граждан ответственность за здоровья нации, требует принятия определенных социальных и медико-санитарных профилактических мероприятий.

Немного позже ВОЗ уточнило понятие: «здоровья – это такое свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия дефектов и болезней. Здоровье бывает психическим, физическим и нравственным» [1].

В медицинской энциклопедии болезни понятие здоровье определяется как: «как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» [20]. На протяжении всего времени развития у человека меняется состояние здоровья, на состояние здоровья оказывает влияние формы взаимодействия с условиями окружающей среды.

С точки зрения медико-биологических признаков Н.А. Амосов указывал, что «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [3].

С точки зрения физиологии И.П. Павлов писал, что «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, останавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система»

[24]. Данное утверждение позволяет считать ведение здорового образа жизни для сбережения и накопления здоровья младших школьников вполне обоснованным. Именно с детства важно начинать строить собственную оздоровительную систему, учиться приемам сохранения своего здоровья, которое необходимо сохранить на всю жизнь.

С точки зрения комплексного подхода В.П. Казначеев дал такое определение здоровья как «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [20].

С точки зрения валеологии В.В. Колобанов писал, что «здоровье человека – это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, совершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватной приспособляемости к изменяющейся окружающей среде, использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций» [21].

С педагогической точки зрения Л.В. Гаврючина дает такое определение: «здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели) развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [11].

Обобщая все выше сказанное можно сказать, что здоровье человека - это возможность двигательной активности, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, грамотное сочетание

отдыха и работы и регулярные занятия физической культурой. Главным составляющим фактором здоровья является отказ от курения, употребления алкогольных и наркотических веществ и отсутствия других вредных привычек.

«Компонентами здоровья являются:

-соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем человеческого организма;

-физическое здоровье – уровень развития органов и систем организма и их функциональных возможностей;

-психическое здоровье – состояние психической сферы человека;

-нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и информационной основы жизнедеятельности человека;

-индивидуальное здоровье – восприятие себя как личности;

-репродуктивное здоровье – функциональное состояние репродуктивных органов» [19].

Современная оценка состояния здоровья обычно учитывает следующие критерии:

- отсутствие хронических заболеваний;
- нормальная работа организма;
- благополучие психическое, физическое и социальное;
- способность полноценно работать и вести умственную деятельность;

- стремление к развитию и творчеству;
- умение приспосабливаться к негативным изменениям окружающей среды.

Итак, «нормой в рамках здоровья является совокупность структурно-функциональных (морфофизиологических) показателей организма человека, адекватных окружающей среде, обеспечивающих ему оптимальную жизнедеятельность и трудоспособность» [19].

Главные признаки здоровья: «устойчивость иммунной системы к

действию разрушающих факторов, показатели роста и развития, резервы здоровья, т.е. максимальные функциональные возможности организма, наличие или уровень какого-либо заболевания или дефекта развития, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. В человеке должны сочетаться все признаки здоровья. В этом случае он может вести здоровый образ жизни» [19].

Состояние здоровья младших школьников 10-12 лет можно считать в пределах нормы, если ребенок:

- в интеллектуальном развитии - проявляет развитые интеллектуальные способности, любознательность, самообучаемость, воображение,
- в физическом развитии - преодолевает усталость, действует в оптимальном режиме,
- в нравственном развитии – проявляет честность, самокритичность, эмпатичность
- в социальном развитии – проявляет коммуникабельность, развитое чувство юмора;
- в эмоциональном развитии – проявляет стабильность, умеет восхищаться и удивляться.

Важными отличительными признаками здоровья являются:

- специфические (иммунные) и неспецифические признаки устойчивости к воздействию внешних негативных факторов;
- показатели уровня развития и роста всего организма;
- уровень функционального состояния организма;
- резервные возможности организма
- наличие и уровень тяжести имеющегося нарушения развития или заболевания;
- заложенный уровень мотивационных и моральных ценностей.

Многие авторы выделяют множество факторов, влияющих на состояние здоровья человека. Например, выделяют такие группы факторов:

медицинские, личностные, семейные, юридические, экологические, культурологические, образовательно-воспитательные, правовые, социально-экономические.

Рассмотри следующие группы факторов:

- заложенный потенциал здоровья человека (понимание собственного «Я», эмоциональная лабильность, положительное отношение к сохранению своего здоровья, высокий уровень знания о здоровье, физическая форма, иммунитет, качество питания, стрессоустойчивость, способность к самозащите);
- поведение (привычки, сфера деятельности, подвижность, отношение к социуму);
- социокультурная система (семья, соседи, досуг,);
- социально-экономические и политические условия (социальная безопасность, образование, уровень благосостояния);
- физико-биологическая среда (природа, экология, рабочее место, жилье, транспорт, связь, вода).

Основа сохранения здоровья заключается в образе жизни человека. Здоровый образ жизни предполагает: закаливание организма человека, развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация движений.

Итак, можно сказать, что понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», трактуемого как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей.

Описывая образ жизни А.А. Возмитель, писала «устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения» [4].

Образ жизни каждого человека индивидуален. С помощью образа жизни о человеке можно узнать его ценности, стиль жизни, причины его поведения, почему он имеет тот или иной уровень жизни, а также многое другое.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено, но многие авторы под данным понятием понимают целый комплекс факторов, которые начинаются от определенных норм в питании до эмоционального и психологического настроения человека.

В.К. Бальсевич, И.О. Матынюк, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, Г.П. Аксенов, Л.С. Кобелянская и др. под здоровым образом жизни понимают определенное комплексное значение всех показателей состояния здоровья и образа жизни человека в целом.

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дали такое определение «здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [4].

Итак, можно сказать, что здоровый образ жизни представляет собой совокупность возможностей человека выполнять различные функции в том числе профессиональные, общественные и бытовые, а также выражается в стремлении человека заботиться о своем здоровье, за счет соблюдения правил по сохранению и укреплению здоровья.

Можно сказать, что здоровый образ жизни – это соблюдение ряда условий по сохранению своего здоровья человеком, для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Именно здоровый образ жизни позволят гармонизировать человека и окружающий мир, поэтому деятельность по ведению здорового образа жизни охватывает множество компонентов.

Исходя из рассмотренных предпосылок, Э.Н. Вайнер определил структуру здорового образа жизни:

- «оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;

- рациональный режим жизни;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек и валеологическое образование».

Парадигму здорового образа жизни четко сформулировал Н.М.Амосов «чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Проведя социологические исследования И.Н. Гурвич выделил компоненты здорового образа жизни:

- «гигиенически обоснованное поведение;
- оптимальный режим труда;
- достаточная двигательная активность;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- отдых;
- полезные формы досуг» [11].

Итак, на основании выше сказанного выделим главные принципы здорового образа жизни:

- полезная трудовая активность;
- отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения, наркотиков и др.);
- соблюдение правильного рациона питания (правильный прием пищи с учетом необходимо количества белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и баланс между калорийностью потребляемых продуктов и расходом энергии);
- рациональная двигательная активность (систематическое занятие физкультурой или спортом);
- благоприятный психологический комфорт.

Педагоги выделяют такие аспекты здорового образа жизни младших школьников:

- эмоциональное самочувствие (психогигиена, развитие навыка справляться с собственными эмоциями);
- интеллектуальное самочувствие (способность учащегося узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий при новых обстоятельствах);
- духовное самочувствие (способность учащегося к оптимизму, проявлению радости).

Итак, формирование здорового образа жизни представляет собой довольно сложное образование охватывающее большое количество важных и необходимых компонентов образа жизни.

Современные младшие школьники не проявляют к здоровому образу жизни интереса, поскольку часто работа по сохранению своего здоровья требует больших усилий как правило волевых усилий, что очень затруднительно для младших школьников. Приоритетным направлением в развитии детей младшего школьного возраста согласно ФГОС НОО является укрепление состояния здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни. Для формирования представлений о здоровом образе жизни у детей необходимо использовать специальные упражнения и систему, которые позволяют укреплять здоровье детей, в нашем исследовании мы рассмотрим возможности бокса как средства формирования здорового образа жизни у учащихся и развития двигательных качеств.

Таким образом, здоровый образ жизни представляет собой результат воздействия многих внутренних и внешних факторов, которые учитывают объективные и субъективные условия оказывающих благоприятное влияние на состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни является важным стимулом для развития других сторон жизни человека, в том числе для достижения долголетия и полноценного выполнения своих социальных функций. Здоровый образ жизни – это система индивидуальных проявлений

личности в сферах различных деятельности, отражающая отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиций ценностей здоровья.

В работах многих авторов указано, что наиболее интенсивное совершенствование двигательных качеств физического состояния здоровья происходит именно в возрасте 10-12 лет [2]. Формирование двигательных качеств младших школьников подчиненно рядом определённых закономерностей возрастного развития, которое осуществляется на протяжении определенного периода развития. В возрастном периоде с 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое при грамотной педагогической работе к 14 годам достигает высокого уровня. В дальнейшем развитие двигательных функций организма идет менее интенсивно.

Таким образом, в возрасте 10-12 лет морфологическое и функциональное развитие двигательных сенсорных систем человека в основном завершается.

Формирование двигательных качеств физического состояния здоровья у детей 10-12 лет определено не только периодом созревания опорно-двигательного аппарата, сколько развитием высших центров регуляции двигательных движений. В возрастной период между 10 и 12 годами обусловлен окончательным развитием координационных движений, тем самым дети эффективнее выполняют произвольные упражнения, движения у детей становятся более разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность исполнения. Дети младшего школьного возраста могут уже научиться умению дозировать свои усилия, подчинять движения заданному ритму движений, вовремя регулировать интенсивность сопутствующих движений. Повышение функции регулирования коры головного мозга создает благоприятные условия для целенаправленного педагогического воздействия. Организм детей 10-12 лет, которые регулярно занимаются спортом развивается интенсивнее, так как функциональные перестройки, происходящие в данном возрасте, создают благоприятные предпосылки для

развития двигательных качеств средствами бокса, также развития здорового образа жизни, за счет активного стремления заниматься спортом и отказом от вредных привычек.

1.3. Влияние средств бокса на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста

«Бокс - благородный и мужественный вид спорта, способствующий универсальному развитию двигательных возможностей, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка» [17].

При правильном подходе физическая нагрузка при занятиях боксом позволяет динамично развиваться детям, предотвращает развитие гиподинамии, которая тянет за собой целую вереницу заболеваний и патологий. При занятиях боксом у детей происходит активная тренировка выносливости и координации движений, ускоряется работа центральной нервной системы, благодаря чему может наблюдаться даже улучшение показателей учебной деятельности, что очень важно для детей 10-12 лет. Кроме того, для мальчиков 10-12 лет занятия боксом позволяют устранить эмоциональное напряжение и выплеснуть злость, а также позволяют почувствовать уверенность в своих силах [4].

Итак, при сочетании всех вышеперечисленных преимуществ, в случае регулярных и правильных занятий боксом мальчики 10-12 лет могут вырасти физически подтянутыми, очень стойкими и спокойными эмоционально, они будут способны разрешить любую жизненную ситуацию.

Повышение двигательных качеств физического состояния здоровья у мальчиков 10-12 средствами боксом включает несколько этапов:

- подготовительный этап, используют общую и специальную разминку, физическую подготовку, закладывают основы правильного дыхания и психологического настроя;
- начальный этап формирования мастерства с постепенным усложнением;
- планирование циклов тренировок и соревнований;
- период реабилитации и восстановления [5].

Рассмотренные этапы позволяют не только улучшить двигательные качества тренирующихся, но также позволяют повысить уровень физического здоровья и сформировать устойчивый интерес к занятиям боксом. Очень важно при использовании средств бокса для повышения двигательных качеств мальчиков среднего школьного возраста использовать как практику тренировок, так и теорию по правильности упражнений, по технике и тактике боя, о важности психологического настроя и сохранения своего здоровья.

Методическими особенностями тренировок по боксу для мальчиков 10-12 лет являются:

- Ориентированность на общее развитие, а не на получение высоких соревновательных результатов;
- Соответствие тренировочных нагрузок возможностям ребенка;
- Формирование багажа необходимых знаний, умений, навыков, отработка тактики ведения боя;
- Постепенное возрастание удельного веса специальной подготовки в общем объеме тренировочного процесса, повышение объема тренировочных нагрузок по мере совершенствования физического развития;
- Поддержание регулярности тренировок и соревнований;
- Совершенствование морально-волевых качеств.

Тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на всестороннее физическое развитие, на развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей, а также на

укрепления здоровья. Для занятий ОФП характерны циклы общеразвивающих упражнений (бег, прыжки, приседания и т.д.), для активизации интереса к занятиям используют подвижные и спортивные игры. Занятия ОФП необходимы для развития двигательных качеств и специальных качеств боксера, поскольку они позволяют создать основу физического развития.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) позволяют целенаправленно развивать необходимые физические качества (выносливость, быстрота, скоростно-силовые качеств). На данном этапе используют специальный комплекс средств бокса.

Средства бокса подразделены на технические и тактические и их вариации, которые нужны при тренировке боксера. Для будущего боксера важно обладать тактиками технико-тактического ведения боя и иметь высокую физическую подготовку.

Помимо физического развития боксера важно также психологическая подготовка, во время поединка спортсмен должен быть спокоен, принимать решения взвешенно, чувствовать время удара, важно предугадывать движения и намерения противника. У боксера важно развивать навыки абстрактного мышления и быстроты реакции. Все выше перечисленное определяется оптимальной психологической подготовкой боксера, когда он уверен в себе и своих силах и может достичь поставленной цели.

Тренер помимо тренировок должен уделять много внимания и теоретическим занятиям, где важно объяснить занимающимся психофизиологический смысл формируемых состояний, важно проработать состояние спортсмена во время боя с психологической точки зрения, поэтапно разобрать чувства и эмоции.

Тренер помимо организации тренировочного процесса должен также использовать педагогические приемы по формированию нравственного отношения к спорту, к соперникам, к старшим, необходимо воспитывать у тренирующихся ответственность и требовательность к себе.

Выделим направления воспитательной работы тренера:

- творческий подход к организации тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- организация воспитательных бесед на тему здорового образа жизни, уважения к спорту и т.д.

Как подчеркивал А.А. Деркач про работу тренера «мастерство тренера выражается в умении владеть средствами педагогической техники, т. е. быть эстетически выразительным, уметь, когда это нужно скрывать своё дурное настроение, а если необходимо - показать свою взволнованность, радость, страстность. Он говорит о том, что именно педагогическая техника позволяет тренеру управлять своими эмоциями, организовывать своё поведение. Что является неотъемлемым условием для успешной организации педагогического процесса» [4].

Таким образом, развивать двигательные качества физического состояния здоровья можно развивать с младшего школьного возраста. Средства бокса позволят эффективно достичь высоких результатов, как в развитии физических качеств, так и укрепления здоровья. При этом результаты повышаются, если тренировочные занятия сочетаются с организацией рационального питания, оптимального режима дня, использование оздоравливающих мероприятий под врачебно-педагогическим контролем.

Попытаемся проанализировать на основании литературных источников понятия «двигательные качества» с целью установления имеющихся между ними взаимосвязей.

«Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями (например, может поднять какой-либо вес, пробежать сколько-то метров за определенное время). Биомеханике двигательными (или

физическими) качествами принято называть отдельные качественно различные стороны моторики человека. Совокупность двигательных возможностей человека принято называть моторикой. Онтогенезом моторики называется изменение движений и двигательных возможностей человека на протяжении его жизни» [12].

Тем самым можно сказать, что физические качества у детей проявляются через двигательные качества.

«Физические качества – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности» [4].

Ряд исследователей (И.С. Барчуков, Л.В. Игнатова, А.А. Николаева) указывают, что развитие двигательных качеств школьников зависит от многих факторов, в том числе и от возраста. Каждый возрастной этап имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать при педагогическом воздействии на организм детей.

Возраст 10-12 лет для мальчиков характерен существенными изменениями в двигательной функции. В этом возрасте быстрыми темпами развиваются гибкость, быстрота, ловкость. В то же время сила и выносливость находятся на низком уровне. Благодаря морфофункциональным особенностям организма и состоянию центральной нервной системы школьники этого возраста более предрасположены к скоростно-силовым упражнениям и упражнениям на быстроту. Средства бокса в полной мере отвечают заданным характеристикам.

Результаты многочисленных исследований показали (С.Н. Попов, Н.В. Решетников, Н.А. Фомин), что упражнения скоростно-силового характера, которые составляют основу тренировок по боксу оказывают комплексное воздействие на организм мальчиков 10-12 лет и эффективно способствуют развитию двигательных качеств в том числе выносливости и силы.

Учитывая, что выносливость является основным фактором повышения работоспособности, необходимо постоянно развивать это качество для успешного овладения двигательными навыками.

Таким образом, при комплексном развитии двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет средствами бокса должны доминировать упражнения скоростно-силового характера, а также упражнения для развития общей выносливости, однако данные средства бокса ни в коей мере не должны применяться в ущерб развитию ловкости, быстроты, гибкости и силы. Как уже отмечалось, в данном возрасте большинство физических упражнений оказывает широкое воздействие на организм, поэтому упражнения на ловкость, гибкость (в зависимости от дозировки нагрузок) будут способствовать в то же время развитию и силовой выносливости, и силы.

Существует несколько главных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила и равновесие. Рассмотрим данные средства в качестве основных на тренировках по боксу по развитию двигательных качеств мальчиков среднего возраста.

«Выносливость. Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать, как способность противостоять утомлению. Выносливость боксера характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта» [10].

С точки зрения физиолога В.С. Фарвеля «выносливость - это способность человека противостоять наступающему утомлению» (Фарвель В.С., 1949).

Итак, «специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие ее специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности, так, в тяжелой атлетике, метаниях, гиревом спорте ведущими компонентами будут являться максимальная сила и емкость анаэробной алактатной системы энергообеспечения. В спринтерских дисциплинах - абсолютная скорость и емкость алактатной энергосистемы. В сложно координационных видах спорта - резистентность организма, личностные качества. В видах спорта на выносливость - возможности всех энергосистем, экономизация и личностные качества. В спортивных играх и единоборствах - энергетические возможности, резистентность и экономичность» [15].

При этом специальная выносливость в боксе, как правило, развивается в совокупности с общей выносливостью. Существует много приемов и средств для развития выносливости, но наиболее эффективный – это продолжительный бег с небольшой интенсивностью, который укрепляет мускулатуру, связочно-суставный аппарат, развивает органы дыхания. Использование бег с небольшой интенсивностью помогает подготовить базу для преодоления специализированных нагрузок. Для мальчиков 10-12 лет будут эффективны следующие упражнения:

– ходьба в чередовании с бегом, бег в медленном темпе от 1 до 2 мин, повторный бег на коротких отрезках (20-30 м);

– 100 м, проходимых на скорость, разнообразные подвижные игры.

«Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени» [19].

«Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека» (по мнению Филин В.П., 1974).

«Быстрота в большой мере определяет успех не только в фехтовании, боксе, прыжках, спринте, хоккее, баскетболе, футболе, но и во многих других видах спорта» (по мнению Н.Г. Озолина 2004).

Для боксера очень важно развивать быстроту, поскольку для победы важна быстрота реакции и движений. Проявления быстроты зависит от таких качеств как:

- волевые усилия;
- навык расслаблять неработающие мышцы;
- силовые возможности;
- подвижность в суставах;
- техническая и тактическая подготовленность.

Существует много разновидностей быстроты и скоростных способностей. Среди них можно выделить следующие: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) быстроту отдельных движений, которые не отягощены внешним сопротивлением; 3) быстроту, с точки зрения частоты движения.

К комплексным формам скоростных способностей относятся такие, как стартовые способности; дистанционные скоростные способности; способность быстро переключаться с одних действий на другие.

«Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов:

1. Подвижности нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.
2. Соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости.
3. Эффективности внутримышечной и межмышечной координации.
4. Совершенства техники движений.
5. Степени развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости.

6. Содержания АТФ в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза (восстановления)» (по Курамшину Ю.Ф., 2003)

Температура окружающей среды оказывает влияние на качества скоростных способностей, например исследования, показывают, что наивысший результат в скорости наблюдается, когда температура воздуха $+(20-22^{\circ})$ С, а вот уже при снижении температуры скорость существенно падает на 6-9%.

Развитие быстроты для боксера очень важно, поскольку в поединке боксер должен быстро двигаться и реагировать на боевые движения. Для развития быстроты у боксеров применяют специальные упражнения, которые спортсмены выполняют с предельной или околопредельной скоростью. Помимо этого используют упражнения имитационного характера. Например при выполнении серии одиночных ударов в имитационных упражнениях представляют собой серию быстрых рывков, которые выполняют с ускорением движений. Постепенно темп ударов должен расти достигать максимального ускорения. Для развития быстроты защиты важно проработать движения защиты, которые выполняют в скоростном режиме. При развитии быстроты передвижений используют упражнения с применением подскоков выполняемые в разных направлениях, в том числе передвижения одиночными и двойными шагами.

Как уже было сказано выше при развитии быстроты движений важно уметь правильно, а главное вовремя расслабить мышцы. Для этого необходимо сначала упражнения выполнять в нормальном темпе, а затем постепенно доводить до максимального, тем самым добиваясь непринужденности и легкости в движениях. При работе с детьми среднего школьного возраста важно учитывать, что развитие быстроты требует волевых и физических усилий которые вызывают утомление и негативно сказываются на качестве тренировки. Использование упражнений на развитие быстроты следует сразу прекращать после проявления признаков утомления.

Итак, рассмотрим определение ловкости и значимости такого физического качества в тренировке боксера.

«Авторы определяли ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки» (по мнению Матвеева Л.П., Новикова А.Д., 1976).

В то время как Е.П. Ильина дала такое определение «под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации» [17].

По мнению В.И. Лях «об уровне развития ловкости индивида можно судить не только по результатам двигательных тестов, но и по высокому суммарному уровню развития показателей психофизических функций, причем не отдельно взятых, а всех вместе». На основании своих исследований автор установил, что «ловкость, проявляемая в различных двигательных действиях, примерно в 80-95% случаев не связана с показателями физического развития. Показатели длины и массы тела в большей степени влияют на результаты ловкости в циклических и ациклических локомоциях, акробатических упражнениях, метаниях на дальность. Установлены наиболее тесные связи ловкости со скоростными и скоростно-силовыми способностями по сравнению со способностями к выносливости и гибкости» [15].

Ловкость боксера развивают с помощью применения упражнения при выполнении одиночных ударов, которые наносят с различных боевых дистанций. При этом темп движения и чередование перемещения меняют по сигналу тренера. Также при тренировки ловкости используют подвижную боксерскую грушу, которая позволяет моделировать атакующие действия под разные дистанции.

Итак, ловкость, по мнению многих исследователей (Г.И. Анисимов, А.А. Атилов, В.И. Лях и т.д.) одно из главных качеств боксера, поэтому развитию ловкости у детей среднего школьного возраста необходимо уделять много внимания.

Перейдем к рассмотрению гибкости.

«Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств при занятиях физической культурой и спортом» [19].

Принято различать два вида гибкости:

1. Активная гибкость – это движение с большой амплитудой, которые выполняют при помощи собственной активности мышц;
2. Пассивная гибкость – это способность выполнять движения, но уже под воздействием внешних усилий (тренера, отягощения, приспособления и т.д.).

По способу проявления гибкость делится на: динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

Для боксера очень важна гибкость тела, поскольку движения должны сохранять свою амплитуду и при этом не должна снижаться быстрота, ловкость или сила. Развивать гибкость необходимо также и для снижения травм.

Для развития гибкости у боксеров подходят различные движения, направленные на растягивание мышц, связок и с постепенным наращиванием амплитуды. Все это создает большой запас гибкости без потери эффективности. При составлении комплекса на гибкость важно учитывать проработку всех частей тела.

Упражнения на гибкость необходимо выполнять только после разминки, иначе – это может привести к травме. Приток крови к мышцам после разминки защитит их от растяжений. Такие упражнения нельзя выполнять с чрезмерным усилием, поскольку упражнения на растягивание –

это другое чем упражнения на силу. Для комплекса на развитие гибкости важно не усердие и амплитуда движения, а важна регулярность тренировки.

Перейдем к рассмотрению такого важного физического качества для боксера как сила.

«Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий» [20].

Выделяют три вида силы:

- взрывная – это сила с максимальным ускорением;
- быстрая сила – это сила с не максимальным ускорением;
- медленная сила – это сила при медленных движениях (по мнению

Кузнецова Д.В., 2003).

Для развития силы боксера применяют общеразвивающие комплексы упражнений без предметов, но при этом с использованием набивного мяча, хорошо подойдут упражнения по лазанию, прыжки, висы, упражнения с сопротивлением, в том числе и специальные подвижные игры.

Боксерам часто приходится передвигаться в процессе боя, также боксеры часто совершают внезапные остановки и меняют направления движения, все это создает значительную нагрузку на мышцы ног. Поэтому для боксера характерна динамическая сила, которую можно развивать за счет выполнения двигательных действий, таких как серия ударов, проработка защиты, быстрые передвижения и т.д. Для развития силовых способностей у боксеров эффективны упражнения на преодоление собственного веса, упражнения с использованием отягощений, преодоления силы партнера и т.д.

Рассмотрим еще одно важное физическое качество – равновесие.

«Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксер сможет только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксера сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут

малозффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.)» [19].

Приведем пример программы тренировок на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет:

1. Прыжки на скакалке (2-3 раунда)

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

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

2. Растяжка (1-2 раунда)

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

3. Бой с тенью (3 раунда).

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

4. Работа на груше или мешке (3 раунда)

Эти упражнения предназначены для развития скорости, силы, координации и точности. Стоит начать с медленных прямых ударов,

постепенно наращивая скорость. После – перейти к комбинированию прямых и боковых ударов. При этом, важно держать ритм и не забывать дышать.

5. Заключительный этап: ОФП (20-30 минут)

Здесь можно уделить внимание прессу и работе со штангой, эспандерами, гантелями.

Для детей в возрасте 10 лет длительность занятий повышается до 60 минут. По-прежнему основной упор на ОФП, при этом изучению основ бокса уже уделяется больше внимания. Эффективна игровая и соревновательная формы проведения тренировки. Дети работают индивидуально, в паре, и в команде, изучая и отрабатывая стойки, защиту, удары, перемещения.

В 11 лет дети переходят в юношескую группу, которая обычно разбита на младшую, среднюю и старшую группы, где начинается полноценное изучение школы бокса. И хотя заниматься боксом с нуля можно начать в любом возрасте, все же те, кто прошел подготовку в детских группах, обычно более подготовлены к нагрузкам, с которыми приходится столкнуться в дальнейшем.

Экспериментальные данные свидетельствуют, что использование разных сочетаний беговых упражнений позволит не только улучшить выносливость, но также положительно повлияют на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты.

Итак, все выше сказанное позволяет утверждать, что для мальчиков среднего школьного возраста необходим такой комплекс упражнений:

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой;
- упражнения с предметами;
- упражнения на снарядах;
- опорные прыжки;
- метание в цель;
- преодоление полосы препятствий;
- подвижные игры.

Помимо приведенных упражнений можно использовать преодоление полосы препятствий, которая кроме ловкости развивает еще общую и силовую выносливость. Поскольку в силу специфики развития мальчиков среднего школьного возраста целесообразно развивать силовую выносливость, а не совершенствовать максимальную силу. Для этого можно делать упор на упражнения на снарядах, варианты облегченного подтягивания, приседы на двух и одной ноге, подвижные игры с сопротивлением.

«Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в основной части тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует управлению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями» [17].

Таким образом, развитие здорового будущего поколения - стратегическое направление социальной политики в России. Однако, несмотря на социальную политику государства, с каждым годом растет количество детей, имеющих различные отклонения состояния здоровья. С

каждым годом количество заболеваний среди детей увеличивается и таким детям необходимо оказывать специализированную помощь.

Однако, несмотря на социальную политику государства с каждым годом растет количество детей имеющих различные отклонения состояния здоровья. С каждым годом количество заболеваний среди детей увеличивается и таким детям необходимо оказывать специализированную помощь. Причины ухудшения состояния здоровья детей связаны с различными социальными проблемами: неэффективной системой здравоохранения, неблагополучным социально-психологическим климатом в семьях, плохой экологией, некачественным питанием. Также в последние годы отчетливо прослеживается тенденция увеличения количества семей ведущих малоподвижный образ жизни, рост количества семей с различными отклонениями в состоянии физического и психического развития.

Приобщение детей к спорту является главной задачей социальной политики, а спорт является не только интересным видом спорта для детей но и позволяет улучшить состояние здоровья будущего поколения.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

В соответствии с темой магистерской диссертации, а также с предложенной гипотезой и поставленной целью исследования были поставлены следующие основные задачи:

1. Определить уровень развития двигательных качеств и отношение к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет до начала проведения исследовательской работы.

2. Подобрать средства бокса для развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет.

3. Опытным-экспериментальным путём опередить эффективность влияния средств бокса на развитие двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.

4. Определить влияние учебно-тренировочных занятий боксом на отношение мальчиков 10-12 лет к здоровью и здоровому образу жизни.

2.2. Методы исследования

Для решения задач исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методических литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольные испытания (тестирование) двигательных качеств.
4. Тестирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-методических литературных источников.

В результате изучения научно-методической литературы по проблеме исследования были рассмотрены основные задачи развития двигательных качеств мальчиков 10-12 лет. Осуществлялся анализ и отбор методик исследования, изучались особенности развития двигательных качеств

мальчиков 10-12 лет, определялись особенности развития двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.

Была изучена возможность развития двигательных качеств мальчиков 10-12 лет, анализировались работы по организации и методике проведения развития двигательных качеств мальчиков 10-12 лет, а также по анатомии, физиологии и врачебному контролю.

Общий объем литературных источников составил 40 работ. Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили создать теоретическое обоснование проблемы и определить основные пути ее решения.

Педагогические наблюдения.

Педагогические наблюдения применялись во время всего проведения эксперимента, для сбора данных об эффективности применения разработанных методик бокса на развитие двигательных качеств мальчиков 10-12 лет. Результаты наблюдений позволили судить об эффективности применения разработанных методик бокса на развитие двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.

Контрольные испытания (тестирование) двигательных качеств.

Перед проведением тестов на развитие двигательных качеств, участники эксперимента выполняли общую разминку под контролем тренера. Все участники тестирования были одеты в спортивную форму. В ходе проведения тестовых упражнений соблюдалась техника безопасности в целях сохранения здоровья мальчиков.

Упражнения для определения уровня физических способностей:

1. Определение скоростных способностей - бег 30 метров (сек.).
Процесс проведения: Отмечают две контрольные линии на 30 метровом расстоянии друг от друга. Бег осуществляется с высокого старта (рис. 1.). Результат определяется секундомером, при этом точность 0,1 секунда. Детям дают две попытки, засчитывается лучший результат. Мальчики пробегают дистанцию по 2 человека.

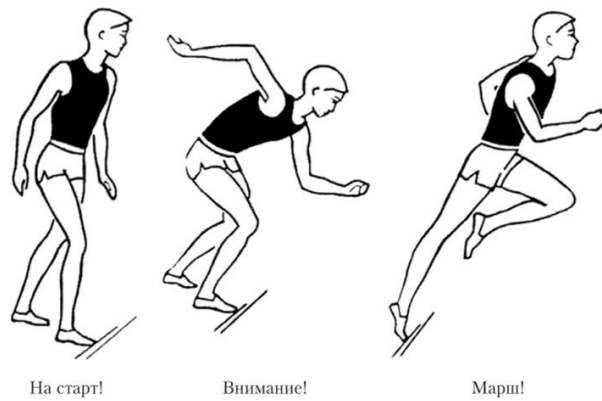


Рис. 1. Бег 30 метров

2. Определение уровня координационных способностей:

– Челночный бег 3x10 м. Процесс проведения: дети пробегают отрезок 10 метров 3 раза подряд с касанием линии (секунды) (рис. 2). Данный тест проводят в спортивном зале СДЮСШОР №11. Отмечаются две дорожки для бега с дистанциями 10 м с обозначением конусами «Старта» и «Финиша». Участник, занимает позицию в положение высокого старта на стартовой линии. По команде тренера-взмах рукой тестируемый бежит до «Финиша», касается рукой конуса, бежит обратно к «Старту», касается конуса на «Старте» и продолжает бег до «Финиша», при этом фишки на финише не касается, а пробегает линию финиша на максимальной скорости. Время на секундомере останавливают в момент пересечения линии финиша. Мальчики пробегают дистанцию по 2 человека.

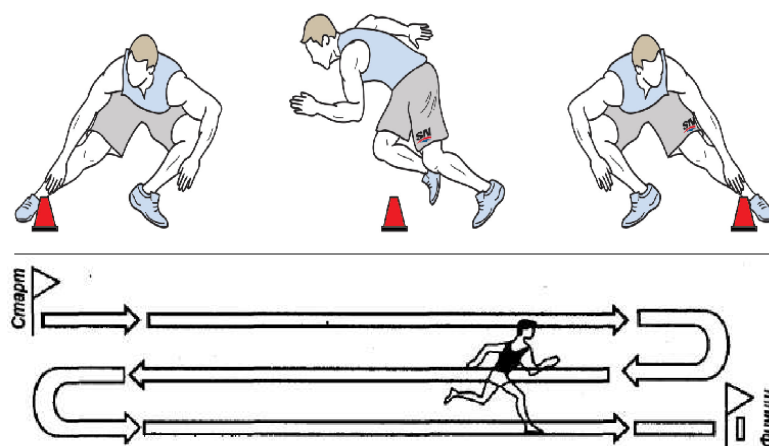


Рис. 2. Челночный бег 3x10 м

– Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды) (рис. 3). Процесс проведения: Отмечается две контрольные линии на 30 метровом расстоянии

друг от друга. Между линиями ставятся 9 стоек высотой 1,5 м на расстоянии 3 м. Бег осуществляется с высокого старта. Результат определяется секундомером, при этом точность 0,2 секунда. Детям дают две попытки, засчитывается лучший результат. Мальчики пробегают дистанцию по 2 человека.



Рис. 3. Бег 30 метров с обеганием стоек

3. Определение скоростно-силовых способностей:

– Прыжок в длину с места (см.) (рис. 4.). Данный тест проводится в спортивном зале на специально подготовленной разметке. Дети выполняют тест из исходного положения, стоя ноги врозь. При этом носками стоя перед линией старта, на которую нельзя наступать. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Количество выполнений 2 раза.

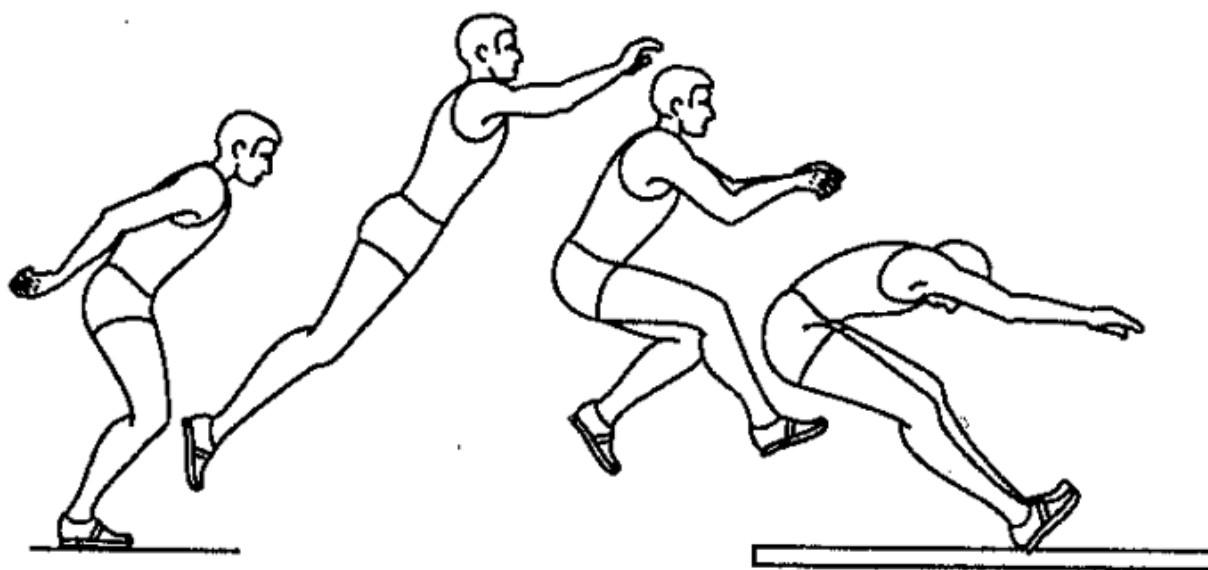


Рис. 4. Прыжок в длину с места

– Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд (рис. 5).
 Процесс проведения: И.п. – стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать необходимо за узлы, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу тренер включает секундомер, а ребенок начинает прыгать. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется 2 раза с перерывом 2 минуты.

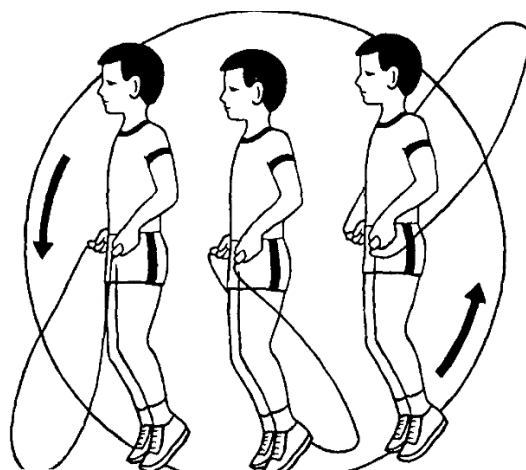


Рис. 5. Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд

1. Выносливость-6-минутный бег (метры) (рис. 7). Процесс проведения: на стадионе, делается разметка по 100-метровым отрезкам замкнутая дистанция. Задача детей является преодоление максимального возможного расстояния за 6 минут непрерывного бега.

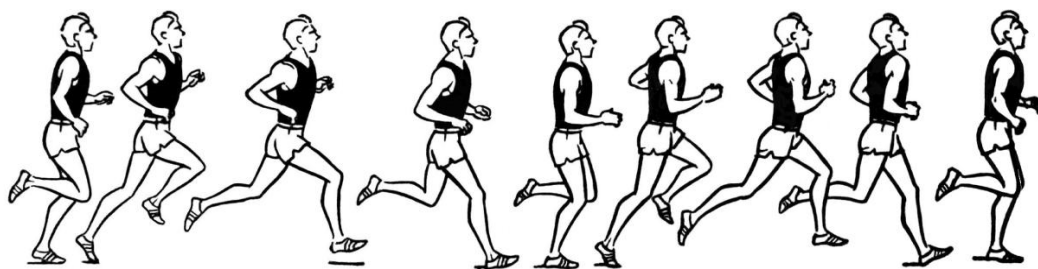


Рис. 7. Выносливость-6-минутный бег

5. Определение силовых способностей:

– подтягивание на перекладине (высокой), количество раз (рис 8).
 Процесс проведения: ребенок должен подбородком достать грифа перекладины, а затем опускается в низ до полного выпрямления рук. Учитывается только правильно выполненные подтягивания. Подтягивания

должны выполняться равномерно, при этом подбородок должен фиксироваться над перекладиной 0,5 сек, запрещается делать рывки и с махи ногами (туловищем).

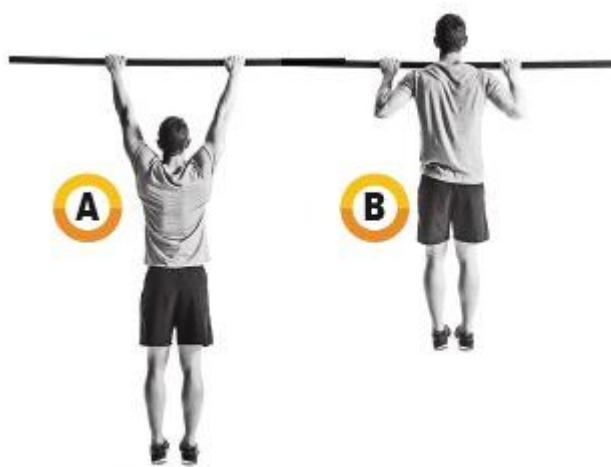


Рис. 8. Подтягивание на перекладине

Для определения отношения детей к своему здоровью и ведению здорового образа жизни было проведено диагностическое исследование.

Тестирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Для определения влияния учебно-тренировочных занятий боксом на отношение к здоровью и здоровому образу жизни выбрали методику «Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин).

Данная методика позволяет определить параметр интенсивности отношения к здоровью и здоровому образу жизни,.

Методика 1. «Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин).

Цель: положительные мотивы к ведению здорового образа жизни.

Материал: диагностический инструментарий.

Ход проведения: «Тест построен по принципу так называемых альтернативных полюсов. Испытуемому даются два высказывания (А и Б) и предлагается выбрать то из них, которое больше соответствует его мнению, тому, что он чувствует, думает в определенных ситуациях, как он обычно

себя в них ведет. Он может выбрать или вариант А, или вариант Б, или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («скорее А, чем Б» и «скорее Б, чем А»). Тест включает 24 пары альтернативных высказываний».

Механизм оценивания:

«Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель – это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом, обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получают путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам). Полученные средние числа «сырых» баллов переводятся в станайны с помощью таблиц.

Станайн – $1/9$ полного диапазона значений в распределении».

Высокий уровень (7-9 станайнов) – ученик обладает высоким уровнем знаний о нормах ведения здорового образа жизни. Таких детей отличает добросовестность, ответственность в соблюдении здорового образа жизни к ведению здорового образа жизни.

Средний уровень (4-6 станайнов) – учащийся проявляет положительное отношение к ведению здорового образа жизни, однако зачастую знают не все нормы здорового образа жизни.

Низкий уровень (1-3 станайнов) – данный уровень отмечает негативное отношение к ведению здорового образа жизни. Учащиеся с низким уровнем имеют серьезные затруднения в ведении здорового образа жизни, они не знают нормы и правила ведения здорового образа жизни.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился, чтобы проверить выдвинутую гипотезу исследования. В процессе педагогического эксперимента проверяли эффективность разработанных методик бокса на развитие двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.

Методы математической статистики. Этот метод использовался при подведении итогов эксперимента для того чтобы оценить эффективность предпринятых в ходе него мер и примененных решений.

С помощью компьютера была вычислена величина X по формуле:

1. Средняя арифметическая величина X по формуле:

$$x = \sum \frac{Xi}{n}$$

где \sum - символ суммы, Xi – значение отдельного измерения, n – число вариант.

2. Средне квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{Ximax - Ximin}{K}$$

Где $Xi \max$ – наибольший показатель, $Xi \min$ – наименьший показатель, K – табличный коэффициент.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 11 «Бокс» г.о. Тольятти в период с сентября 2017 года по июнь 2019 года и состояло из трех этапов.

На **первом этапе** (с сентября 2017 года по август 2018 года) - проводился анализ нормативной и учебно-программной документации, учебно-методической и научной литературы по проблеме исследования, определялась степень ее разработанности; уточнялся аппарат исследования. Проведено первое тестирование на предмет оценки двигательных качеств у

мальчиков 10-12 лет и отношения их к здоровью и здоровому образу жизни.

На **втором этапе** (с сентября 2018 года по апрель 2019 года.) – проводился педагогический эксперимент с целью дальнейшей проверки влияния средств бокса на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет и отношения их к здоровью и здоровому образу жизни. Мальчики для проведения педагогического эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

Тренировочные занятия в рамках учебной программы подготовки боксеров были одинаковыми в контрольной и экспериментальной группе. На занятиях по физическому воспитанию учащиеся контрольной и экспериментальной группы занимались по традиционной методике, проводимой в данном учреждении и для данной категории учащихся. Для учащихся экспериментальной группы дополнительно проводились специально разработанные учебно-тренировочные занятия с использованием средств бокса, направленных на развитие двигательных качеств и повышения отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по вторникам, четвергам и субботам. Продолжительность тренировок составляла 60 минут в спортивном зале СДЮСШОР №11.

На **третьем этапе** (в мае-июне 2019 года) - после проведения педагогического эксперимента повторно проводили тестирование, чтобы определить динамику показателей уровня развития двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни в ЭГ и КГ. После чего проводили сравнительный анализ, результаты которого нашли отражение в таблицах и рисунках, составляли заключение по исследовательской работе, оформляли магистерскую диссертацию.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Определение исходного уровня развития двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет

На первом этапе исследования определяли исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели исходного уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница ед.	P
1	Бег 30 метров	M	6,06	5,94	1,22	0,12	>0,05
		σ	0,12	0,29			
2	Челночный бег 3x10 м	M	9,89	9,92	0,48	-0,03	>0,05
		σ	0,14	0,13			
3	Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды)	M	5,7	5,78	0,75	0,08	>0,05
		σ	0,22	0,25			
4	Прыжок в длину с места (см.)	M	138,3	139,5	1,74	1,2	>0,05
		σ	1,83	1,18			
5	Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд	M	70,7	67,7	2,46	3	>0,05
		σ	3,4	1,83			
6	Выносливость-6- минутный бег (метры)	M	1084,9	1073,7	1,49	11,2	>0,05
		σ	15,59	17,94			
7	Подтягивание на перекладине (высокой), количество раз	M	3,7	3,5	0,58	0,2	>0,05
		σ	0,67	0,85			

Примечание: M – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента;

Итак, полученные данные подтверждают, что в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента показатели двигательных качеств одинаково $p > 0,05$. Наглядно представим полученные данные на рисунках 9-14.

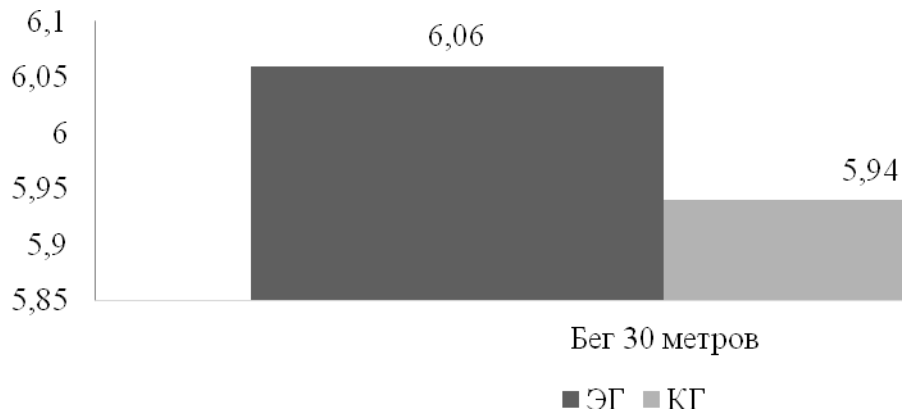


Рис. 9. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

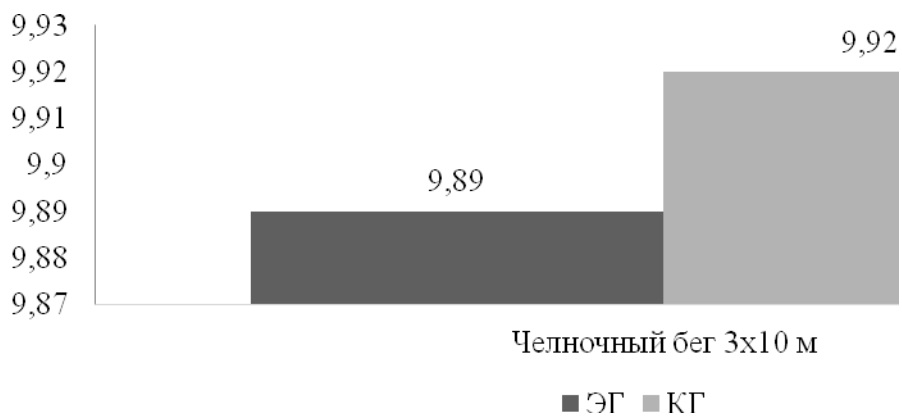


Рис. 10. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

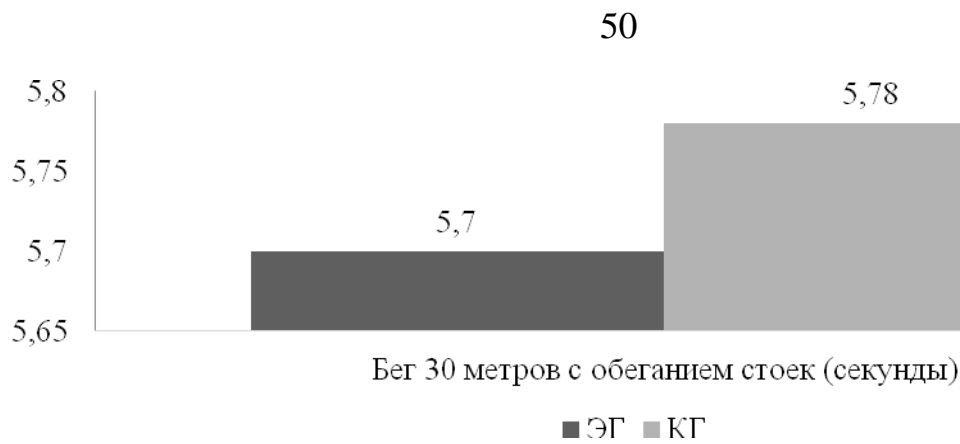


Рис. 11. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента



Рис. 12. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

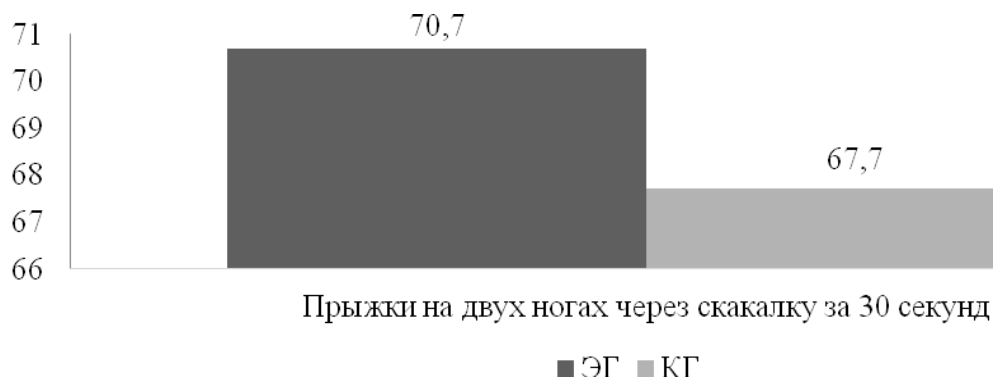


Рис. 13. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

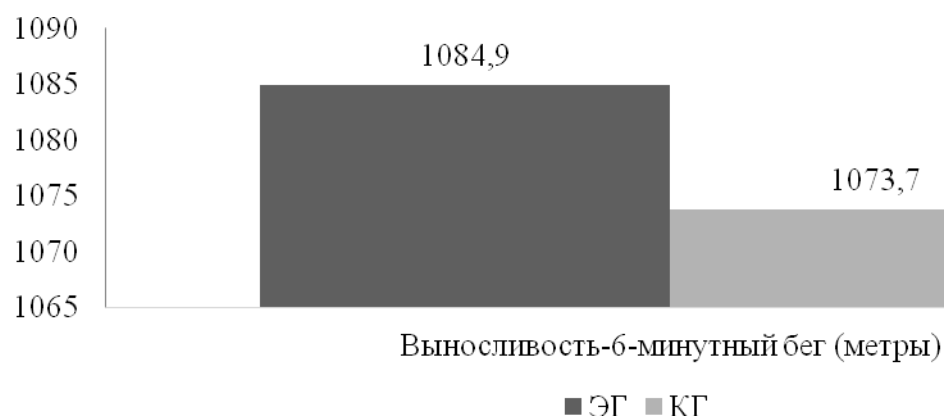


Рис. 14. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

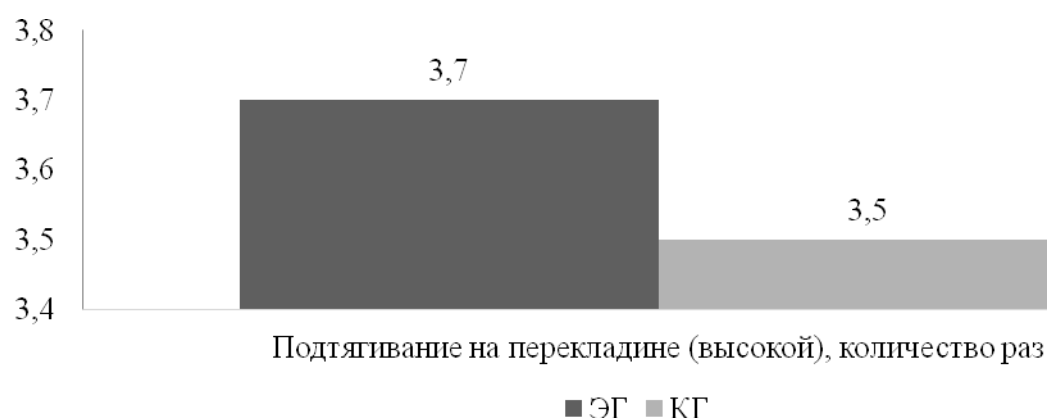


Рис. 15. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

Результаты предварительного тестирования показали, что уровень двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет в экспериментальной и контрольной группах одинаков.

Для определения отношения детей к здоровью была проведена диагностика по трем методикам, результаты представлены в таблице 2.

Показатели исходного уровня отношения к здоровью у мальчиков
экспериментальной и контрольной группы

Методика	Уровни	ЭГ	КГ
Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Высокий	2 чел (20%)	3 чел (30%)
	Средний	5 чел (50%)	6 чел (60%)
	Низкий	3 чел (30%)	3 чел (30%)

По результатам определения отношения к своему здоровью можно сказать, что у учеников преобладает средний уровень, результаты в обеих группах не имеют существенных отличий.

3.2. Обоснование использования комплекса средств бокса для развития двигательных качеств и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет

Экспериментальная группа занималась 3 раза в Физической культурой + 3 раза доп. секции бокса. Контрольная группа: 3 раза в неделю физической культурой + 3 раза в группу ОФП (внеурочная деятельность в школе № 16).

При этом 3 раза в неделю на двух тренировках их трех использовались методы круговой тренировки, направленные на повышение скоростно-силовых качеств и общей выносливости специальными упражнениями.

Во время круговой тренировки, которая состоит из четырех станций, спортсмены выполняют следующие задания:

1. Выполнение одиночных ударов на скорость;
2. Совершенствование быстроты выполнения защитных действий;
3. Выполнение передвижений на скорость в стойке боксера в хаотичном направлении, соблюдая технику;

4. Развитие быстроты ударов, за счет выполнения нескольких ударов за минимальное количество времени, повторных серий с максимальной частотой.

В целях развития чувства времени, а также повышения выносливости для благоприятного ведения боя, время для выполнения упражнений на станциях составляло 2 минуты, согласно правилам бокса (1 раунд равен 2 минутам).

Мальчики тренируются каждый на своей станции в течении двух минут, а по команде тренера наступает минутный перерыв, во время которого боксеры меняются станцией. Также минутный перерыв необходим для восстановления сил. После минутного перерыва по сигналу тренера мальчики вновь приступают к выполнению упражнений на своей станции и т.д. пока каждый тренирующейся не пройдет полный круг и не выполнит все задания. После того как все занимающиеся прошли полный круг они отдыхают в течение трех минут. При помощи расслабляющих упражнений они приводят в расслабленное состояние группы мышц, которые подвергались нагрузкам во время круговой тренировки. После того как три минуты пройдут круговая тренировка повторяется по тому же кругу.

Рассмотрим некоторые особенности выполнения упражнения на каждой станции:

1. Упражнение выполняется на специальном боксерском мешке, который крепится к потолку. Боксер должен наносить одиночные удары с обеих рук с максимальной скоростью (прямой, боковой, снизу). При этом соблюдая технику каждого удара по отдельности.

2. Упражнение выполняется в паре с распределением по заданиям (по номерам), находясь друг напротив друга в стойке боксера на расстоянии. Боксер № 1 выполняет различные удары по воздуху на расстоянии, боксер № 2 выполняет защитные действия, при помощи уклонов, отклонений, блоков и нырков, согласно нанесенного удара и нанесении мгновенных ударов в ответ. Для того, чтобы усложнить угадывание следующего удара, спортсмены

наносят удары с разным интервалом времени, с различной частотой каждой руки, с сокращением и увеличением дистанции между друг другом. Через одну минуту по сигналу тренера, боксеры меняются номерами (заданиями).

3. Упражнение выполняется также в паре с распределением по номерам. Находясь в боевой стойке боксер № 1 выполняет хаотичные передвижения (вперед, назад, в стороны) с различной скоростью, а боксер № 2 должен также быстро повторить передвижение, но при этом важно сохранить первоначальную дистанцию не дальше вытянутой руки. После одной минуты и команды тренера боксеры меняются заданиями. Данное упражнение направлено на совершенствование передвижения во время ведения боя. Уметь быстро сокращать и увеличивать дистанцию не теряя равновесия и удерживая опору двух ног.

4. Тренирующиеся находятся возле тяжелых подвесных мешков и по сигналу тренера начинают наносить повторные серии ударов с максимально возможной частотой в течение 10 секунд. После в течении 20 секунд, спокойное передвижение вокруг мешка с защитными элементами. И так в течении 2 минут. В зависимости от уровня физической подготовленности время отдыха увеличивается.

Итак, во время проведения круговой тренировки осуществлялся контроль за правильностью и скоростью выполнения упражнений. С целью развития силы были использованы общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, в том числе упражнения с отягощениями. Для развития скорости использовали подвижные и спортивные игры, с акцентом на скорость выполнения движений и на ограниченном пространстве.

Помимо указанной круговой тренировки использовали комплекс упражнений:

1. Торнадо, при выполнении данного упражнения необходимо было в течении одной минуты провести как можно больше касаний по перчаткам противника. Первый боксер перемещается по рингу вытянув руки, перед собой совершая движения вверх и вниз. Второй боксер при этом

должен как можно больше коснуться перчаток. Таким образом, проводят три раунда.

2. Неподвижный мяч, при выполнении данного упражнения важно уварить по команде «бокс» по мячу быстрее чем противник, важно полностью контролировать попадания при касании.

3. Скорость, при выполнении данного упражнения тренирующейся первый боксер вытягивает ладошку и передвигает её влево-вправо при ударе второго боксера. При этом второй боксер должен как можно точнее и быстрее попасть в цель. Время выполнения – 30 сек.

4. Снаряды, при выполнении данного упражнения боксер выполняет интервальную работу на снарядах 15x15. При этом 15 сек спокойной режим работы, а следующие 15 сек. выполняется максимальное ускорение. Таким образом, проводят четыре раунда.

5. Барьер (боксер на расстояние 10м через каждый метр натягивается скакалка), при выполнении данного упражнения по команде «бокс» тренирующейся начинает бежать с максимальным ускорением при этом поднимая высоко голени.

6. Коснись перчаток, при выполнении данного упражнения два боксера должны коснуться друг друга перчатками. А третий боксер мешает им коснуться друг друга перчатками.

7. Бой с тенью - с гантелями при выполнении данного упражнения боксер проводят два раунда по 2 мин, где в течение одной минуты проводят работу с гантелями без ускорения и с ускорением.

8. Скакалка, при выполнении данного упражнения боксер проводят серию прыжком на скакалке с максимальным ускорением.

9. Скорость реакции, при выполнении данного упражнения боксеры начинают отжиматься (приседать, прыжки, пресс и т.д.) по команде «бокс» они должны с максимальным ускорением встать и сделать оборот на 360,180 градусов после чего побежать с ускорением в конец зала.

Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах

Особенности тренировочного процесса	Группа	
	Экспериментальная	Контрольная
Общий объем тренировочной нагрузки в неделю (мин)	270	270
Применение методики круговой тренировки в неделю	64	28
Объем средств ОФП на силу и скоростно-силовые(мин)	45	45
Объем средств ОФП на координацию (мин)	20	23
Объем средств ОФП на выносливость (мин)	15	15
Специальная технико-тактическая подготовка	126	159

Таким образом, особенности примененной экспериментальной методики заключались в увеличении доли средств скоростной подготовки

1. за счет средств ОФП
2. за счет средств специальной подготовки методики круговой тренировки, которая применялась на двух из трех тренировочных занятий в неделю.

С целью повышения уровня отношения к своему здоровью с детьми проводились беседы на тему здорового образа жизни по следующим направлениям:

1. Формирование положительной установки учащихся к ведению здорового образа жизни;
2. При проведении бесед ориентировались на познавательные мотивы младших школьников к ведению здорового образа жизни и занятию спортом.
3. Активизация познавательной активности учащихся к ведению здорового образа жизни и занятию спортом проводилась с помощью специальных педагогических приемов.
4. Старались обогатить представления учащихся о важности здорового образа жизни и спорта в жизни каждого человека.

Для активизации интереса к ведению здорового образа жизни был проведен тренинг «Мое здоровье» и выездная квест-игра на природе «Компоненты здоровья».

Помимо указанных мероприятий формировался положительный пример тренера, который ведет здоровый образ жизни: не имеет вредных привычек, занимается спортом, правильно питается. В индивидуальных беседах тренер направлял детей вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

3.3. Определение эффективности влияния средств бокса на развитие двигательных качеств и отношения к здоровью и здоровому образу жизни у мальчиков 10-12 лет

На втором этапе работы были проведены исследования по оценке двигательных качеств мальчиков 10-12 лет после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 4.

Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница ед.	P
1	Бег 30 метров	M	5,57	5,91	4,92	-0,34	<0,05
		σ	0,12	0,19			
2	Челночный бег 3x10 м	M	8,65	9,53	4,38	-0,88	<0,05
		σ	0,08	0,63			
3	Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды)	M	5,38	5,57	4,28	-0,19	<0,05
		σ	0,06	0,13			
4	Прыжок в длину с места (см.)	M	153,1	158,5	4,11	-5,4	<0,05
		σ	4,01	1,08			
5	Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд	M	84,8	81	2,91	3,8	<0,05
		σ	0,92	4,03			
6	Выносливость-6-минутный бег (метры)	M	1144,1	1104,2	3,18	39,9	<0,05
		σ	13,88	37,18			
7	Подтягивание на перекладине (высокой), количество раз	M	6,1	5,2	2,63	0,9	<0,05
		σ	0,88	0,63			

Примечание: M –среднее арифметическое; σ -среднее квадратическое отклонение; t–критерий Стьюдента;

Итак, полученные данные подтверждают, что в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента показатели двигательных качеств неодинаково $p < 0,05$. Наглядно представим полученные данные на рисунках 16-.

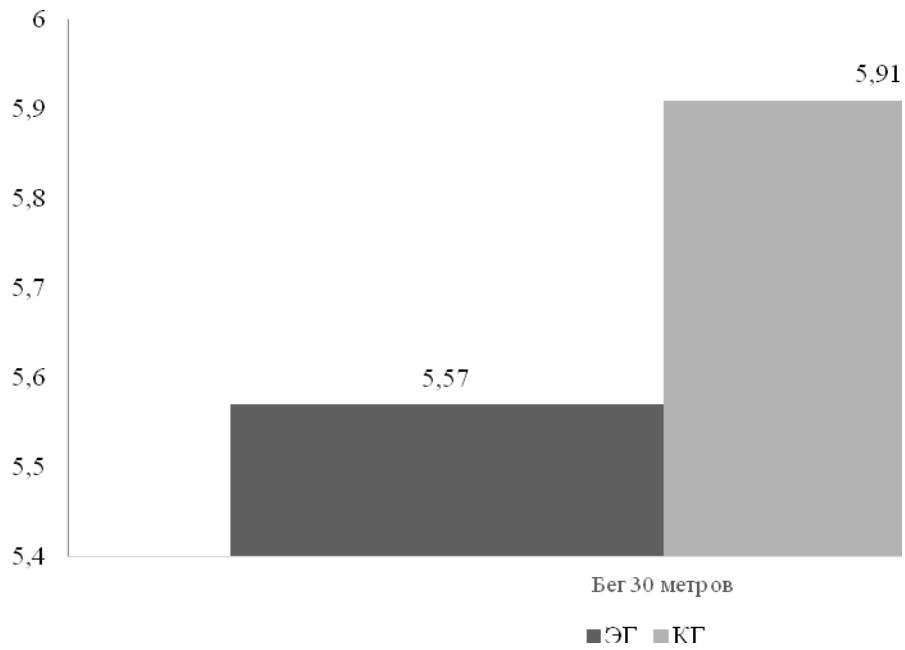


Рис. 16. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

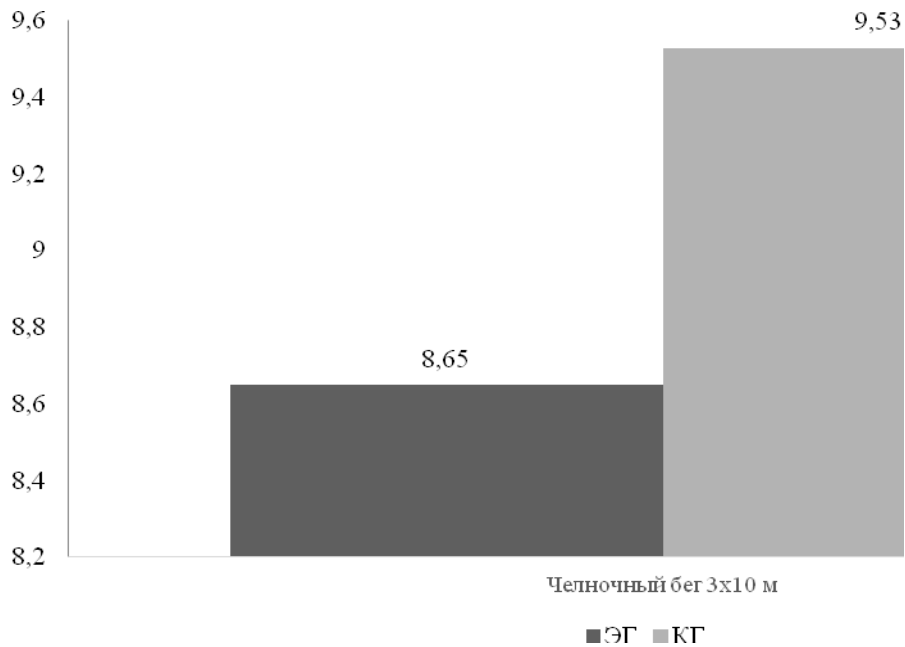


Рис. 17. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

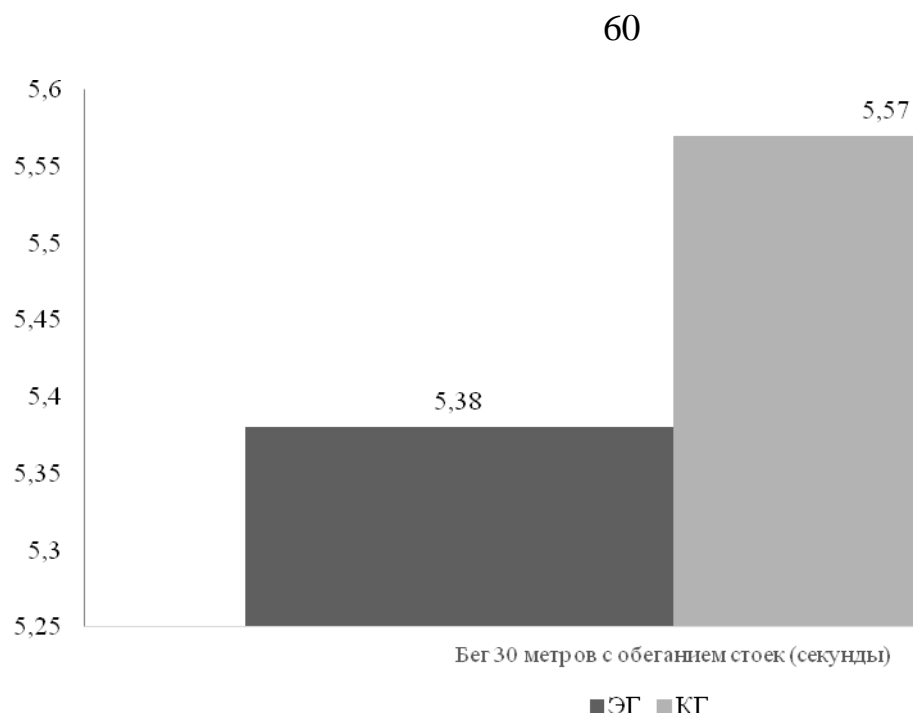


Рис. 18. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента



рис. 19. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

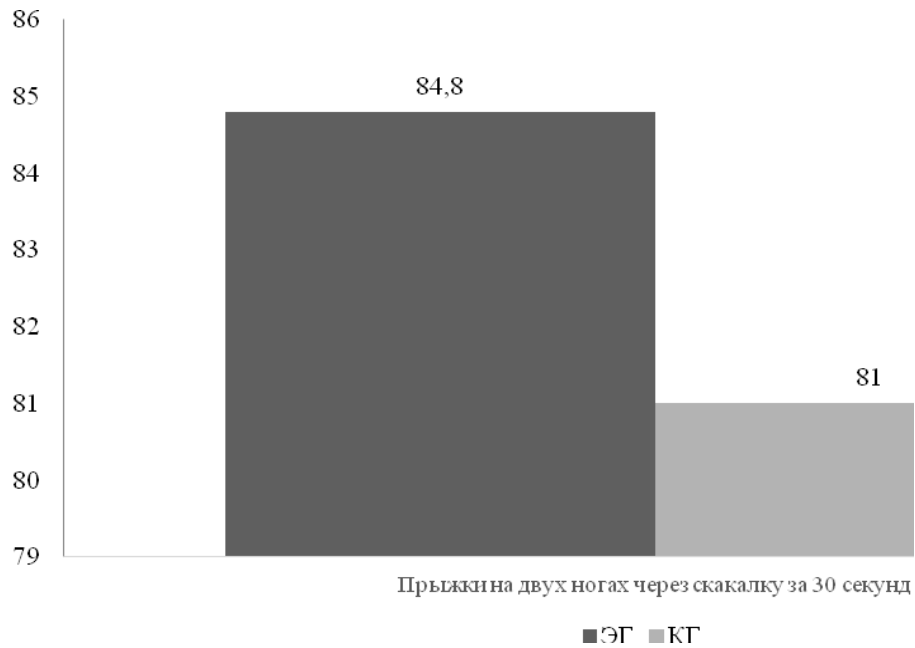


Рис. 20. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

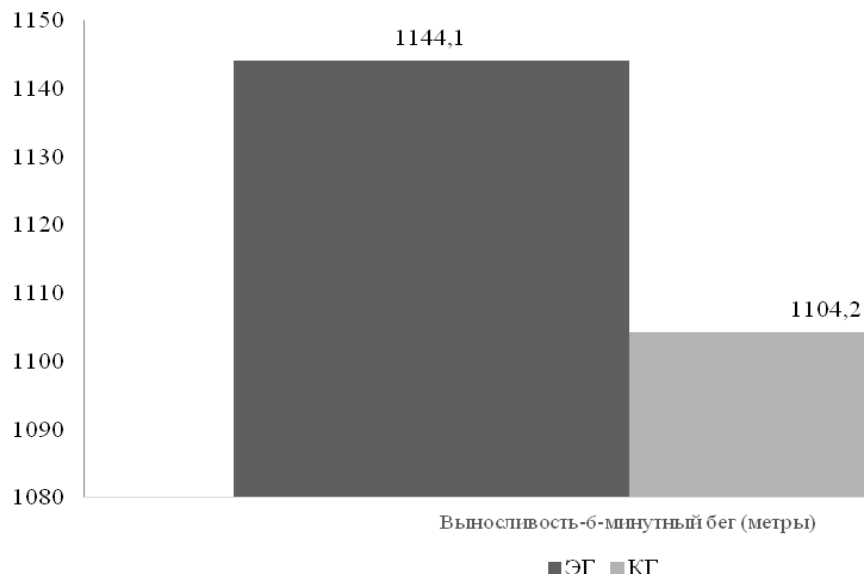


Рис. 21. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

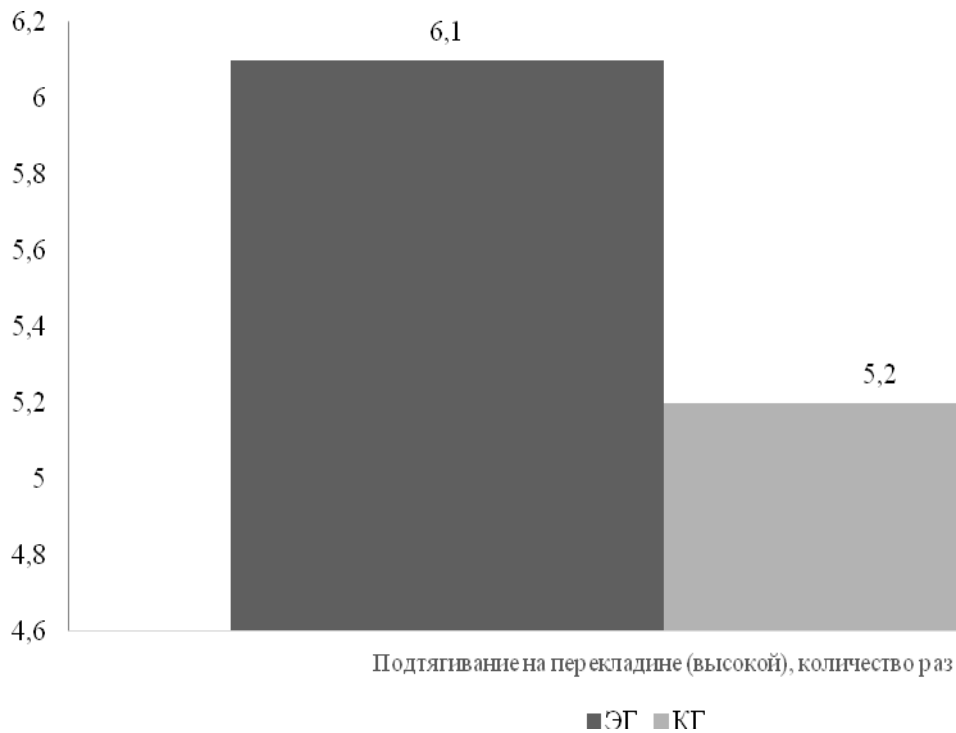


Рис. 22. Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

По таблицам 16-22 и рисунка 10 видно, что тестам Бег 30 метров, Челночный бег 3x10 м, Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды), Прыжок в длину с места (см.), прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд, выносливость-6-минутный бег (метры), подтягивание на перекладине (высокой), количество раз.

Разница показателей в пользу мальчиков экспериментальной группы составляет:

- по тесту Бег 30 метров в 0,34 секунды,
- по тесту Челночный бег 3x10 м – 0,88 секунд,
- по тесту Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды) – 0,19 секунд,
- по тесту Прыжок в длину с места (см.) – 5,4 см.,
- по тесту прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд – 3,8 секунды,
- по тесту выносливость-6-минутный бег (метры) – 39,9 метров,

– по тесту подтягивание на перекладине (высокой), количество раз – 0,9 раз.

В таблице 5 и 6 представлены результаты, характеризующие изменение показателей двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы к концу педагогического эксперимента.

Таблица 5.

Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
			до	после	до	после
1	Бег 30 метров	М	6,06	5,57	5,94	5,91
		σ	0,12	0,12	0,29	0,19
2	Челночный бег 3х10 м	М	9,89	8,65	9,92	9,53
		σ	0,14	0,08	0,13	0,63
3	Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды)	М	5,7	5,38	5,78	5,57
		σ	0,22	0,06	0,25	0,13
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	138,3	153,1	139,5	158,5
		σ	1,83	4,01	1,18	1,08
5	Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд	М	70,7	84,8	67,7	81
		σ	3,4	0,92	1,83	4,03
6	Выносливость-6-минутный бег (метры)	М	1084,9	1144,1	1073,7	1104,2
		σ	15,59	13,88	17,94	37,18
7	Подтягивание на перекладине (высокой), количество раз	М	3,7	6,1	3,5	5,2
		σ	0,67	0,88	0,85	0,63

Примечание: М –среднее арифметическое; σ-среднее квадратическое отклонение.

Таблица 6

Прирост показателей уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента в ед.

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ	КГ
1	Бег 30 метров	0,49	0,03
2	Челночный бег 3x10 м	1,24	0,39
3	Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды)	0,32	0,21
4	Прыжок в длину с места (см.)	14,8	19
5	Прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд	14,1	13,3
6	Выносливость-6-минутный бег (метры)	59,2	30,5
7	Подтягивание на перекладине (высокой), количество раз	2,4	1,7

По данным таблицы наблюдается прирост показателей двигательных качеств, как у мальчиков ЭГ, так и у мальчиков КГ. Однако наибольшее достоверное изменение показателей выявили у мальчиков экспериментальной группы по следующим тестам:

- по тесту Бег 30 метров в 0,49 секунды,
- по тесту Челночный бег 3x10 м – 1,24 секунд,
- по тесту Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды) – 0,32 секунд,
- по тесту Прыжок в длину с места (см.) – 14,8 см.,
- по тесту прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд – 14,1 секунды,
- по тесту выносливость-6-минутный бег (метры) – 59,2 метров,
- по тесту подтягивание на перекладине (высокой), количество раз – 2,4 раз.

Полученные результаты исследования показали, что использование средств бокса оказывают положительное влияние на улучшение уровня развития двигательных качеств мальчиков 10-12 лет.

Для определения отношения детей к здоровью была проведена повторная диагностика по трем методикам, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 7.

Показатели исходного уровня отношения к здоровью у мальчиков экспериментальной и контрольной группы

Методика	Уровни	ЭГ	КГ
Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Высокий	4 чел (40%)	3 чел (30%)
	Средний	5 чел (50%)	6 чел (60%)
	Низкий	1 чел (10%)	3 чел (30%)

По результатам определения отношения к своему здоровью можно сказать, что у учеников экспериментальной группы существенно снизился низкий уровень, а контрольной изменений нет. Тем самым можно утверждать, что цикл бесед оказал положительное влияние на отношение к своему здоровью у детей экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведённого исследования позволили сделать следующие выводы:

1. На первом этапе исследования при сопоставлении средних результатов двигательных качеств не было выявлено достоверного различия ($p < 0,05$) среди мальчиков 10-12 лет ЭГ и КГ.

2. Подобрали средства бокса для использования в учебно-тренировочных занятиях с мальчиками 10-12 лет.

3. Сравнительная характеристика между экспериментальной группой и контрольной группой позволила определить достоверное различие ($p < 0,05$) по следующим тестам: Бег 30 метров; Челночный бег 3x10 м; Бег 30 метров с обеганием стоек (секунды); Прыжок в длину с места (см.); прыжки на двух ногах через скакалку за 30 секунд; выносливость-6-минутный бег (метры); подтягивание на перекладине (высокой).

4. Определили положительное влияние используемых средств бокса на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет.

При тренировках с детьми 10-12 лет рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Упражнение не должно выполняться слишком долго, так как скорость выполнения тренировочного упражнения к концу снижается. Если нет возможности выполнять упражнение в заданном темпе, то полезность тренировки начинает падать. Обычно упражнения не должны выполняться дольше 3—5 минут, затем следует сделать перерыв, выполнить упражнение на растяжение.

2. При наступлении утомления скоростную работу надо прекращать.

3. Длительность отдыха в занятии определяется индивидуально в зависимости от величины применяемых отягощений и уровня работоспособности.

4. Все движения должны выполняться с максимальной скоростью, а траектория движения соответствовать траектории того приема, который

необходимо сделать более эффективным.

5. Вес отягощения не должен превышать 1,5-3 кг.

6. Планируя развитие способности концентрировать усилия в короткое время, необходимо рационально сочетать упражнения с различными усилиями. Большие усилия развивают способность к максимальной мобилизации и способствуют развитию «взрывной» силы. Средние и малые позволяют выполнить движения с большой скоростью.

Список используемой литературы

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья – М. : АСТ 2003. – 224 с.
2. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Ашмарин И.П. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов / И.П. Ашмарин, Н.Н. Васильев. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1984. – 76 с.
4. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
5. Брехман, И.И. Валеология. Начало пути [Текст] / И.И. Брехман // Совет-ская Россия. – 1980. – № 122 (7273).
6. Бикеева Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» // Молодой ученый. — 2017. — №5. — С. 468-471. — URL <https://moluch.ru/archive/139/39201/> (дата обращения: 23.10.2018).
7. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни. – М.: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1970.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. / Л.В. Гаврючина – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 160 с.
10. Гончарова Е.В. Технология развития здоровьесберегающей компетентности / Е.В. Гончарова, Т.Л. Кузнецова // Педагогические науки. - 2007. - №3 (25). - с. 159-168
11. Дикунов А.М. Структура педагогического мастерства / А.М.Дикунов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 2. – с.14-16.
12. Ермакович, В.Д. Ключик к здоровью [Текст] / В.Д. Ермакович. – Тольятти : Развитие через образование, 2006. – 216 с.

13. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. – М.: ФиС, 2000. – 89 с.
14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В.Зимкин. – М.: ФиС, 1956. – 189 с.
15. Иващенко Л.Я., Странко М.Л. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - Киев: Здоровья, 1988. - 111 с.
16. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Деятельность и состояние): Учебное пособие: - М.: ФиС, 1980.
17. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с.
18. Казначеев, В.П. Некоторые проблемы хронических заболеваний /В.П.Казначеев // Вестник АМН СССР. – 1975. – № 10. – С. 6-16
19. Концепция физического воспитания и здоровье детей и подростков / Под ред. Ляха В.И. - М.: МГП Фемида, 1992. - 136 с.
20. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В.Коробков, В.А.Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 2000. – 179 с.
21. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец В.Ю. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие. В сб.: Гимнастика. Вып. 1.- М., 1985. - С 24.
22. Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей [Электронный ресурс] <http://nczd.ru/info/docs/> - дата обращения (23.10.2018г.)
23. Петлякова, Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе : стандарты второго поколения [Текст] / Э.Н. Петлякова. – Ростов – н/Д : Феникс, 2011. – 222 с.
24. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 213 с.

25. Семченко Л.Н. Технологии соц. работы в здравоохранении / Семченко Л.Н. - Челябинск, 2010. – 75 с.
26. Стожарова, М.Ю., Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста - Ульяновск УИПКПРО 2012 г.
27. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М.И. Станкин. – М.: Педагогика, 1987. – 223с.
28. Сулейманов И.И. Введение в теорию физической культуры. - Омск: ОГИФК, 1991. - 52 с.
29. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения от 22 июля 1946
30. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
31. Bishops/Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. –2003. –162 p.
32. Devereux R.B., Lutas E.M., Casale P.N., et al. Standardization of M-mode echocardiographic left ventricular anatomic measurements // J Am Coll Cardiol 1984;4:1222-1230
33. Gibbons L.W., Cooper K.H., Martm R.P., et al. Medical examination and electrocardiographic analysis of elite distance runners.// Ann. NY Acad. Sci. 1977. No301. p.283-296. 14 42.Hanne-Paparo N., Drory Y, Schoenfeld Y.S., et al. // Common ECG changes in athletes. Cardiology. 1976.V.6K4). P.267-278. 8
34. Henschen S. Skilanglauf und Skiwettlauf: Eine medizinische Sport Studie // Mitt Med ЮтUppsala 1899; 2, 15.
35. Pelliccia A., Maron B.J., Spataro A, Proschan MA, Spirito P. The upper limit of physiologic cardiac hypertrophy in highly trained elite athletes // N Engl J Med. 1991 Jun 20:324(25): 1812-3.
36. Pluim B.M, Zwinderman CA, van der Laarse et al. The Athlete's Heart: A Meta-Analysis of Cardiac Structure and Function // Circulation 2000; 101:336-44.

37. Sharma S, Elliott PM, Whyte G, et al. Utility of metabolic exercise testing in distinguishing hypertrophic cardiomyopathy from physiologic left ventricular hypertrophy in athletes //J Am Coll Cardiol 2000;36:864-870

38. Smith M, Hudson D, Graitzer H., et al. Exercise training bradycardia: the role of autonomic balance // Med. Sci. Sports. Exerc. 1989.V.2Y(T).p. 40-44.