

**Воспитание морально-волевых и физических качеств у старших подростков в системе дополнительного образования
(на примере занятий боксом)**

Илюшин Тарас Игоревич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье описаны преимущества занятий боксом в процессе которых осуществляется воспитание нравственно-волевых качеств у старших подростков, объясняется роль этого вида единоборств как способа самосовершенствования личности. Раскрыта важность существования системы разрядов в боксе, увеличивающих мотивацию и целеустремленность к овладению мастерством занимающихся.

Ключевые слова: бокс, школа, единоборства, воспитание, качества, спорт, усовершенствование.

Education of moral-volitional and physical qualities in older adolescents in the system of additional education (on the example of boxing)

Ilyushin Taras Igorevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

In article describes the advantages of boxing, during which the upbringing of moral and volitional qualities in older adolescents is carried out, the role of this type of martial arts as a way of self-improvement of the individual is explained. The importance of the existence of a system of categories in boxing, which increase the motivation and determination to master the skills of those involved, is revealed.

Keywords: boxing, school, martial arts, education, qualities, sport, improvement.

Постановка проблемы. Актуальность избранной темы обусловлена широким интересом различных слоев населения к единоборствам, особенно к боксу, как методу физического воспитания, спорту, средству достижения силы и красоты, гармонии духа и тела. Однако еще не исчезло мнение среди современного населения о преподавании на территории Европы чисто боевого аспекта бокса без уделения внимания воспитанию личностных качеств и соблюдения традиций, заложенных древними мастерами. Поэтому раскрытие важности формирования и сущности положительных морально-волевых качеств боксеров своевременно.

Цель исследования – раскрыть роль бокса в формировании морально-волевых и физических качеств, старших подростков.

Изложение основного материала исследования. В настоящее время многие люди занимаются боксом. Бокс - один из самых популярных видов спорта. За годы независимости нашей страны бокс занял лидирующие позиции в мировом боксе, причем это касается как любительского, так и профессионального бокса. Занятия боксом способствуют всесторонней физической подготовке спортсменов. В процессе занятий боксом под влиянием тренировочных нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, особенно скорость, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений и, как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции. Позитивное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание нравственных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и усовершенствование личности молодежи.

Нынешняя молодежь не только стремится приобщиться к тайнам техники бокса, но и прикоснуться к традиционному прошлому с его нравами и формами общения, отдохнуть душой от безнравственной действительности. Ведь постигая азы бокса, учащиеся переносят весь объем знаний в свою повседневную жизнь. Они постепенно развивают в себе уважение к жизни, к здоровью, самому себе, к учителю и старшим по возрасту противникам, ко всем окружающим людям. Занятия по боксу предполагают не только обособленное развитие каждого элемента, но и усугубляют процесс их слияния и гармонии. Используемые для этой цели психологические и физические упражнения взаимодополняют друг друга. При этом постижение основ бокса невозможно без внутренней самодисциплины учащегося, готовности его встать на сложный путь познания. Этот процесс называют формированием морально-волевых качеств с помощью бокса. Надо отметить, что со времен великих мастеров прошлого и в наши дни, бокс преподается больше чем просто самооборона, оно несет в себе зерно формирования тела и духа, нравственности, послушания, смелости и других важнейших нравственных ценностей, то есть сегодня бокс, это не просто популярный спорт или оздоровительная гимнастика, но и метод создания развитого и физически крепкого гражданина.

Является проверенным фактом, что со временем боксер крепнет как физически, так и психически. Он как бы набирает мощь, что позволяет ему лучше функционировать в повседневной жизни.

М. Тимчик, Г. Коломоец, Ю. Докукиной удалось выявить закономерность, что спортивная и физкультурно-массовая деятельность со старшими подростками является необходимым условием их всестороннего развития, совершенствования морально-волевых и физических качеств [10, с.209].

Таблица 1. Характеристика этапов технологии нравственно-волевого воспитания подростков средствами единоборства

Этапы технологии	Основные цели и задачи этапов	Акценты в воздействии на компоненты нравственно-волевой сферы	Виды коллективной деятельности» направленные на развитие нравственно-волевых качеств	Виды спортивной деятельности, направленные на развитие нравственно-волевых качеств
I. Ценности ориентационные	Актуализация нравственно-волевого потенциала	Когнитивный и эмоциональный	Совместное усвоение этикета, дисциплинарных правил и организационных требований	Изучение разминочного комплекса, базовой техники, ОФП
II. Развития и гармонизации	Закрепление нравственно-волевых качеств в чертах характера	Мотивационный и волевой	Участие в творческих проектах (праздниках, акциях, мероприятиях различного уровня), организация летнего лагеря	Боевая практика, аттестационные мероприятия, соревнования
III. Совершенствования и генерализации	Создание условий для реализации нравственно-волевого потенциала в спортивной и неспортивной деятельности	поведенческий	Инструкторская подготовка, выполнение обязанностей командиров отрядов в летнем спортивном лагере	Подготовка и участие в соревнованиях высокого уровня, опыт судейской практики

I - Этап ценностно-ориентационный.

Продолжительность первого этапа - шесть месяцев. Этап сопряжен с начальным периодом обучения спортивной дисциплине и предполагает: ознакомление воспитанников с историей, традициями боевых искусств, обучение базовой технике, основным упражнениям разминки и общей физической подготовки, освоение специализированной терминологии, ознакомление с этикетом восточных единоборств, правилами поведения

спортсмена школы, приучение к самостоятельному планированию спортивного режима [1, с.20].

Первый этап технологии получил название - ценностно-ориентационный, потому что его целью стало создание в спортивном коллективе ценностнозначимой среды, коррекция представлений воспитанников о целях занятий восточным единоборством. Большую роль в нравственно-волевом воспитании подростка на данном этапе технологии играет формирование спортивного коллектива. Сплочение вокруг общих целей и ценностей создает из членов спортивной команды референтную группу для подростка.

II - Этап развития и гармонизации нравственно-волевых качеств.

Второй этап технологии направлен на развитие нравственно-волевых качеств, закрепление их в чертах характера, гармонизацию нравственного и волевого потенциалов личности. Если на первом этапе технологии преобладало влияние на когнитивный и эмоциональный компоненты нравственно-волевой сферы, то на втором этапе акценты смещались на мотивационную и волевою. Воспитательное воздействие на личность на этом этапе проявляется в формировании потребностей в нравственно-волевом поведении.

Включение в социальную коллективную деятельность на этом этапе направлено на мотивирование подростков к нравственно-волевым поступкам. На волевою сферу преобладающее влияние оказывает физкультурноспортивная деятельность и преодоление связанных с ней трудностей.

На втором этапе технологии решающее значение в нравственно-волевом становлении юных спортсменов приобретает собственно спортивная деятельность: преодоление физических нагрузок, соблюдение спортивного режима, участие в соревнованиях и технических аттестациях.

Для одновременного решения технико-тактических и воспитательных задач на тренировках использовались преднамеренные педагогические ситуации.

III - Этап совершенствования и генерализации нравственно-волевых качеств.

Этот этап по времени сопряжен с периодом спортивного совершенствования. Задачи третьего этапа технологии заключаются в дальнейшем совершенствовании нравственно-волевых качеств, формировании таких сложных нравственно-волевых качеств личности, как мужество, отвага. Педагоги ставили задачу добиться проявления нравственно-волевых качеств в различных сферах жизни воспитанников, в том числе в семье и школе, что является показателем их генерализации. Содержание третьего этапа технологии определило смещение акцента педагогического воздействия на поведенческий компонент нравственноволевой сферы личности подростка [6, с.340].

Особенности физкультурно-спортивной деятельности на третьем этапе технологии, влияющие на совершенствование нравственно-волевого

потенциала спортсмена были обусловлены высоким уровнем сложности и ответственности соревнований, на которых участвовали юные спортсмены в этом периоде.

Кроме соревновательной и инструкторской, старшие подростки осваивали и судейскую практику. Выступление в роли судьи на тренировочных поединках и клубных соревнованиях требовало от подростков высокой организованности, дисциплинированности, самостоятельности, честности, принципиальности, независимости и деликатности.

В боксе наставником является тренер он ведет будущих боксеров путем самосовершенствования в ходе тренировок и спортивных побед. На уроках происходит постоянное взаимодействие с партнером или соперником, при котором у людей формируются такие личностные качества как лидерство, верность, коллективизм, доброта, забота и др.

Занятия боксом связаны с преодолением физического сопротивления, с постоянной необходимостью выполнять однотипные нагрузки и нужно учиться преодолевать их, в ходе такого тренинга формируется настойчивость, решительность, на подсознательном уровне происходит борьба со своими страхами, воспитывается смелость, улучшается самооценка, а в результате социальные позиции юных и опытных боксеров растут с годами тренировок. Также упорные занятия предполагают эстетическое воспитание школьников, у них формируются знания о правильном выполнении того или иного элемента с точки зрения красоты и зрелищности, появляется представление об образе серьезного человека, занимающегося боксом. Особое место в процессе тренировок бокса уделяется воспитанию смелости и решительности как одних из ключевых качеств для мужчин. Благодаря тому, что все преодоления трудностей и сопротивления на тренировках по боксу происходят в боевой манере, мальчик учится воспринимать себя воином, бойцом, нынешним мужчиной способным постоять за себя, свой дом и близких ему людей. Смелость и опыт по этому делу воспитывается на спортивных соревнованиях, где юноши имеют возможность удовлетворить свои амбиции долгожданной спортивной победой в условном бою, хотя и над спортивным оппонентом. Из этого следует, что кроме воспитания морально-волевых качеств занятия боксом могут стать хорошей базовой подготовкой для службы в вооруженных силах.

Занимаясь боксом, ребенок может усовершенствовать тот или иной удар, выполняя упражнения по общефизической подготовке и при этом формирует не только свои морально-волевые качества, но и в целом свою личность, делая ее более целенаправленной и подготовленной для взрослой жизни. Все эти явные достижения молодые спортсмены находят на тренировках, а особую роль в формировании морально-волевых качеств играет спорт и спортивные мероприятия. Проведение спортивных мероприятий и турниров по боксу дают бойцам незаменимый опыт соревнования и осознание особенности этого события, важности подготовки к нему, воспитывают чувство ответственности, чем готовят боксера к взрослой жизни. Таким образом, состязательная практика играет важную роль в

формировании морально-волевых качеств у подрастающего поколения [7, с.151].

Анализируя соревнования по боксу, видно, что по программе они проводятся в разных возрастных категориях, в них принимают участие не только дети, учащиеся начальной и средней школ, мужчины и женщины, но и люди старше 40 и 50 лет. Это говорит о том, что формирование морально-волевых качеств – процесс, продолжающийся всю жизнь, и многие люди выходят на татами снова и снова, чтобы доказать себе и окружающим, что еще способны на спортивные достижения и не боятся трудностей, тем самым повышая свою решительность и целеустремленность.

Но одним из наиболее важных качеств повышающегося в результате тренировок является самооценка. Она формируется благодаря знаниям учащегося о своей силе и возможностях, применяемых на тренировках, а также оценке его успехов тренером, родителями и окружающей средой спортсмена. В последнее время в педагогических кругах очень популярен термин «абсолютная оценка». Подразумевается такой способ оценки достижений ученика, когда оценка выставляется не путем соотнесения его успехов с достижениями других учащихся, а исходя из единого общего стандарта.

Проводя анализ таких нравственно-волевых качеств как воля, смелость, решительность, уверенность в себе, целеустремленность нельзя не упомянуть о важнейшем качестве нравственно и духовно развитого человека – порядочность. Именно порядочность является основным задатком, формируемым у юных спортсменов во время тренировок. Постоянное соблюдение спортивных правил на соревнованиях влечет за собой выработку порядочности, ведь в любом спорте этика - это основа успеха и безопасности спортсменов.

Выводы. Многовековой опыт великих мастеров, спортивных и традиционных школ боевых искусств указывает на то, что бокс до сих пор это отличный инструмент формирования и развития у детей и молодых людей таких морально-волевых качеств, как воля, смелость, отвага, целеустремленность, доброта, порядочность, решительность, усердие и уверенность. К тому же бокс является способом формирования крепкого здоровья, незаменимых боевых навыков и поддержания физической формы.

Библиографический список

1. Афов А.Х. Формирование нравственно-волевых качеств старших подростков в процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2020. № 1. С. 20-24.
2. Березин К.С. К вопросу о развитии специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции.

- Нижевартговск, 2021. С. 35-37.
3. Вареников Н.А. Бережная И.Ф., Герман Г.Н. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1(119). С. 200-207.
 4. Власова В.П., Горшков Н.П. Особенности физической подготовки юных боксеров // В сборнике: Актуальные вопросы спортивной подготовки в XXI веке. Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции. Редколлегия: Л.Е. Игнатьева, И.В. Шиндина. Саранск, 2020. С. 80-89.
 5. Казин Э.М., Смышляев Д.В., Тушина Г.И. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и психосоциальных характеристик у подростков, занимающихся спортом // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2020. № 4 (40). С. 169-176.
 6. Мамаев А.Р., Иванова Е.Н., Дугушкина М.В. Формирование физических качеств у старших подростков как педагогическая проблема // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.С. Павленкович. 2019. С. 340-344.
 7. Назаров А.А., Канунова Л.В., Еременко В.В. Особенности тренировочного процесса у боксеров юниоров (14-15 лет). Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 2-8 (34). С. 151-155.
 8. Островская С.В. Основные этапы развития дополнительного образования детей в России // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. 2014. № 5. С. 38-40
 9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. 656 с.
 10. Сен В.Д. Использование технологии нравственно-волевого воспитания подростков в процессе преподавания кудо // Социально-экологическое образование учащейся молодежи: проблемы и перспективы: сб. науч. ст. / НИУ БелГУ ; отв. ред. В.С Шилова. - Белгород, 2013. - Вып.3. С. 209-213
 11. Сен В. Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования: на материале занятий кудо: дис. .канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Д. Сен. - Белгород, 2008. 196 с.
 12. Шилова М. И. Шевчук Ю. В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 4. С. 46–49.