

УДК 796.06:371.71

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.18](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.18)

Формирование культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля

Абрамова Валентина Владимировна^{ABCD}

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой гимнастики и спортивных единоборств Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь, Приднестровская Молдавская республика,
e-mail: batut-Tir-08@yandex.ru

Formation of health culture in the process of sports training of Greco-Roman style wrestlers

Abramova Valentina Vladimirovna

Pridnestrovian T.G. Shevchenko State University, candidate of pedagogy, docent, head department of gymnastics and combat sports, Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic,
e-mail: batut-Tir-08@yandex.ru

Следует цитировать / Citation:

Абрамова, В. В. Формирование культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 178-191. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.18](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.18)

Abramova V. V. (2020). Formation of health culture in the process of sports training of Greco-Roman style wrestlers. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), 178-191. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.18](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.18)

Поступило в редакцию / Submitted 23.02.2020

Принято к публикации / Accepted 20.05.2020

Аннотация.

Цель работы: уточнение педагогических средств и методов, возможных к применению в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля для целенаправленного формирования у них культуры здоровья.

Материал и методы исследования. Работа проводилась в 2019 году на базе детских спортивных школ г. Тирасполь и Рыбница (Приднестровье). Применялись такие методы как наблюдение, опрос, моделирование, педагогический эксперимент. Анализ диагностики исходного уровня культуры здоровья у школьников, занимающихся борьбой на учебно-тренировочном этапе (60 человек), показал, что *спортсмены* мотивированы, прежде всего, на достижение спортивных результатов, ценностно-смысловые приоритеты в отношении здоровья и здоровьесбережения не определены, не сформированы в полном объеме знания о здоровье, здоровом образе жизни. Для формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки была создана образовательно-развивающая среда, способствующая формированию мотивов бережного отношения к своему здоровью, пониманию ценности и важности здоровья для роста спортивного мастерства, развитию потребности самопознания, самоанализа и самосовершенствования; овладению знаниями и способами здоровьесбережения.

Результаты исследования. Реализация в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля, разработанных модели и методики формирования культуры здоровья, способствовала приобретению испытуемыми знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и ведению здоровой жизнедеятельности.

Выводы. Культура здоровья является необходимым личностным образованием спортсмена. Для формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки необходимо взаимодействие всех заинтересованных лиц, направленное на воспитание у спортсменов осознанного ценностного отношения к здоровью, мотивацию, знания и умения по осуществлению здоровой жизнедеятельности.

Ключевые слова: спортивная подготовка, культура здоровья, формирование культуры здоровья у борцов.

Abstract.

Objective: to clarify pedagogical tools and methods that can be used in the process of sports training of Greco-Roman style wrestlers for the purposeful formation of their health culture.

Material and research methods. The work was carried out in 2019 on the basis of children's sports schools in Tiraspol and Rybnitsa (Transnistria). Methods such as observation, survey, modeling, pedagogical experiment were used. An analysis of the diagnosis of the initial level of health culture among schoolchildren involved in the struggle at the training stage (60 people) showed that athletes are motivated, above all, to achieve sports results, value-semantic priorities in relation to health and health conservation are not defined, not formed in full knowledge of health, a healthy lifestyle. To create a culture of health in the process of sports training, an educational and developing environment was created that promotes the formation of motives for caring for one's health, understanding the value and importance of health for the growth of sportsmanship, the development of the need for self-knowledge, introspection and self-improvement; mastering knowledge and ways of health conservation.

The results of the study. The implementation of the Greco-Roman style wrestlers in the process of sports training, the developed models and methods of forming a health culture, contributed to the acquisition by subjects of knowledge, skills in health preservation and conducting healthy life activities.

Findings. Health culture is a necessary personal education of an athlete. For the formation of a health culture in the process of sports training, the interaction of all interested parties is necessary, aimed at educating athletes of a conscious value-based attitude to health, motivation, knowledge and skills for the implementation of healthy life.

Key words: sport training, health culture, formation of health culture of wrestlers

Введение. Спортивная подготовка как процесс достижения максимальных спортивных результатов по выбранному виду спорта через наиболее оптимальные условия тренировочной и соревновательной деятельности социально востребована обществом и рассматривается как дело государственной важности. Спортивная подготовка, осуществляемая в системе дополнительного образования спортивной направленности, должна решать две основные задачи – воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений. Сохранение и укрепление здоровья школьников, систематически и целенаправленно занимающихся спортом, при современном уровне интенсификации образования, быстро меняющихся социально-экономических условий жизни, значительного психоэмоционального и физического напряжения спортивных тренировок и соревнований становится достаточно сложной задачей. Ситуация усугубляется тем, что в теории и методике спортивной подготовки основные разработки и технологии строятся на идее неуклонного повышения работоспособности спортсмена, соблюдении паритета между выполнением соответствующих объемов работы в различных видах подготовки, профилактики травм опорно-двигательного аппарата и нарушений сердечно-сосудистой системы, повышения эффективности восстановительных мероприятий и др. Категория «здоровье» почти не учитывается, считается, что здоровье у спортсмена формируется как само собой разумеющийся феномен.

Поэтому многие спортсмены, как это ни странно, становятся больными, иногда с хроническими заболеваниями, некоторые имеют вредные привычки, нарушают режим дня, пренебрегают здоровым образом жизни.

Решить проблему можно, в том числе, путем формирования культуры здоровья как «интегративного личностного образования», предполагающего образованность в вопросах здоровья и технологий его индивидуального накопления (Н. Голиков, 2002).

Цель работы: уточнение педагогических средств и методов, возможных к применению в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля для целенаправленного формирования у них культуры здоровья.

Материал и методы исследования. Экспериментальная работа проводилась в 2019 году на базе Тираспольской СДЮШОР борьбы и бокса (Приднестровье). Применялись такие методы как наблюдение, опрос, моделирование, педагогический эксперимент. Экспериментальную группу составляли школьники 11–15 лет, занимающиеся греко-римской борьбой в учебно-тренировочных группах. Данный этап спортивной подготовки был выбран не случайно: во-первых, на учебно-тренировочном этапе выполняются значительные нагрузки и существующие у спортсменов проблемы со здоровьем уже могут сказываться в полной мере, как в плане переутомления, так и негативного влияния занятий спортом; во-вторых, занимающиеся – это уже достаточно повзрослевшие дети, способные проводить аналитическую работу с использованием

разного диагностического материала, планировать и осуществлять собственную, в том числе здоровьеориентированную деятельность. Исследование уровня культуры здоровья показало отсутствие у большей части опрошенных спортсменов осознания ценности здоровья и важности ведения здорового образа жизни, недостаток валеологических знаний, связанных с понятием здоровья как многоаспектного явления, правилами рационального питания; методами психофизической саморегуляции и др.

Результаты. Здоровье человека – это его важнейшая ценность. Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум». Только здоровый спортсмен может показать свой лучший результат на уровне своих потенциальных возможностей. Составную часть базовой культуры личности, «отражающую осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанную на ведении здорового образа жизни, выраженную в полноценном физическом, психическом, духовно нравственном и социальном развитии» (С.С. Павленкович, 2017). связывают с понятием «культура здоровья».

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов, 1996).

По мнению В.Н. Ирхина (2010) под культурой здоровья человека понимается

сложноструктурное образование личности, характеризующееся определенным уровнем валеологической образованности и развития, овладением опытом человечества по сохранению и укреплению своего здоровья, принятием и повседневным ведением здорового образа жизни.

Как считают В.Ю. Кузнецов, Ю.В. Оленкин (2011), культуру здоровья можно обозначить как «здоровьеобеспечивающие социальные и индивидуальные практики, направленные на формирование, поддержание, укрепление здоровья».

Культура здоровья предполагает «ответственное отношение человека к своему здоровью и здоровью окружающих; стремление не только сохранить природный потенциал, но и приумножить его за счет волевых качеств, направленных на созидание своего организма, гармонии с самим собой и окружающим миром; способность создавать душевное равновесие у себя и окружающих, воспринимать и создавать прекрасное вокруг себя» (В.Н. Ирхин, 2006). В.А. Водолажский (2016) подчеркивает, что культуры здоровья выступает личностным качеством, обеспечивающим формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

Таким образом, можно сказать, что в основе культуры здоровья лежит осознанно-ценностное и деятельностное отношение человека к собственному здоровью.

Критериями сформированности культуры здоровья являются

Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм
Section III. Physical training, sports and tourism

компетентность в вопросах здоровья (наличие знаний о здоровье, угрозах и рисках для здоровья, здоровом образе жизни и его преимуществах) и здоровая жизнедеятельность. Здоровая жизнедеятельность предполагает наличие мотивации на принятие культурной нормы (образца здоровой жизнедеятельности) и опыт самоуправления сохранением и укреплением своего здоровья (В.Н. Ирхин, 2006).

Культура здоровья, особенно в современных условиях, выступает важнейшим фактором, способным помочь людям противостоять сложным условиям жизни О.А. Ахвердова, В.А. Магин, 2002).

Для формирования культуры здоровья в спортивной подготовке борцов греко-римского стиля была разработана модель (рис. 1), методологическими ориентирами для которой стали положения деятельностного подхода, принципов спортивной тренировки, педагогики здоровья, личностно-ориентированного образования.

Цель: обеспечение организационно-педагогических условий для формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля.

Задачи:

1. Активизация деятельности тренера, направленной на формирование культуры здоровья спортсменов.

2. Формирование мотивов ведения здоровьтворческой деятельности, бережного отношения к своему здоровью, понимания ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии для роста спортивного мастерства и осуществления качественной жизнедеятельности.

3. Развитие у спортсменов потребности самопознания, самоанализа и самосовершенствования.

4. Оптимизация оздоровительной работы через снижение психологической напряженности учебно-тренировочного процесса путем применения методов психической саморегуляции, активного использования релаксационных приемов, профилактики переутомления, перенапряжения и сезонных заболеваний; (применение гигиенических средств восстановления, витаминов, адаптогенов), организацию рационального питания и режима дня.

5. Просвещение родителей в направлении создания оптимальных условий в семье, способствующих формированию культуры здоровья борцов.



Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм
Section III. Physical training, sports and tourism



Рис. 1 Модель формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля

Были выделены такие компоненты модели как:

- целевой (формирование культуры здоровья);
- содержательный (ценностный, когнитивный, технологический разделы);

- процессуальный (методика формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов);
- оценочно-результативный – результаты формирования культуры здоровья в спортивной подготовке и их оценка.

Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм
Section III. Physical training, sports and tourism

Содержательный компонент реализуется через соответствующие разделы:

– ценностный (воспитание ценности здоровья, здорового образа жизни, личностных качеств, нужных для осуществления здоровьеориентированной деятельности);

– когнитивный (знания о здоровье, здоровом образе жизни, в том числе с учетом занятий спортом, борьбой, факторах, снижающих здоровье в учебно-тренировочном процессе и методах его сохранения, в том числе психологических и медико-биологических средствах восстановления);

– технологический (способы и приемы оценки здоровья как многокомпонентного понятия, формирование гигиенических навыков; методики сохранения здоровья (приемы саморегуляции, релаксации и др.).

Процессуальный компонент модели формирования культуры здоровья борцов греко-римского стиля в процессе спортивной подготовки включает ряд этапов:

– диагностический – определение уровня валеологической подготовленности, наличия ценностей здоровья и мотивации к здоровой жизнедеятельности;

– теоретический – разработка теоретических основ культуры здоровья борцов греко-римского стиля, формирование специальных знаний в области здоровьесбережения, здоровьесбережения, оздоровительной деятельности;

– практический – использование полученных знаний и умений на практике;

– контрольный – изучение уровня теоретико-практической подготовленности в вопросах осуществления здоровьесориентированной жизнедеятельности.

Процессуальный компонент представляет набор процедур и действий, в основе которых:

– учет специфики греко-римской борьбы в плане психической напряженности, энергозатрат в процессе учебно-тренировочных занятий, содержания и калорийности суточного рациона питания;

– педагогическое сотрудничество с активным использованием методов и приемов здоровьесбережения в процессе спортивной тренировки, формирующих опыт самопознания, самоанализа, саморегуляции и самовосстановления;

– требования к соблюдению спортсменами норм здорового образа жизни, применения на тренировке, в учебной и внеучебной деятельности приемов саморегуляции, позволяющих контролировать и подавлять проявление эмоций, сохранять невозмутимость, формирующих выдержку (способности преодолевать значительные нервно-мышечные напряжения) и самообладание (способности не поддаваться панике, сохранять ясность мышления, хладнокровие в экстремальных ситуациях).

Реализация содержательного компонента модели формирования культуры здоровья борцов греко-римского стиля в процессе спортивной подготовки в рамках теоретико-практических этапов процессуального компонента предполагает применение активных методов обучения,

Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм
Section III. Physical training, sports and tourism

рефлексивных форм работы; гуманизацию субъектов учебно-тренировочного процесса.

Ожидаемые результаты формирования культуры здоровья в спортивной подготовке – сформированная культура здоровья у борцов греко-римского стиля, проявляющаяся в умении улучшать физические способности, управлять своими чувствами и эмоциями, нравственно вести себя; знать, хотеть, уметь и осуществлять здоровую жизнедеятельность.

Оценка результатов реализации модели формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля предполагает изучение изменений в соответствии с ожидаемыми результатами.

Средствами изучения культуры здоровья являются медицинские карты, содержащие данные медицинских осмотров спортсменов, протоколы тестирования физической подготовленности занимающихся, набор анкет, тестов и опросников, направленных на оценку ценностных ориентаций и знаний спортсменов в вопросах здоровья; гармоничности образа жизни, сформированности отдельных компонентов культуры здоровья.

При формировании культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля следует придерживаться принципов:

– системности (взаимосвязь между компонентами культуры здоровья и систематическое их использования в разных видах деятельности);

– непрерывности (постоянная работа по формированию культуры

здоровья с учетом реального уровня развития и подготовленности спортсмена);

– индивидуализации и дифференциации (учет индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства, весовой категории и др.);

– гуманизма (уважение, доверие и сотрудничество в отношениях, создание положительного психологического климата и эмоционального фона).

Для реализации модели формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля на практике требуются определенные условия:

– организационные – создание образовательно-развивающей и комфортной психоэмоциональной среды; оказание педагогической поддержки спортсменам в здоровьесбережении; организацию взаимодействия борцов, тренера, родителей, медицинского работника;

– образовательные – теоретико-методическое обеспечение процесса формирования культуры здоровья в спортивные подготовки борцов греко-римского стиля:

1) знания о факторах, снижающих здоровье в учебно-тренировочном процессе и в повседневной жизни, приемах оценки здоровья, способах его сохранения и наращивания, значимости здоровья для достижения спортивных результатов и др.;

2) осознание спортсменами ценности здоровья;

3) повышение валеологической направленности тренировочного процесса, в том числе в направлении создания условий для проявления культуры здоровья занимающимися (использование приемов

саморегуляции, самонастроя, упражнений в расслаблении, самомассажа и пр.);

4) включение спортсменов в планирование и реализацию рационального режима дня и рациона питания, использование гигиенических средств восстановления, различных оздоровительных средств.

Данные условия реализуются через методику формирования культуры здоровья в спортивной подготовке борцов греко-римского стиля, предполагающую осуществление совокупности этапов: диагностического, теоретического, практического, контрольного.

На диагностическом этапе изучается состояние здоровья борцов, исследуется уровень их знаний о здоровье и составляющих здорового образа жизни, анализируются ценностные установки, рациональность и гармоничность режима дня и питания. Делаются соответствующие выводы, информация сообщается спортсменам и тренерам.

На теоретическом этапе решается задача повышения грамотности занимающихся спортом по вопросам здоровья сохранения и здоровьесохранения и здоровьесохранения, оздоровительных приемов, личностных качествах, необходимых для осуществления здоровой жизнедеятельности. Обращается внимание борцов на факторы, снижающие здоровье в учебно-тренировочной и учебной деятельности, подчеркивается значимость здоровья для достижения спортивных результатов и успешной жизнедеятельности, и роль самого человека в поддержании физического и психического здоровья организма.

Когнитивный раздел содержательного компонента модели формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля представлен следующими темами:

1. Здоровье и факторы, формирующие его, здоровый образ жизни. Иммуитет, пути его повышения. Профилактика простудных и острых респираторных заболеваний. Закаливание организма.

2. Диагностика здоровья. Принципы и методы оценки состояния индивидуального уровня здоровья.

3. Основы рационального питания, его значение в спорте, в борьбе.

4. Рациональный режим дня занимающихся спортом.

5. Методы и средства снятия утомления, стресса. Средства восстановления. Массаж и самомассаж, методики точечного массажа для профилактики заболеваний. Методики психической саморегуляции. Средства активного отдыха и методика их применения на тренировке.

На практическом этапе реализации модели формирования культуры здоровья у борцов создаются условия для освоения гигиенических навыков, приемов снятия утомления и напряжения как физического, так эмоционального и психического. Формируется опыт осуществления здоровьесохраняющей и здоровьесохраняющей деятельности в плане проведения самоанализа состояния здоровья, разработки режима дня и его соблюдения, составления рациона питания, определения калорийности отдельных продуктов и суточного рациона,

проведения закаляющих мероприятий, водных процедур восстанавливающего характера, отдельных процедур лечебного характера и др. Борцы осваивают различные комплексы упражнений, направленных на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела и др.). Для того, чтобы указанные выше мероприятия осуществлялись более эффективно, требуется повышение валеологической направленности тренировочного процесса и внутренировочных факторов в направлении создания условий для проявления культуры здоровья (использование приемов саморегуляции, самонастроя, упражнений в расслаблении, самомассажа, гигиенических средств восстановления и пр.). На этом этапе решается задача целенаправленного укрепления здоровья, сохранения необходимого уровня высокой физической и умственной работоспособности.

На контрольном этапе проводятся наблюдения, беседы, тестирование, анкетирование с целью определения сформированности культуры здоровья, как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

Для апробирования экспериментальной методики формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля был организован и проведен педагогический эксперимент.

С учетом данных, полученных на констатирующем этапе педагогического эксперимента (В.В. Абрамова, Б.Б. Линевиц, 2019), а также основных

положений разработанных модели и методики формирования культуры здоровья в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля, осуществлялась комплексная деятельность по повышению ценности здоровья и здорового образа жизни, расширению и имеющихся знаний по здоровьесбережению и здоровьесилению, формировались практические навыки применения отдельных средств восстановления и оздоровления.

Во время эксперимента борцы экспериментальной группы тренировались по разработанной тренером программе, но дополнительно с ними проводились беседы по указанной выше тематике, объяснялись различные приемы диагностирования уровня здоровья, изучения особенностей типа нервной деятельности, самочувствия, настроения, восстановления работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

В последующем спортсменам рекомендовалось использовать на практике полученные знания, применять различные средства восстановления на тренировке и в свободное время, соблюдать рекомендованный режим дня, рационально питаться, соблюдать калорийность, разнообразие и режим питания и др. В этот период тренеры также максимально старались концентрировать внимание на средствах и методах сохранения и восстановлении здоровья в процессе тренировочной деятельности.

Спустя 4 месяца реализации экспериментальной методики проводилось повторное изучение сформированности культуры здоровья у борцов

экспериментальной группы, осуществлялось наблюдение за учебно-тренировочным процессом с целью выявления сформированных навыков в использовании приемов саморегуляции, релаксации, активного отдыха. С испытуемыми и тренерами экспериментальной группы проводились беседы уточняющего характера по вопросам режима дня и питания. Уточнялось, применяли ли они рекомендованные методики изучения своего здоровья и особенностей нервной деятельности, узнали ли что-то новое о себе, помогают ли эти знания в организации учебной и тренировочной деятельности, свободного времени.

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что у испытуемых сформировался некоторый уровень компетентности в вопросах здоровьесбережения.

Наблюдения за учебно-тренировочным процессом борцов греко-римского стиля, участвующих в эксперименте, показали, что некоторые спортсмены активно применяют разнообразные приемы релаксации (потряхивания, самомассаж), активного отдыха (растягивающие и дыхательные упражнения), приемы саморегуляции (в виде самонастроя, самоприказов, самоуспокоения). Отдельные испытуемые освоили приемы идеомоторной тренировки и систематически пользуются ими.

В процессе бесед было уточнено, что более половины испытуемых применили на практике рекомендованные методики изучения собственного здоровья и темперамента. Ребята говорили о том,

что приемы саморегуляции они также иногда применяют в школе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что испытуемые освоили некоторые навыки ведения здоровой жизнедеятельности.

Подводя итог полученных результатов педагогического эксперимента, следует сказать о том, что у испытуемых произошли существенные положительные изменения в критериях сформированности культуры здоровья.

Дискуссия.

В последние 10–15 лет, по данным ряда авторов (М.С. Гурьянов, 2002; О.В. Чернухина, 2009; А.Ю. Осипов, 2011; К.С. Гаврильева, А.А. Захарова, М.В. Ханды, 2012), сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей, в том числе, занимающихся спортом. При этом детско-юношеский спорт характеризуется сегодня снижением возрастного ценза на всех этапах спортивной подготовки, значительным повышением интенсивности тренировочного процесса, увеличением суммарной нагрузки на организм юного спортсмена, испытывающего на себе влияние одновременно нескольких факторов риска: наследственной предрасположенности, экологических проблем, насыщенной школьной учебной программы, а также физические и эмоциональные нагрузки, связанные с занятиями спортом. Поэтому поиск педагогических средств и методов сохранения и повышения здоровья спортсменов является актуальным (Ю.А. Иванов, А.К. Сопорбянова, 1984; В.А. Панков, 2002; Д.А. Завьялов, 2004; В.В. Маринич, А.А. Хорунжий, В.П. Губа, 2015).

Выводы.

1. Культура здоровья – это часть культуры личности, в основе которой ценностное отношение к здоровью, ведение здорового образа жизни, всестороннее физическое, психическое, личностное и социальное развитие человека.

2. Культура здоровья является необходимым личностным образованием спортсмена, обеспечивающим ему возможность осуществления эффективной спортивной деятельности.

2 Критерии сформированности культуры здоровья – наличие знаний о здоровье, угрозах и рисках для здоровья, здоровом образе жизни и его

преимуществах; мотивация ведение здоровой жизнедеятельности и опыт самоуправления сохранением и укреплением здоровья.

4. Формирование культуры здоровья в процессе спортивной подготовки – процесс взаимодействия тренера, спортсменов, медицинского работника, направленный на всестороннее физическое, психическое, личностное развитие занимающихся спортом, воспитание у них осознанного ценностного отношения к здоровью и мотивации осуществлять здоровую жизнедеятельность и управлять сохранением и укреплением здоровья.

Библиографический список

1. Абрамова В.В., Линевиц Б.Б. Формирование культуры здоровья в процессе спортивной подготовки как педагогическая проблема, 2019, № 8, стр. 42-46.
2. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002, № 9, стр. 5–7.
3. Водолажский В.А. Сущность и специфика формирования культуры здоровья детей и подростков. 2016
4. Гаврильева К.С., Захарова А.А., Ханды М.В. Особенности состояния здоровья юных спортсменов училища олимпийского резерва республики Саха (Якутия) // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции. ФГАУ ВПО «Российский государственный профессиональный педагогический университет». 2012. С. 76–79.
5. Голиков Н. Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения // *Физическая культура*. 2002
6. Гурьянов М.С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обслуживания воспитанников детско-юношеских спортивных школ: автореферат. Казань, 2002. 29 с.
7. Завьялов Д.А. Применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе спортсменов высокого класса // *Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: Сб. материалов международного симпозиума*. Красноярск, 2004. С. 181–183.

8. Иванов Ю.А., Сопорбянова А.К. Экспериментальное обоснование необходимости коррекции рациона борца при интенсивных физических нагрузках // Теория и практика физической культуры. 1984, № 9. С.13–14.
9. Ирхин В.Н. Эксперимент в школе здоровья (из опыта работы школ здоровья Белгородской области: метод. пособие. Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. С. 112 с.
10. Ирхин, В.Н. Школы здоровья Белгородчины. Белгород: ИПЦ «Полиатра», 2010. С. 188 с.
11. Кузнецов В.Ю., Оленкин Ю.В. Культура здоровья в современном обществе // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история: материалы VII международной заочной научно-практической конференции. Новосибирск: Сибирская ассоциация консультантов, 2011. С. 85–90.
12. Маринич В.В., Хорунжий А.А., Губа В.П. Мониторинг функционального состояния юных спортсменов в единоборствах // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2015. С. 436–439.
13. Осипов А.Ю. Проблемы здоровьесбережения при занятиях спортом // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чайковский: Чайковский ГИФК, 2011. С. 205
14. Павленкович С.С. Взаимосвязь различных видов образования в процессе формирования культуры здоровья студентов физкультурного вуза // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. № 1, 2017. С. 1307–1310.
15. Панков В.А. Повышение эффективности подготовки борцов с помощью комплексных педагогических технологий: автореферат. Москва: Адыгейский государственный университет, 2002. С. 53
16. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека // Основы восстановительной медицины. Москва: Медицина, 1996. С. 413 с.
17. Чернухина О.В. Отбор, сохраняющий детей в спорте (на примере женской спортивной гимнастики). 2009

References

1. Abramova V. V., Linevich B. B. (2019). Formation of health culture in the process of sports training as a pedagogical problem, 2019, № 8, P. 42-46.
2. Akhverdova O. A., Magin V. A. (2002). To study the phenomenon of "health culture" in the field of professional physical education. *Theory and practice of physical culture*. №. 9, p. 5-7.
3. Vodolazhsky V. A. (2016) Essence and specificity of formation of culture of health of children and teenagers

Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм
Section III. Physical training, sports and tourism

4. Gavrileva K. S., Zakharova A. A., Khandy M. V. (2012). Features of the state of health of young athletes of the school of the Olympic reserve of the Republic of Sakha (Yakutia) *Problems of development of physical culture and sport in the new Millennium: materials of the international scientific and practical conference*. FSAU VPO "Russian state professional pedagogical University". 2012. Pp. 76-79.
5. Golikov N. (2002). Health culture of schoolchildren: the essence of the problem, the solution strategy. *Physical Culture*.
6. Guryanov M. S. (2002) State of health and ways to improve medical care for pupils of children's and youth sports schools: abstract. Kazan. P. 29
7. Zavyalov D. A. (2004). Application of health-saving technologies in the training process of high-class athletes. *Physical culture and sport in the education system. Health-saving technologies: Collection of materials of the international Symposium*. Krasnoyarsk, Pp. 181-183.
8. Ivanov Yu. A., Soporbyanova A. K. (1984). Experimental substantiation of the need to correct the diet of a wrestler under intense physical exertion. *Theory and practice of physical culture*. №. 9, Pp. 13-14.
9. Irkhin V. N. (2006). Experiment in the school of health (from the experience of health schools in the Belgorod region: method. stipend. Belgorod: publishing house of BSU. P. 112
10. Irkhin, V. N. (2010). health Schools of Belgorod region. Belgorod: CPI "Polyterra". P. 188
11. Kuznetsov V. Yu., Olenkin Yu. V. (2011). Health culture in modern society. *Topical issues of social Sciences: sociology, political science, philosophy, history: materials of the VII international correspondence scientific and practical conference*. Novosibirsk: Siberian Association of consultants. Pp. 85-90.
12. Marinich V. V., Khorunzhiy A. A., Guba V. P. (2015.). Monitoring of the functional state of young athletes in martial arts. *Materials of the all-Russian scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the journal "Theory and practice of physical culture"*. Moscow: Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism. Pp. 436-439.
13. Osipov A. Yu. (2011). Problems of health saving in sports. *Modern physical culture and health technologies in physical education: Collection of materials of the all-Russian scientific and practical conference*. Tchaikovsky: Tchaikovsky GIFK. 205 p.
14. Pavlenkovich S. S. (2017). Interrelation of various types of education in the process of forming the culture of health of students of physical education institutions. *Asou Conference: collection of scientific papers and materials of scientific and practical conferences*. Moscow: Academy of social management. No. 1, 2017. Pp. 1307-1310.
15. Pankov V. A. (2002). Increase of efficiency of preparation of fighters with complex educational technologies: a summary. Moscow: Adygeya state University, P. 53
16. Razumov A. N., Ponomarenko V. A., Piskunov V. A. (1996). Health of a healthy person // *Fundamentals of restorative medicine*. Moscow: Meditsina, 413 p.
17. Chernukhina O. V. (2009). Selection that preserves children in sports (for example, women's gymnastics).

Вклад авторов:

A — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

Author's Contribution:

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript