

Система змагань з оздоровчою спрямованістю (на прикладі боксу та інших єдиноборств)

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність останніх досліджень. У нашій країні на сьогодні гостро стоїть питання щодо оздоровлення дітей і підлітків, актуальності здорового способу й стилю життя. Це пов'язано, насамперед, із погіршенням здоров'я підростаючого покоління, народжуваністю дітей із різними відхиленнями та зростаючими факторами ризику.

Дослідження показують, що однією з головних причин зростання захворюваності є низька рухова активність, відсутність культури ведення здорового способу життя, некомпетентність у сфері фізичної культури й спорту батьків, а також багатьох педагогів, відсутність інформації про резерви їхнього здоров'я та працездатності, які необхідно розвивати. Слід привернути увагу батьків, педагогів і самих дітей до усвідомлених занять фізичною культурою й спортом, як одним із найбільш ефективних засобів збереження та зміцнення здоров'я [3; 4; 7].

Сучасні фізичні навантаження в спорті такі високі, що вроджені адаптивні механізми нерідко виявляються недостатніми для забезпечення нормального функціонування організму в цих умовах [2; 5]. Н. А. Фомін, Ю. М. Вавилов [9] зазначають, що тренувальні навантаження, які перебувають на межі людських можливостей, можуть супроводжуватися серйозними змінами в білковому обміні, що може стати причиною нервових і психічних розладів, порушення пам'яті. До цього ще можна додати й психоемоційний стрес, який спостерігається в спортсменів як під час підготовки, так і під час змагань. Ці проблеми особливо актуальні для дитячого спорту. Критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування всіх систем організму та здатність відповідним чином реагувати на змінні умови навколишнього середовища. Порушення сталості внутрішнього середовища організму й неадекватність реакцій указують на вихід за межі норми, що в результаті призводить до погіршення здоров'я.

Відомі наукові та практичні підходи, які дають змогу проводити тренування з оздоровчою спрямованістю, наприклад у боксі [1], у-шу, карате [8], дзюдо. Водночас недостатньо вивчені програми, засоби та методи проведення змагань із оздоровчою спрямованістю, які б дали змогу створити комплексну систему, що забезпечує збереження здоров'я дітей (спортсменів) як на тренуванні, так і під час змагань.

Завдання дослідження – обґрунтувати модель проведення змагань з оздоровчою спрямованістю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Організація та система проведення таких змагань повинні створювати передумови проявів факторів і умов гармонійного розвитку особистості дитини, а не досягнення максимально високих спортивних результатів.

Тому й систему підготовки, і систему змагань слід будувати з урахуванням оздоровчих технологій, основних положень теорії та методики фізичної культури [3], системи управління змаганнями, ідеї творчого саморозвитку та ідеї гуманізації, соціалізації й збереження здоров'я під час занять спортом [3].

У загальній теорії спортивних змагань виділено професійні та аматорські [6]. Планується розробка нової концепції системи змагань з оздоровчою спрямованістю. Суть пропонованого підходу полягає в зміні змісту, організації та проведення змагань. На нашу думку, вони повинні мати пізнавальний, розвивальний і оздоровчий аспекти, які враховують інтереси учасників.

Основні положення такої системи змагань з оздоровчою спрямованістю:

– забезпечення програмних, організаційно-методичних умов для збереження й зміцнення здоров'я школярів (застосування адекватних фізичних навантажень, використання різноманітних засобів і методів фізичної культури та спорту для повноцінного розвитку дитини, що виключають форсування навантажень, оволодіння знаннями про здоров'я);

– формування й утвердження принципів управління змаганнями (ієрархічність, комплексність, перспективність, спадковість, гуманізація, відкритість і демократичність, оптимізація, оздоровлення);

- нормативно-правові основи управління системою змагань з оздоровчою спрямованістю (законодавчі акти, підзаконні акти в змагальному процесі);
- створення умов для гармонійного розвитку й творчого саморозвитку (синтез та активне використання для вирішення виховних, оздоровчих й освітніх завдань, досягнень багатьох наук і мистецтв: філософії, психології, педагогіки, культурології, фізіології, етики тощо);
- класифікація оздоровчих змагань (за віком, стажем занять, статусом);
- розробка типових правил змагань (уніфікація дій спортсменів, умов їх виконання й способів оцінки досягнень), у яких враховують рівні здоров'я, знань про здоровий спосіб життя, естетичні та моральні аспекти поведінки учасників.

Пропонована система проведення змагань не лише дає змогу виявити рівень підготовленості учасника, а й водночас сприяє формуванню фізичної культури особистості, створює передумови оволодіння знаннями про здоровий спосіб життя, стимулює прояв фізкультурно-спортивної активності дітей і підлітків, розвиває людські, гуманні відносини.

У цьому проглядається принципово новий підхід до організації змагань, в основі якого – максимальне, нічим не обмежене залучення дітей у спортивно-оздоровчий рух, незалежно від їх рухової обдарованості й стану здоров'я. Для ефективного, повноцінного засвоєння знань, формування вмінь і навичок школяр повинен осмислювати те, що він вивчає, усвідомлювати, для чого він опановує ці знання, уміння; потрапляючи в таке середовище, він повинен отримати позитивний заряд для самовдосконалення як під час змагань, так і після них.

Так, Асоціація професійних видів єдиноборств разом із Головним управлінням у справах сім'ї та спорту Київської міської державної адміністрації й Міжнародним благодійним фондом “Єдиноборства проти наркоманії та дитячої злочинності” в січні 2011 року провели традиційний турнір із єдиноборств у залі ДЮОФОС м. Києва, на якому були присутні 450 запрошених гостей і глядачів, 170 учасників, дев'ять суддів та оргкомітет.

Турнір проведено під девізом “Здоров'я, гармонійне виховання і освіта”. Турнір боксерів був відкритим: у ньому взяли участь юнаки різних спортивних спеціалізацій (рукопашний бій, боротьба, бокс, у-шу – гунфу, карате). Боїв на рингу не було, а отже, й травми були зведені до нуля. До участі в змаганнях допущено новачків, які мають дозвіл лікарсько-фізкультурного диспансеру. Кожен учасник заходу був нагороджений подарунком, дипломом та великим яскравим календарем.

Дитячий турнір із єдиноборств у Києві проводився з метою:

- розвитку та популяризації боксу й бойових мистецтв у Києві та в Україні;
- профілактики й боротьби зі шкідливими звичками серед дітей;
- активізації навчально-тренувальної роботи в ДЮОШ, спортивних клубах, секціях за місцем проживання.

Усі учасники турніру були розділені на такі умовні вагові категорії – до 40 кг, до 50 кг, до 60 кг, до 72 кг і понад 72 кг.

Програма змагань передбачала такі розділи:

- нормативи з теоретичної підготовки (значення фізичної культури й спорту, історія розвитку боксу, бокс у системі фізичного виховання, техніка та тактика боксу, контроль і самоконтроль під час занять спортом тощо);
- складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки (біг 30 м, човниковий біг 3x10 м, гнучкість, підтягування, 6-хвилинний біг);
- складання контрольних тестів зі спеціальної фізичної підготовки (реєстрація часу удару лівою й правою рукою та кількість ударів за 9 с на спеціальному приладі, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча, стрибки зі скакалкою);
- демонстрація техніко-тактичної підготовленості (техніка виконання захисних дій і пересувань, техніка виконання ударів, характеристика бою на різних дистанціях, тактичні дії єдиноборців й ін.).

У завершальний день турніру передбачалося проходження смуги перешкод, де від учасників вимагали проявити швидкість, гнучкість, силу, спритність, витривалість, витримку та кмітливість.

На змаганнях усім були надані однакові умови, при цьому учасники, які слабо володіють технікою або тактикою єдиноборств, могли компенсувати свої вміння й навички в інших розділах програми змагань (баскетбол, футбол, настільний теніс). У змаганнях практична діяльність органічно поєднувалася з теоретичними заняттями у формі бесід щодо здоров'я та здорового способу життя, що передбачало розвиток в учасників інтересу до проблем збереження здоров'я.

Усі заходи змагання містили й виховну роботу з учасниками. Були реалізовані форми виховної роботи з юними спортсменами, такі як бесіда, інструктаж та доручення, психологічні ігри й тести з метою:

- поглиблення уявлень про особливості характеру, потреб, мотивів, звичок і здібностей дітей;
- допомоги в усвідомленні їх схильностей, інтересів і потреб;
- відволікання молоді від злочинного світу, вживання наркотиків;
- спонукання займатися самовихованням, саморозвитком, самовдосконаленням.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведені змагання показали ефективність збереження здоров'я учасників (за час турніру не було жодної травми); підвищення мотивації до занять спортом і до різнобічної підготовки; існує потреба в знаннях про вплив фізичних вправ на організм; здатність створити доброзичливу обстановку, де відсутні противники й суперники (водночас кожен учасник мав можливість показати техніку та тактику обраного виду єдиноборств).

Ефективне вирішення багатьох актуальних проблем оздоровлення, освіти й виховання, у тому числі й педагогічних проблем саморозвитку особистості, неможливе без глибокого розуміння мотивації дитини, без урахування її схильностей, інтересів і потреб. Така система є розвивальною в рамках загальної соціальної системи. У процесі участі в змаганнях дитина не лише виявляє свої можливості та здібності: тут відбувається й перехід процесу виховання в самовиховання, розвитку – у саморозвиток.

На нашу думку, запропонований підхід до проведення змагань з оздоровчою спрямованістю сприяє популяризації обраного виду спорту, дає можливість будь-кому брати участь у них, показати свої знання, проявити вміння й навички, набути нових друзів і найголовніше – не шкодить здоров'ю та спонукає учнів до саморозвитку.

Література

1. Аминов Р. Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11–13 лет : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Р. Х. Аминов. – Тюмень, 2001. – 22 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание : образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Бальсевич В. К. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена / В. К. Бальсевич, А. И. Пянзина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 32–34.
4. Виленский М. Я. Методологический анализ общего понятия “здоровый образ жизни” и “здоровый стиль жизни” / М. Я. Виленский, С. О. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
5. Вовк С. І. Післядія хронічної кумуляції ефектів тренувальних навантажень в умовах тривалих перерв / С. І. Вовк // Людина у світі спорту: нові ідеї, технології та перспективи : тези доп. Міжнар. конгр. – М. : ФОН, 1998. – Т. 1. – С. 223–224.
6. Зуев В. М. Управление системой спортивного соревнования : монографія / Зуев В. М. – Тюмень : Вектор Бук, 2001. – 400 с.
7. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.
8. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким, Р. Х. Аминов, Г. С. Хам // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 41–45.
9. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. М. Вавилов – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Анотації

Стаття присвячена вивченню розробки системи змагань з оздоровчою спрямованістю на прикладі боксу та інших видів єдиноборств. Основною метою зазначених змагань є пропагування здорового способу життя та боротьба зі шкідливими звичками.

Ключові слова: здоров'я, система змагань, оздоровча спрямованість, засоби, методи.

Валерий Выхор. Система соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств). Стаття посвящена изучению разработки системы соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств). Основной целью соревнований есть пропаганда здорового образа жизни и борьба с вредными привычками.

Ключевые слова: здоровье, система соревнований, оздоровительная направленность, средства, методы.

Valerii Vykhor. The System of Competitions With a Health Orientation (by Example of Boxing and Other Types of Single Combat). The article is devoted to the development of competition system with recreational orientation. The main purpose of these competitions is to promote healthy lifestyles and fight against bad habits.

Key words: health, system of competitions, recreational orientation, facilities, methods.