

Степень восстановления здоровья находится в зависимости от уровня структурных патологических нарушений в двигательной системе и организма в целом, возраста пациента и индивидуальной двигательной активности.

Для укрепления восстановленных межпозвоноковых соединений и предупреждения нестабильности отделов позвоночного столба рекомендуется комплекс соответствующих физических упражнений.

О реорганизации всероссийской спортивной классификации

Ким В.В., Аминов Р.Х.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Здоровье подрастающего поколения является важнейшим приоритетом государства. Однако данным литературы (В. П. Казначеев, 1991; Л. Г. Харитонов; В. И. Харитонов, 2002) на протяжении последних десятилетий имеет место снижение уровня здоровья детей, молодежи и взрослых. Можно предположить, что цель и задачи физической культуры – сохранение и укрепление здоровья не выполняются.

Комплексные исследования (В. В. Ким, 1999; В. В. Ким, М. М. Латыпов, Н. А. Линькова, Г. С. Хам, 2001) показали, что спорт и особенно в сфере высших достижений, негативно сказывается на здоровье занимающихся. Доказано, что при стремлении к высокому результату спортивная тренировка превращается в тяжелейший физический труд со всеми вытекающими последствиями.

Фактические данные (В.В. Ким, 1999; 2000) указывают на то, что любительский спорт на самом деле в реальности представляет собой чисто профессиональное производство. Уже на уровне 3 и 2 спортивных разрядов при 4-5 тренировках в неделю большинство спортсменов занимается профессиональной деятельностью. Профессионализм

подтверждается еще и тем, наши «любители» почти на всем периоде своей карьеры получают материальное вознаграждение, что не совместимо со статусом любительства. Нами высказано предложение о закрытии программ любительского спорта, оставив при этом профессиональный спорт и оздоровительную физическую культуру.

По нашему мнению, олимпийский лозунг – «быстрее, выше, сильнее» имеет неправильную установку. Не все спортсмены по своим задаткам могут достичь высоких результатов. На современном этапе для здоровья необходимы такие ориентиры, которые будут приемлемы для большинства занимающихся.

Цель данной работы – постановка вопроса о реорганизации положений всероссийской спортивной классификации. Данная проблема требует решения в силу следующих причин:

1. Классификация не отвечает требованиям охраны здоровья, так предельные нагрузки на организм негативно влияют на человека.
2. Разрядные нормативы относятся к профессиональной работе, а не в области оздоровительной физической культуры.
3. Всероссийская классификация не имеет комплексных положений, где бы сочеталось физическое, психическое и социальное здоровье человека.

В настоящее время любительский спорт превратился в отрасль производства, где главный источник прибыли и основная профессия – спортсмен с его рекордами и результатами. Многие дети и подростки готовы идти на любые нагрузки, даже используя запрещенные препараты ради достижения спортивных медалей, что в конечном итоге ведет к истощению резервов подрастающего поколения. А выдающиеся спортивные звезды остаются один на один со своими болезнями,

большинство из которых, не нашедших себя в повседневной жизни, пополняют криминальные группы.

В этой связи возникает острая потребность в разработке новых программ, поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма занимающихся, обеспечивающих приобретение определенных умений и навыков в избранном виде спорта, а также сохранение и укрепление их здоровья.

В качестве модели нашего исследования был выбран процесс начальной подготовки юных боксеров, так как данный вид спорта является экстремальным и имеет наибольшее воздействие на человека во время боя.

Идея исследования состоит в том, чтобы придать подготовке юных боксеров оздоровительную направленность, в процессе которой прохождение установленных квалификационных ступеней плавно повышает уровень подготовленности занимающихся от новичка до первого выступления на соревнованиях. При этом не все занимающиеся могут стать хорошими боксерами, но каждый новичок получит основы самозащиты, укрепит свое здоровье, приобретет жизненно-важные умения и навыки.

Квалификационный подход предусматривает разделение начального этапа подготовки на постепенно повышающиеся ступени квалификации, где каждый этап для спортсменов имеет свои нормативы и требования.

В тренировочном процессе каждый занимающийся проходил обязательные постепенно повышающиеся ступени (или повышающиеся трудности). Юноша в процессе тренировки имел четкие ориентиры – свою квалификацию, которая определяла его уровень, и намечала дальнейшие пути его подготовки. При этом не было форсированных занятий и стремления обойти квалификационные нормативы какой-либо ступени.

Интерес к занятиям спортом проявляют многие школьники подросткового возраста, в том числе и педагогически запущенные. Эмоциональное воздействие занятий спортом при правильной постановке учебно-тренировочной и воспитательной работы может оказать исключительно положительное влияние на формирование здоровой психики у этих школьников, на эффективность морально-волевого воспитания и перевоспитания.

Значение физических упражнений в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности.

Правильно организованное занятие способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной тренировочной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий.

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным при обучении разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться к выполнению освоенных движений в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Предлагаемая нами методика квалификационного подхода, решая оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи, призвана содействовать: вовлечению в регулярные занятия боксом детей и подростков; укреплению здоровья занимающихся и гармоничному их развитию; рациональному дозированию физических нагрузок; оптимизации процесса спортивной тренировки, основанного на принципах постепенности и индивидуализации.

Содержание методики квалификационного подхода включает четыре ступени: I ступень – «Будь здоровым», II – «Быстрый и ловкий», III – «Школа бокса», IV – «Поверь в себя». Каждая ступень состоит из трех основных разделов: знания; умения и навыки; виды испытаний и нормы.

Раздел «знания» включает в себя следующие темы: истории развития бокса; краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние на него занятий физической культурой и спортом; личная и общественная гигиена; профилактики травм и заболеваний, самоконтроль.

Раздел «умений и навыков» предусматривает: овладение основами в применении различных средств физической культуры и элементов спорта. А также умение применять гигиенические и закаливающие процедуры, средства самоконтроля за состоянием тренированности и др.; умение выполнять основные технико-тактические действия на различных дистанциях с разными по манере ведения поединка боксерами.

Раздел «видов испытаний и норм» состоит из контрольных тестов, позволяющих определить разносторонний уровень квалификационных характеристик юного боксера. С помощью предложенных нормативов оценивается уровень подготовленности юного спортсмена, и он переводится на другую ступень самореализации.

Выше описанная методика представлена в модели квалификационного подхода к становлению мастерства юных боксеров и включает следующие блоки: морфологических показателей, функциональных возможностей, физических качеств, нервно-мышечных реакций и психофизиологических показателей. Данные блоки определяют содержание подготовки юного спортсмена (физической, специальной и интегральной). Следующим уровнем модели является разработанная нами методика квалификационного подхода, предусматривающая ступенчатое становление мастерства с постепенно возрастающими требованиями к занимающимся. Для оптимизации деятельности блоков предусмотрены уровни контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса. Все компоненты модели взаимосвязаны, взаимодействие элементов проявляется в том, что изменения происходящие в одном блоке могут влиять на содержание другого. Таким образом, взаимосвязь всех компонентов модели квалификационного подхода представляет целостность, структурный аспект модели.

Функционирование модели проявляется в следующем: информационно-образовательной функцией и предполагает требования к знаниям о здоровье, умениям и навыкам, оздоровительная функция заключается в сохранении и укреплении здоровья занимающихся; воспитательная функция предполагает формирование ценностных ориентаций в процессе подготовки (Функциональный аспект).

Реализация модели квалификационного подхода на этапе начальной подготовки позволит повысить интерес детей и подростков и привлечь их к регулярным занятиям боксом, так как особой проблемой в спортивных секциях является большая текучесть контингента занимающихся. Вместе с тем это позволит укрепить здоровье занимающихся, способствовать

гармоническому развитию юных боксеров и достичь определенных физических кондиций, что подтверждается нашими исследованиями.

Квалификационный подход имеет определенные отличия от обычной спортивной подготовки. Если спортивная подготовка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то квалификационный подход – в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность квалификационного подхода – повышение уровня функционального состояния организма и физической подготовленности.

Результаты собственно-экспериментальной работы показали, что использование в учебно-тренировочном процессе юных боксеров 11-13 лет разработанной нами методики педагогических воздействий полностью себя оправдало и подтвердило возможность целенаправленного воздействия на количественные и качественные стороны подготовленности боксеров-юношей. Однако необходимо отметить, что эти воздействия не должны вносить принципиальных изменений в закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательных функций юного спортсмена.

Модель обеспечивает реализацию принципов доступности и последовательности и показывает пути сохранения и укрепления здоровья юных спортсменов. Данная модель может быть использована в различных видах спорта со своими специфическими ступенями и требованиями к ним.