

работы по развитию двигательной сферы детей с отклонениями в развитии (А.А.Дмитриев, 2004).

Результаты настоящего исследования убеждают в эффективности комплексного использования специальных физических упражнений в коррекции двигательных нарушений при ДЦП в образовательном процессе.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ

Р.Р. Юсупов, В.В. Ким

Современный спорт, особенно на этапе спортивного совершенствования, имеет четко обозначенные границы профессиональной деятельности. Большой спорт стал профессиональным и источником травм, болезней, отклонений в состоянии здоровья (В.В.Ким, 1999,2000,2001).

В тоже время надо подчеркнуть, что в массовой физической культуре и физическом воспитании детей, школьников, студентов в образовательных программах, как правило, используется простой перенос материалов программы подготовки спортсменов-разрядников в содержание программного обеспечения учебного процесса общеобразовательных школ и вузов.

Исследованиями, проведенные в боксе, дзюдо с детьми (Г.С.Хам, 1999; Р.Х.Аминов, 2001, Р.Х.Аминов, 2001, А.С.Перевозников, 2003), в волейболе со студентами (Н.М.Глухенькая, 2001) показали, что большие физические нагрузки неприемлемы для оздоровительных занятий.

Другая сторона спорта – организация и проведение соревнований, без которых невозможна спортивная деятельность человека. Олимпийский лозунг «Быстрее, выше, сильнее» - еще раз подчеркивает профессиональную направленность спорта, где здоровье человека может быть серьезно подорвано после больших тренировочных нагрузок. На примере механических нагрузок можно показать огромное воздействие на человека спортивных упражнений. Так при падении тело футболиста испытывает перегрузку около 20 G, при беге со скоростью около 8-9 м/с ударное ускорение на каждом шаге легкоатлета составляет на уровне стопы до 25-28 G, а на уровне головы 4-5 G. В соревновательных поединках голова боксера при ударе противника испытывает воздействие до 15-18 G, а ускорение головы борца при падении на ковер составляет до 10-11 G. Для сравнения – при вращении на центрифуге с ускорением 4-6 G наблюдается «серая пелена» или полная потеря зрения летчиков.

В такой ситуации соревновательная деятельность при стремлении к высоким результатам также может являться главной причиной травм и заболеваний, в силу того, что спортсмен подвержен предельным для организма механическим нагрузкам.

Возникает необходимость разработки программно-методического обеспечения для организации и проведения соревнований с оздоровительной направленностью. В качестве экспериментальной модели мы выбрали бокс, т.к. никакой из других видов спорта не имеет такого стремления – победить путем нанесения травмы сопернику. При этом не разработаны и научно обоснованы положения о проведении начальной стадии организации соревнований, система и допуск боксеров – новичков, классификация различных турниров, имеющих оздоровительную направленность.

Цель исследования – показать эффективность организации и проведения соревнований с оздоровительной направленностью на примере начинающих боксеров-юношей.

Нашими исследованиями была предложена логическая схема организации занятий и проведения соревнований боксеров с оздоровительной направленностью (рис.1). Данная модель предполагает главную цель – здоровье детей и подростков, на которую ориентируется весь учебно-тренировочный и соревновательный процесс. При этом все учебные и соревновательные занятия направлены на повышение уровня здоровья занимающихся. Блок контроля и коррекции обеспечивает устойчивость и целостность общего процесса тренировки.

Предложенная схема подчеркивает, что весь цикл учебно-тренировочного и соревновательного процесса должен иметь только оздоровительную направленность.

В предлагаемой нами программе занятий начинающих боксеров усилено содержание соревновательного раздела. Предложена усовершенствованная классификация соревнований, где подчеркнута оздоровительная их направленность. Оздоровительная направленность обеспечивается такой организацией соревнований, при которой полностью исключается появление травм и повреждений спортсмена. Оздоровительные соревнования подразделяются на подготовительные, где проводятся бесконтактные индивидуальные турниры, связанные с совершенствованием техники боксеров. Затем проводятся соревнования, моделирующие взаимодействие, при которых стремление к нанесению ударов с противником ограничено до минимума. Например, боксеры в ринге привязаны резиновыми жгутами к стойкам противоположных углов и им очень трудно удержаться в центре ринга, так как сила резины тянет их обратно в угол. При этом стремление дойти соперника и нанести удар во многом зависит от развития силы мышц ног и туловища.

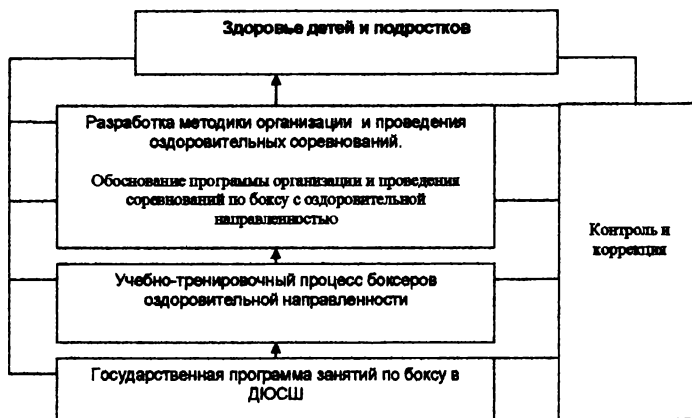


Рисунок 1. Логическая схема организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса боксеров-юношей

Последний раздел, и форма соревнований связаны с конструктивными особенностями ринга, при котором снижается спортивное взаимодействие боксеров. Например, ринг разделен по центру двумя параллельными веревками на расстоянии одного метра. Данное препятствие не позволяет достигнуть полного контакта с соперником. В зависимости от индивидуальных особенностей боксер может полностью избегать контакта, но при этом наносить быстрые и точные удары.

Предложенные оздоровительные соревнования начинающих спортсменов предполагают обязательную разработку новых правил проведения боксерских турниров. Главная задача таких соревнований – здоровье, гармоничное воспитание и образование начинающих спортсменов.

Учитывая травмоопасность и специфику данного вида единоборств, мы предлагаем проводить соревнования с оздоровительной направленностью под девизом “Здоровье, гармоничное воспитание и образование”. Такая направленность обеспечивает ценностную ориентацию спортсменов на гармоничное развитие личности.

Данный турнир отличается от обычных соревнований тем, что здесь нет боксерских поединков, а значит, нет проигравших, нет и травм.

Целью данных мероприятий является патриотическое воспитание, образование, формирование здорового образа жизни.

В соответствии с девизом в соревнованиях предлагается: повысить уровень здоровья; усовершенствовать положения образования школьников, включив занятия о здоровье; улучшить физическую подготовленность; дать основы здорового образа жизни; осуществлять патриотическое воспитание.

К участию в соревнованиях допускаются новички, имеющих допуск врачебно-физкультурного диспансера. В соревнованиях могут принять участие команды других спортивных специализаций. Участники соревнования подразделяются на следующие условные весовые категории – до 40 кг, до 50 кг, до 60 кг, до 72 кг и свыше 72 кг.

Соревнования проводятся по этапам, с определением индивидуального рейтинга по показателям подготовленности в контрольных тестах по следующим разделам: “знания”, “виды испытаний и нормы”, “умения и навыки”.

Раздел “знания” включает в себя следующие темы, направленные на формирование валеологической грамотности: история развития бокса; краткие сведения о строении и функциях организма, влияние на него занятий физической культурой и спортом; личная и общественная гигиена; профилактика травм и заболеваний, самоконтроль и др.

Раздел “видов испытаний и норм” состоит из контрольных тестов, позволяющих определить разносторонний уровень подготовленности занимающихся, что позволит скорректировать и наметить дальнейшие пути работы.

Раздел “умений и навыков” предусматривает: овладение основами в применении различных средств физической культуры и элементов спорта; умения применять гигиенические и закалывающие процедуры; средства самоконтроля за состоянием тренированности и др. При этом, эффективно использовать основные технико-тактические действия на различных дистанциях боя, с разными по манере ведения поединка боксерами.

В соревнованиях предусматривается проведение различных видов обучающих игр (развлекательной, коммуникативной, релаксационной, психомоторной), используемых как особая форма занятий в процессе воспитания. Подвижные и спортивные игры – игры, предназначенные для психофизиологической разгрузки, необходимой для подростков и юношей, а также для развития внимания, чувства товарищества, взаимопомощи. Используя игровые формы занятий можно усвоить информацию в наиболее короткие сроки, и возможно, наиболее оптимальным путем.

Учебно-тренировочные занятия направлены на самореализацию подростков и юношей, и на приобретение навыков самозащиты (техничко-тактических приемов бокса).

В расписание дня соревнований включены также утренние и вечерние линейки и культурно-массовые мероприятия.

Участники, показавшие лучшие результаты в тестах награждаются грамотами и памятные призы. 25% участников, показавших лучшие результаты по рейтингу, во всех тестах получают сертификат I степени общего норматива «Инструктор оздоровительной физической культуры».

Важным условием соревнований является дифференциация его по педагогическим ступеням, основанных на дидактических принципах постепенности и последовательности. Содержание турнира выступает как педагогическое средство по обеспечению здоровьесбережения участников.

Это позволит привлечь детей и подростков к занятиям боксом, подготовить спортивный резерв, и самое главное начать новое спортивное движение на нравственной основе посредством укрепления здоровья.

О ПРОБЛЕМЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.В. Ягодин

Современная отечественная педагогическая парадигма предполагает гуманизацию и либерализацию образовательно-воспитательного процесса. В аспекте вузовского физического воспитания это означает, в частности, предоставление каждому студенту возможности выбора вида физических упражнений на академических занятиях физической культурой в соответствии со своими индивидуальными возможностями, вкусами и запросами. Большинство студентов стремится специализироваться в каком-либо определенном виде спорта (например, в баскетболе или в плавании) или физических упражнений (например, в атлетической гимнастике или в шейпинге). Менее всего их привлекают занятия общей физической подготовкой, которая воспринимается значительной частью студентов только как средство для получения зачета по «физвоспитанию» и достаточно часто формирует негативное отношение на долгие годы к любым видам двигательной активности.

Мы провели исследование со студентами 1-го – 2-го курсов нескольких государственных Екатеринбургских вузов: архитектурной академии и университетов (педагогического, профессионально-педагогического, путей сообщения, технического), которые занимаются физической культурой в группах общей физической подготовки. В анонимном анкетировании участвовали 380 чел. (97 юношей и 283 девушки). В своих ответах студенты