

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

Участники, показавшие лучшие результаты в тестах награждаются грамотами и памятными призами. 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.

Программно-методическое обеспечение организации и проведения соревнований с оздоровительной направленностью

Ким В.В., Аминов Р.Х., Юсупов Р.Р.

Тюменский государственный университет,
Сургутский государственный университет,
гг. Тюмень и Сургут

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). Если в тренировке уровень механических нагрузок можно дозировать, то в соревнованиях это практически невозможно в силу устремленности спортсменов к высшим достижениям и победе, особенно в видах единоборств.

Возникает проблема программно-методического обеспечения организации и проведения соревнований с оздоровительной направленностью. Ставится вопрос о создании специальной системы ступеней оздоровительных соревнований, которые постепенно формировали технику и тактику, являлись контрольными нормативами для занимающихся.

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 программ

подготовки спортсменов-разрядников в содержание программного обеспечения учебного процесса общеобразовательных школ и вузов. Исследованиями, проведенные в боксе (Р.Х. Аминов, 2001) с детьми, в волейболе со студентами (Н.М. Глухенькая, 2001) показали, что такое направление негативно сказывается на здоровье занимающихся, так как 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.

Оздоровительная направленность организации учебного процесса спортсменов и его общие принципы изучены достаточным образом в боксе (Г.С. Хам, 1999; Р.Х. Аминов, 2001), в волейболе (Н.М. Глухенькая, 2002), борьбе дзюдо (А.С. Перевозников, 2003). Данные исследования рекомендуют такое построение учебного процесса, где исключены травмоопасные упражнения, падения на пол или ковер, высокоскоростные движения, например в виде ударов по голове, нападающие удары, ударные движения ногами и пр. При этом, например, идет постоянная сверка достигнутого уровня физической подготовленности с возрастными нормами здоровья спортсменов (А.С. Перевозников). Предлагается программа занятий начальной подготовки юных спортсменов с оздоровительной направленностью, в которую на основе выявленных отстающих показателей здоровья, дополнительно включен оздоровительный раздел со средствами лечебной физической культуры. В программе также имеется структура годового планирования с делениями на: общий, общефизический, ориентирующий на специализацию, контрольный и воспитательно-образовательный, внеурочных и самостоятельных занятий. Имеется содержание целенаправленной воспитательной работы. Для интеграции упражнений общеразвивающей и лечебной физической культуры целесообразно использовать композиционное планирование занятий, механизм действия которого заключается во взаимосвязи индивидуальных показателей с возрастными нормами здоровья детей. При этом планирование конкретной группы упражнений, средств и методов лечебной физической культуры должно исходить из динамики фактических уровней физического развития, подготовленности юных дзюдоистов и их соответствия возрастным нормам.

Методика начального этапа тренировки использует интеграцию общеразвивающих упражнений и средств лечебной физической культуры. На основе выявленных индивидуальных отклонений в физическом развитии и подготовленности, осуществляется специальный подбор физических упражнений, оптимизация структуры тренировочного занятия, применяются индивидуальные комплексы упражнений и нормирование их нагрузки, проводится коррекция педагогических влияний, обеспечивающие достижение должного уровня отстающих от возрастных норм показателей здоровья человека.

Однако в известных разработках (Г.С. Хам, 1999; Р.Х. Аминов, 2001; Н.М. Глухенькая, 2002; А.С. Перевозников, 2003) отсутствует программно-

методическое обеспечение проведение соревнований с оздоровительной направленностью.

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 имеют оздоровительную направленность. Блок контроля и коррекции обеспечивает устойчивость и целостность общего процесса тренировки.

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

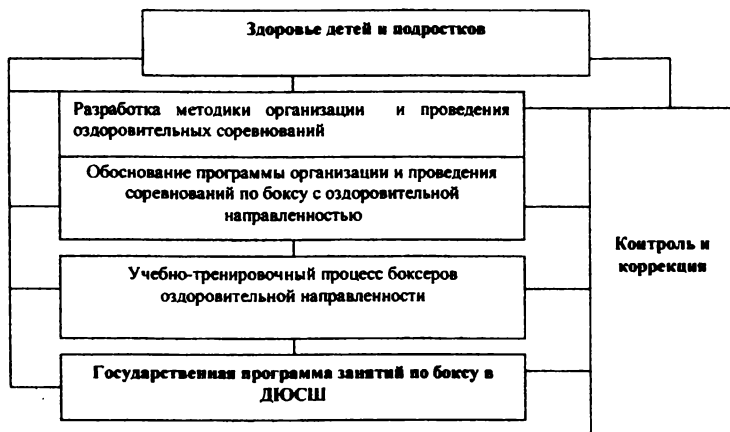


Рис. 1. Логическая схема организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса боксеров-юношей

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.

И последний раздел соревнований связан 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.

Система оздоровительных занятий на основе аэробики

Возовикова О.А., Петрова Н.Д.
МОУ – лицей №110 им. Л.К. Гришиной,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения и укрепления здоровья одаренных детей становится наиболее важной в настоящее время, когда осуществляется переход от массового унифицированного образования к образованию дифференцированному, лично-ориентированному с учетом функциональных возможностей учеников, их потребностей в коррекции физического состояния с учетом их интересов.

Актуальность работы определяется следующими противоречиями:

- между необходимостью поддержания паритета образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием здоровьесберегающих технологий дифференцированного физкультурного образования школьников;