

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ З ДІВЧАТАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Е.В. Гончаренко, В.В. Бережний

Сумський державний університет

Насильство у відношенні жінок — це найбільш ганебне порушення прав людини в наш час. Мільйони дівчин і жінок щорічно піддаються згвалтуванням і сексуальному насильству з боку знайомих і незнайомих людей, співробітників правоохоронних органів і учасників збройних конфліктів. Жінки набагато частіше стають жертвами інших форм насильства, наприклад домашнього насильства. Пережиті травми ламають життя жінок усюди, виходячи за межі економічних, расових і культурних розходжень. На Україні в даний час спостерігається як психологічна, так і фізична невідповідність більшості дівчат підліткового віку до агресивних дій, спрямованих проти них. Згідно отриманих нами в результаті соціологічного опитування даних, тільки 38% опитаних дівчат (учні старших класів школи № 22 м. Суми, студентки професійного машинобудівного ліцею і сумської філії університету «Україна», вихованки притулку для неповнолітніх) вважають, що можуть постояти за себе. У 52% опитаних нами дівчин у житті були ситуації, коли прийоми самооборони були їм необхідні. Тому навчання молодих жінок навичкам ефективного поводження в ситуаціях, пов'язаних з насильницькими діями, є актуальним педагогічним завданням. Сучасній жінці необхідно мати інструмент для захисту власної честі та навички його використання за будь-яких обставинах, у тому числі й екстремальних. Метою навчання є не тільки оволодіння прийомів самозахисту і фізичний розвиток дівчатами, але й виховання морально-вольових та моральних якостей підростаючого покоління, підвищення самоповаги і впевненості в собі.

Як фундамент комплексної системи психофізичного захисту для жінок ми пропонуємо використовувати елементи системи виживання О.О. Кадочникова [1]. Її головною перевагою є максимально ефективне використання біомеханічних особливостей людського тіла, що дозволяє фізично слабкому успішно протидіяти більш сильному нападнику. У системі практично немає твердих блоків та рухів, що вимагають значних фізичних зусиль; перемога досягається за рахунок правильного використання інерції рухів супротивника, векторів сил і точок їх прикладання. Основний акцент робиться не на бага-

торазове повторення стандартного набору рухів, а на усвідомлення фундаментальних законів переміщення і взаємодії тіл у просторі. Освоївши ці закони, учень може вирішувати рухові задачі з найбільш ефективним використанням біомеханічних особливостей свого власного тіла [2].

Учбово-тренувальний процес з дівчинами підліткового віку має свої особливості. По-перше, дівчата нижче чоловіків, їх ноги коротше, а центр ваги розташовано нижче. По-друге, жіночі м'язи менш розвинуті, ніж чоловічі. Обсяг серця у дівчат менший, пульс частіше, тому їм недоцільно виконувати занадто енергійні і тривалі набори вправ. А в зв'язку з тим, що гнучкість і спритність у дівчин вище, пріоритет на заняттях необхідно спрямовувати саме на максимальний розвиток і використання цих якостей. По-третє, у період менструації дівчинам краще не брати участь в інтенсивних заняттях, скоротити обсяг тренувань, зменшити або зовсім виключити різкі рухи. Загальна кількість тренувальних елементів для дівчин співрівна з чоловічими. Метою навчання дівчат робиться не робота на максимальну поразку супротивника, а зниження імовірності постраждати в ситуаціях, зв'язаних з насильством.

Тривалість тренування повинна складати не менш 1,5 години два рази на тиждень. Менша кількість тренувального часу є недостатньою, тому що мінімум 10—20 хвилин йде на розминку і розігрів груп м'язів, на які планується найбільше тренувальне навантаження. 30—40 хвилин необхідно для пророблення намічених прийомів. 20—30 хвилин займає закріплення отриманих навичок; 10—20 хвилин — завершальний етап тренування. Оптимальною була б тривалість 2 години три рази в тиждень упродовж всього навчального року [3].

Кожне тренування повинно мати планомірний і поетапний характер, спрямований на безперервний розвиток учня. Нами пропонується наступна структура тренувань:

— *Розминка (10—30 хвилин)*. На цьому етапі виконується підготовка учнів до майбутніх фізичних і психологічних навантажень. Виконання підготовчих вправ зменшує імовірність одержання різного роду спортивних травм, вивихів, забитих місць і розтягувань; підготовлює учнів до

виконання спеціальних вправ. Дівчини звикають правильно виконувати певні тренувальні рухи, наприклад, падіння, без прив'язки до визначених прийомів і рухових задач.

— *Основна частина (30—60 хвилин)*. На цьому етапі виконується вивчення нових рухових навичок і тренування їхнього виконання в різних умовах. Учням пояснюються біомеханічні закони руху, що характеризують дану вправу, розглядаються рухові задачі і цілі їхнього виконання, аналізуються сценарії поведіння нападаючого і захисника. Вибираються найбільш ефективні, з позицій біомеханіки, сценарії поведіння в даній ситуації і пропонуються варіанти їхньої реалізації з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей займаючихся. У процесі навчання нових рухових навичок виконується:

— зразковий показ прийому керівником з коротким поясненням його призначення і техніки його виконання;

— виконання прийому учнями в цілому для виявлення й усунення грубих помилок;

— демонстрація керівником прикладів невірних виконання прийомів з поясненням біомеханічних процесів, що відбуваються, причин і наслідків невірних виконання;

— пояснення учням найбільш оптимальних способів виконання рухової дії з позицій біомеханіки і їхня наочна демонстрація;

— повторення прийому учнями до появи ознак розуміння і технічної досконалості виконання.

Після того як прийом освоєний займаючими, необхідно перейти до вивчення іншої ситуації, рішення якої можливо за допомогою розглянутого на даному занятті принципу або закону. Після успішного освоєння прийому учнями, необхідно освоювати реалізацію розглянутого закону в різних умовах і в сполученні з раніше вивченим матеріалом. Оптимальне число досліджуваного матеріалу — не більш трьох-чотирьох розглянутих рухових задач упродовж одного тренування.

Основною задачею тренувального процесу повинно бути не тільки технічний і фізичний розвиток учня. Необхідно працювати над розвитком концентрації уваги, швидкісних і координаційних якостей, умінням максимально використовувати силу супротивника і можливості власного тіла. У початковий період підготовки краще вивчення простих біомеханічних законів і прийомів на їхній основі. На цьому етапі важливо довести до свідомості учня розуміння саме самого закону, на основі якого побудований конкретний прийом, продемонструвати можливе різноманіття рішення кожної конкретної ситуації. Кожний

новий навик повинен бути цілком усвідомлений займаючимися, перевірений ними практично і визнаний ефективним. Не слід обмежувати можливість учнем пошуку інших, більш ефективних рухових дій, у рамках розглянутої навчальної ситуації.

На початку навчання ми рекомендуємо діяльність, що вимагає не тривалої, але сильної напруги. Потім, після адаптації займаючихся до додаткового фізичного навантаження, поступово вводити короткі граничні і тривалі навантаження, домагаючись наближення обстановки до реальних умов. Це досягається шляхом насичення заняття елементами раптовості, несподіванки, включення в тренування коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості і значної напруги, багаторазового виконання визначених прийомів за короткими командами і сигналами керівника групи. Найбільш доцільним ми вважаємо сполучення в одному прийомі як оборонних, так і наступальних дій. Як показала практика, однобічне вивчення лише оборонних прийомів призводить до недоробки навичок поразки нападаючого, що в реальних ситуаціях насильства досить небезпечно.

— *Закріплення отриманих навичок (20—30 хвилин)*. На даному етапі відбувається закріплення навичок — як отриманих у процесі даного тренування, так і повторення раніше вивченого матеріалу. Проводиться комплексне тренування учнів у виконанні прийомів і дій у різній, несподіваній і нестандартній обстановці. Учні виконують вивчені прийоми при імітації реальних ситуацій, пов'язаних з нападом. Можливий як груповий, так і індивідуальний метод роботи. При груповому відпрацюванні учні розбиваються на групи і розбирають заданий керівником або самостійно обраний матеріал. При індивідуальному методі кожен учень самостійно вибирає визначений вид рухової активності і відпрацює його за своїм розсудом. На даному етапі необхідно сполучити знову отримані знання з попереднім матеріалом, знайти нові варіанти рішення для раніше розглянутих учбових задач. Необхідно сполучити вивчення ситуацій і прийомів різної спрямованості, наприклад: дії, спрямовані на розвиток координації, сполучати з діями на розвиток гнучкості; дії, що розвивають силу і витривалість — з діями на розвиток швидкісних якостей. Ще раз відзначимо, що в основній частині заняття рекомендується вивчення не більш трьох-чотирьох нових прийомів і рухових рухів, що використовуються й удосконалюються з засвоєними раніше.

— *Заклучна частина (10—20 хвилин)*. На даному етапі відбувається поступове зниження

рухової активності учнів. Дівчини виконують вправи, спрямовані на зняття психофізичного стресу. У їхнє число можна включити елементи йоги, дихальні техніки, різноманітні прийоми аутогенного тренування і психологічного розвантаження.

Метою психологічної роботи є донесення до учня розуміння можливості самостійно захистити себе, навчання навичкам запобігання агресивних дій, відпрацювання навичок максимально ефективних дій у ситуаціях насильства. Отримані навички психологічної взаємодії дозволяють дівчинам з самого початку зламати запланований сценарій нападаючого, змусити його змінити свої наміри, зменшити імовірність агресивних дій. У дівчин напружується новий стиль поведінки — замість пасивного реагування на спробу агресії вони фактично зможуть диктувати нападнику оптимальний для себе хід розвитку подій.

Для більш ефективної роботи на тренуванні й істотному прогресу в розвитку займаючихся необ-

хідні не тільки поступовість пророблення матеріалу і розмаїтість тренувальної програми, але і розвиток загальної фізичної підготовки молодих жінок.

Навчання старшокласниць навичкам самооборони вирішує цілий ряд задач. Воно не тільки підвищує зацікавленість молодих дівчин підліткового віку в заняттях фізичною культурою, але і сприяє вихованню морально-вольових і фізичних якостей підростаючого покоління, забезпечує фундамент самоповазі і впевненості у власних силах.

Література

1. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой. — М: Феникс, 2003.
2. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика. — М: Владос, 2003.
3. Самооборона для женщин. Учебник выживания. — М: ЭКСМО, 2002.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, 2004.

Зміст

Передмова

Розділ 1. Історія розвитку атлетизму у світі

- 1.1. Джерела зародження атлетизму
- 1.2. Історія розвитку атлетизму в Росії
- 1.3. Розвиток сучасного бодібілдингу
- 1.4. Атлетизм у СРСР
- 1.5. Бодібілдинг на Україні

Розділ 2. Класифікація, систематика і термінологія атлетичної гімнастики

- 2.1. Класифікація атлетичної гімнастики як виду спорту
- 2.2. Принципи систематики і класифікації засобів атлетичної гімнастики
- 2.3. Класифікація атлетів за стажем занять
- 2.4. Основні поняття терміни

Розділ 3. Методика розвитку силових здібностей

- 3.1. Принципи сучасного бодібілдингу

Розділ 4. Методика побудови тренувального процесу

- 4.1. Структура атлетичного тренування
- 4.2. Основи побудови занять

Розділ 5. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці

- 5.1. М'язи ший
- 5.2. М'язи поясу верхніх кінцівок
- 5.3. М'язи плеча
- 5.4. М'язи передпліччя
- 5.5. М'язи грудей
- 5.6. М'язи живота
- 5.7. М'язи спини
- 5.8. М'язи стегна
- 5.9. М'язи гомілки

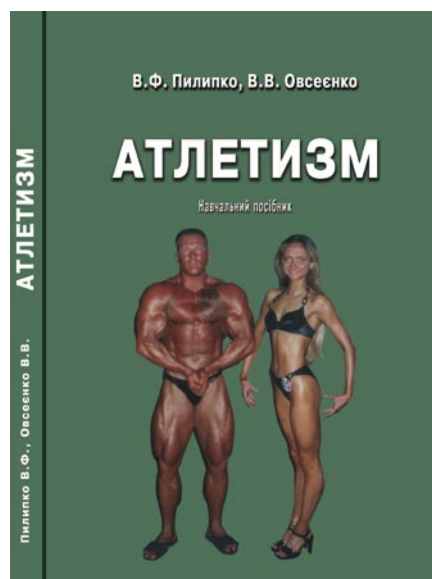
Розділ 6. Методика атлетичної підготовки у швидкісно-силових видах спорту

- 6.1. Мета і задачі атлетичної підготовки
- 6.2. Методика тренування
- 6.3. Атлетичні програми для деяких швидкісно-силових видів спорту

Література

Додатки

Термінологічний словник



Пилипко В.Ф., Овсєєнко В.В.

П32 Атлетизм: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2006.
ISBN 966-7858-43-X.

Навчальний посібник написаний відповідно до навчальної програми загального курсу «Атлетизм» для студентів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Книга рекомендована студентам, магістрам та викладачам фізкультурних навчальних закладів.

Рекомендовано

*Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих
навчальних закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-1664 від 12.07.2005 р.)*