

МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ КІКБОКСЕРІВ

С.І. Бєлих

Донецький національний університет

Вступ.

Проблема. Здоров'я — це гармонійна взаємодія всіх систем організму. У 1998 році Президентом України була затверджена Державна програма «Фізична культура — здоров'я нації». Людина, не маючи доброго здоров'я, не може повністю реалізувати себе у вихованні, освіті, спорті тощо. Дослідження показали, що поліпшення функціонального стану організму за допомогою освітянських, виховних, інтелектуалізуючих психофізичних дій, позитивно впливає на загальну культуру спортсменів і успішність щодо всіх предметів у навчальних закладах. Окрім цього, дуже важливо правильно харчуватися і дихати, оскільки тільки за цих умов мозок ефективно забезпечується живильними речовинами.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій показав, що у літературі з питань кікбоксінгу немає методик, які були б направлені на якісне поліпшення тренувального процесу [1, 3, 4, 5]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей у взаємозв'язку з розвитком інтелектуальних здібностей, творчого мислення спортсменів-студентів.

Дослідження проводяться відповідно до плану НДКР Донецького національного університету за темою 2.1.3. «Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)», яка входить до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001—2005 рр. Держкомітету спорту України.

Мета дослідження — забезпечити якісну підготовку кікбоксерів за допомогою знань про свій організм і уміння впливати на нього з одночасним самоконтролем.

Поставлені задачі вирішувалися спортсменами за допомогою навчання

- індивідуальному, правильному диханню;
- диференційованим методам релаксації;
- індивідуальному підбору психологічних і психофізіологічних вправ для поліпшення функціональної підготовки спортсменів;
- правильному харчуванню; всі спортсмени відвідували бібліотеку для підвищення спортивної освіти і ерудиції із застосуванням знань в тренувальних заняттях;
- самостійне, почергове проведення занять студентами з використанням учбової дошки, спеціальних дзеркал і наочних посібників;

— експертна самооцінка і оцінка знань і умінь товаришів по секції; експрес-опитування для виявлення результатів підвищення інтелекту і ерудиції спортсменів [2, 3].

Результати досліджень і їх обговорення. Відомо, що через великі психічні навантаження спортсмени піддані постійній інтелектуальній напрузі, яка перенавантажує ЦНС. Застосовуючи вправи з аутогенного тренування, ми домагалися релаксації м'язів і зняття інтелектуальних перевантажень. Такі вправи якісно відновлюють сили і підвищують інтерес у подальшому до відвідування занять. На тренуваннях ми розвивали у спортсменів такі якості: наполегливість, цілеспрямованість, волю, відповідальність, самодисципліну, організованість, пунктуальність, самокритичність, гумор.

Наводимо приклад методики, яку ми застосовували на заняттях з кікбоксінгу.

1. Основна мета занять — комплексне оздоровлення студентів за допомогою впровадження нових науково обґрунтованих методик. Спортсмениюнаки проходять такий фізіологічний період, коли у них інтенсивно ростуть кістки, м'язи, органи, які вимагають від організму великих енерговитрат. Мозок студента-новачка працює в напруженому, пристосувальному режимі та витрачає велику кількість енергії. Тому такий фактор обов'язково повинен ураховуватися тренерами-викладачами. На тренуваннях ми застосовували розвантаження зорового аналізатора, за допомогою якого розвиваються сила та витривалість. Тренування студент-спортсмен проводить з гантелями у руках і заплющеними очима, що не впливає негативно на стан здоров'я.

2. Якщо студент для формування витривалості виконує біг на місці без контролю зору, він без перевантажень розвиває цю якість.

3. Коли студентам надаються знання з анатомії, фізіології, психології, психофізіології, підвищується їх освітній рівень.

4. У момент навчання студентів спеціальним прийомом адресної дії на свої органи або групи м'язів підвищується їх інтелектуальний рівень.

5. Одержуючи знання з етичного, естетичного, статевих виховання, формуючи духовність, спортсмени-студенти піддаються комплексному вихованню з боку тренерів-викладачів.

6. Для інтелектуального розвитку спортсменів-студентів було застосовано методичний прийом,

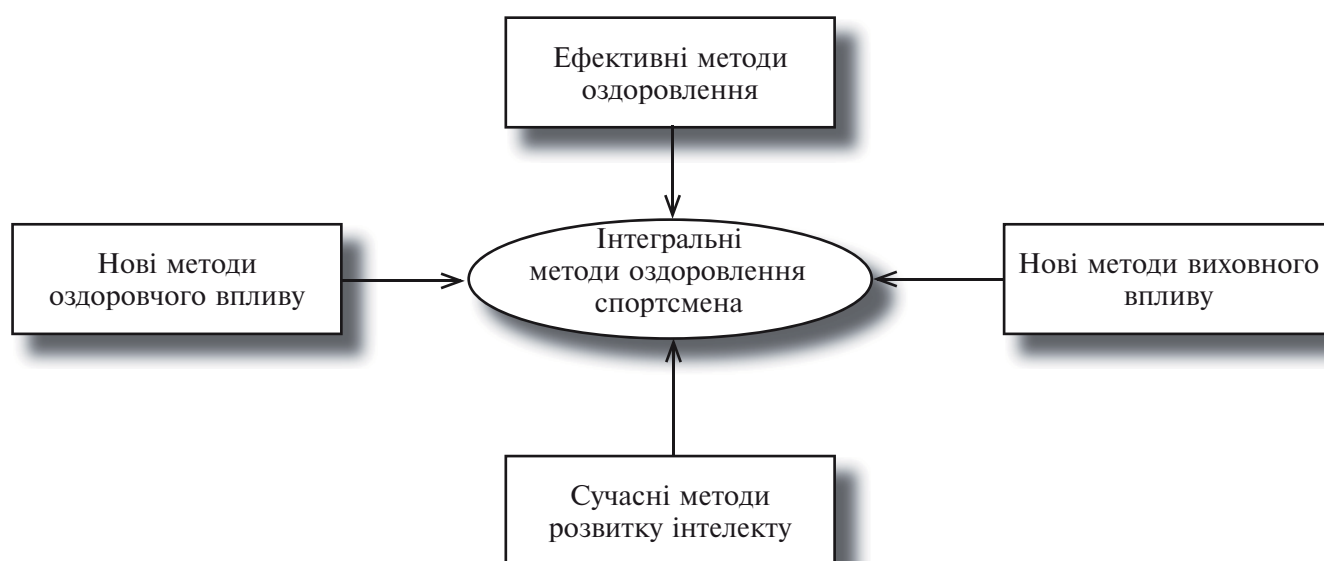


Рис. 1. План-схема вдосконалення тренувань з кікбоксінгу

який ґрунтується на творчих домашніх завданнях. Наприклад, надавалося завдання самостійно розробити, роз'яснити і показати певні спортивні вправи, а потім при обговоренні вказати на допущені помилки у викладі власної теорії і в показі вправ на розвиток швидкості мислення, якості пам'яті, сили, волі, уваги, витривалості, швидкості рухової реакції тощо. Після цього свою думку висловлювали ще 2—3 студенти.

Окрім цього, освітній рівень спортсмена-студента підвищується, якщо він отримує для вивчення конкретне завдання з розділів анатомії, психології, психофізіології, фізіології, оскільки без глибоко осмисленого відношення до кожної вправи і розуміння її адресної дії на ті або інші якості, групи м'язів або конкретний орган неможливо свідомо управляти функціональним станом свого організму, отже одержувати 100 % користь від занять кікбоксінгом. Такий експрес-опит займав у нас не більше 15 хвилин.

7. На нашу думку, головна задача кожного тренера-викладача — розвинути у спортсмена усвідомлену, аргументовану, постійну потребу до самостійних тренувань, а також до самовиховання: етичного, фізичного, духовного, естетичного, статевого, інтелектуального.

На план-схемі, наведеній на рис.1, відтворена методика, за допомогою якої вдосконалюється процес тренування з кікбоксінгу.

Висновок. Дослідження показали прямий взаємозв'язок здоров'я і успішного навчання.

Підвищення оздоровчого рівня залежить від усвідомленого і диференційованого відношення спортсменів і викладачів до комплексної методики, впровадженій в педагогічний процес з кікбоксінгу. Це переконливо вказує на доцільність подальших розробок з вдосконалення учбово-тренувального процесу кікбоксерів. Наведену методику рекомендовано тренерам-викладачам спортивного єдиноборства вищих навчальних і середніх спеціальних закладів, ШВСМ і ДЮСШ.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 292 с.
2. Жданов Ю.Н., Прокопец В.И., Белих С.И. Проблемы здоровья и спорта // Теория і практика фізичного виховання. — 2002. — № 2. — С. 81—85.
3. Жданов Ю.Н., Прокопец В.И., Белих С.И. Внедрение концептуальных принципов личностно-ориентированного развивающего обучения в систему физического воспитания // Республиканська збірка наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». — Донецьк: ДонДМУ, 2001. — С. 10—11.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.