

УДК 37.037.1
ББК 74.200.54
Ф 95

И.Б. Фурсов

Соискатель кафедры теории и методики борьбы, бокса и тяжелой атлетики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: doc@kgafk.ru

В.А. Макаров

Доцент кафедры теории и методики борьбы, бокса и тяжелой атлетики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: doc@kgafk.ru

УПРАЖНЕНИЯ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ В ПОПЕРЕМЕННО-РОЛЕВОМ РЕЖИМЕ КАК СРЕДСТВО ВОВЛЕЧЕНИЯ СПОРТИВНО НЕОРИЕНТИРОВАННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В АКТИВНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(РЕЦЕНЗИРОВАНА)

Аннотация. Традиционное физическое воспитание детей и подростков за счет преимущественного использования упражнений преодолевающего характера в зачетном режиме становится непопулярным в связи с техногенным и информационным воздействием. В этих условиях целесообразна коррекция содержания и организационных форм физического воспитания за счет внедрения в него социально привлекательных и многопрофильных видов физических упражнений, реализуемых в самодеятельно-конкурсно-режиме деятельности.

Ключевые слова: боевые искусства, многопрофильность, социальная привлекательность, ситуативность, психострессорность, условно-контактность, дозированная конкурсность.

I.B. Fursov

Competitor for Candidate degree of the Department of the Theory and Technique of Struggle, Boxing and Weightlifting of the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: doc@kgafk.ru

V.A. Makarov

Senior Lecturer of the Department of the Theory and Technique of Struggle, Boxing and Weightlifting of the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: doc@kgafk.ru

EXERCISES OF SELF-DEFENSE WITHOUT THE WEAPON IN THE ALTERNATELY-ROLE MODE AS MEANS OF INVOLVING SPORTS - NONDIRECTIONAL SCHOOLCHILDREN IN ACTIVE PHYSICAL TRAINING

Abstract. Traditional physical training of children and teenagers with the use of exercises of overcoming character in a test mode becomes unpopular because of technogenic and information influence. In these conditions it is expedient to correct the content and organizational forms of physical training by introducing socially attractive and versatile kinds of the physical exercises realized in an individual-competitive mode of activity.

Keywords: martial arts, versatility, social appeal, situation character, psychostress, conditional communication, metered competition.

Введение. Физическая культура и спорт имеют обширный набор упражнений, способных удовлетворить потребности лиц, имеющих различную морфологию и предпочтения к различным видам двигательной деятельности с различными физиологическими и психическими нагрузками [7, 11]. В их состав входят виды упражнений:

- преодолевающего характера (преодоление своего веса тела, или внешнего сопротивления) с аэробной или анаэробной нагрузкой на вегетативные функции;

- демонстрационного, сложно-координационного характера (с двигательными актами по собственному передвижению относительно опоры и передвижению предметов относительно себя);
- игрового характера по манипулированию предметом с различными условиями противоконтакта (от группового, жестко-контактного до парного неконтактного);
- противоборствующего характера с жесткими условиями поединков в контакте или в ударном режиме;
- деятельностного состава широкого профиля (с преобладанием тонкой сенсомоторики и умственной деятельности).

В настоящее время в средней школе преимущественно используются упражнения преодолевающего характера, прививающие простейшие двигательные умения и развивающие функциональные физиологические способности. Однако такое содержание не обеспечивает достаточного образовательного компонента, формирующего широкий спектр двигательных умений, и не мотивирует школьников к активной физической деятельности за исключением физически одаренных детей.

Использование всего набора видов физической деятельности в физическом воспитании детей и подростков в условиях школы, особенно в спортивном контексте [1], встречает ряд трудностей, в том числе и организационного характера. Так упражнения на гимнастических снарядах в силу неравномерного развития детей в классе наталкиваются на несоответствие типового более много материала для многих из них. Использование групповых гимнастических упражнений в режиме согласования должно проводиться под эгидой к подготовке к каким-либо соревнованиям, проведение которых пока не приобрело массового характера. Спортивно ориентированное физическое воспитание [1] зачастую оборачивается невозможностью части детей выполнить непосильно сложные задания, а их неспособность никого не интересует в борьбе за командное место.

Массовое использование спортивных игр в школе также затруднено по ряду материальных и организационных причин. Среди них: отсутствие необходимой базы, обеспечивающей организацию всего игрового набора, и наличие у детей различных деятельностных предпочтений [9]. Навязывание же игр, не желаемых детьми, не приведет к успеху в силу провоцирования в этом случае отрицательных эмоций. Кроме того, ограничение состава команды оставляет часть детей за бортом деятельности.

Использование единоборств в школьном физическом воспитании затруднено в связи с их высокой психострессорностью [2, 5] и непременным участием в противоборстве. До сих пор в стране не понимают смысла термина «Восточные единоборства». Состав этих единоборств ничем не отличается от остальных. Разница лишь в том, что в восточных единоборствах другая система подготовки к ним, согласно которой к спортивному единоборству не допускаются до тех пор, пока техника приемов, выполняемых без динамических помех, не будет доведена до мастерского совершенства. Наши единоборства, в силу неумолимого стремления победить любой ценой, тяготеют к немедленной проверке бойцовских способностей ребенка, что приводит к раннему отсеву или к формированию узких технико-тактических арсеналов, восполняемых потом за счет необоснованной эксплуатации функциональных резервов.

Среди средств физического воспитания незаслуженно мало внимания уделяется деятельностным упражнениям, среди которых имеются:

- программно-ситуационные (альпинизм, виды туризма, ралли, сплавы и др.), но которые в условиях школы могут использоваться периодически;
- координационно-операционные (все специальные разделы самбо, дзю-до, каратэ-до, бильярд, пультовые игры и т.п.), которые могут использоваться круглогодично и в урочной форме;
- интеллектуально-операционные (шахматы, шашки, компьютерные игры), возможные для использования в кружковом варианте.

По данным социологического опроса [4], упражнения боевых искусств имеют высокую привлекательность. Если внимательно ознакомиться с видами китайской физкультурной системы Ушу [2], то среди ее видов деятельности (систем упражнений) можно выделить: одиночные или групповые имитационные упражнения (Таолу), парные упражнения, имитирующие бой с использованием к.л. орудий (Дуйлянь), дозированное противоборство руками (Тайцзи-туйшоу), изучение техники бросков (Шуэй-цзяо), изучение техники ударного боя (Джоу и си), самозащита в ближнем контакте (Цинь-на), фехтование резиновым оружием (Дуань-бин), свободный бой (Сань-да).

Особенно перспективными, на наш взгляд, являются такие координационно-операционные упражнения, как виды самозащиты в форме условного контакта. Они же являются и программно-ситуационными упражнениями

В составе боевых искусств представлены виды деятельности, входящие в три классификационные группы: демонстрационно-артистические, координационно-операционные и единоборства.

Если демонстрационно-артистические упражнения положительно воспринимаются не всеми детьми, а единоборства по функциональным нагрузкам посильны далеко не всем детям, то координационно-операционные упражнения, выполняемые, как правило, в условном контакте, увлекают всех детей и никому по функциональным (соматическим, вегетативным и психомоторным) нагрузкам не противопоказаны [3, 4].

Многопрофильность такого комплекса упражнений, возможность использования практически в любых материальных условиях школы, привлекательность и в значительной степени демонстрационность позволяют использовать их как в процессе урочных занятий, так и в массовых мероприятиях, что весьма важно для организации школьных праздников [6] под единым девизом (в данном случае «боевые искусства»). При этом достигается эффективность гуманистического конкурса [10].

В процессе подготовки к финальному фестивалю боевых искусств (по трем номинациям), завершающему школьный смотр-конкурс на лучшую постановку учебной и физкультурно-спортивной деятельности, особую роль сыграло использование упражнений самозащиты без оружия в режиме последовательного, попеременно-ролевого исполнения атаки и защиты (при оценке той и другой деятельности). Таким образом, была достигнута ситуативность и контактность при гуманистическом конкурсе, что значительно приблизило эти упражнения к единоборствам, исключив бескомпромиссную жесткость и травматичность.

Данное мероприятие после полугодичных занятий самозащитой обеспечило переход 27% учащихся из групп самозащиты в группы единоборств, что еще раз свидетельствует об эффективности методологии Восточных единоборств с обязательным этапом технической подготовки без включения зрительных и проприоцептивных помех [8].

Использование фестиваля боевых искусств, завершающего смотр-конкурс по всем видам классной деятельности и, главное, подготовку к нему, обеспечило экспериментальной школе в сравнении с контрольной улучшение показателей по основным видам деятельности:

- общая успеваемость;
- интегральный показатель прироста физических качеств;
- снижение количества нарушений дисциплины (рис. 1).

В ходе эксперимента получены показатели, дополнительно свидетельствующие о высокой эффективности массовой деятельности с использованием многопрофильных боевых искусств. В их числе:

- посещаемость уроков физической культуры в 2008 и 2009 году;
- число освобожденных от занятий физической культурой в 2008, 2009 г.г (рис. 2,

3).

В экспериментальной школе к концу 2009 года значительно повысилось число занимающихся в спортивных секциях (рис. 4).

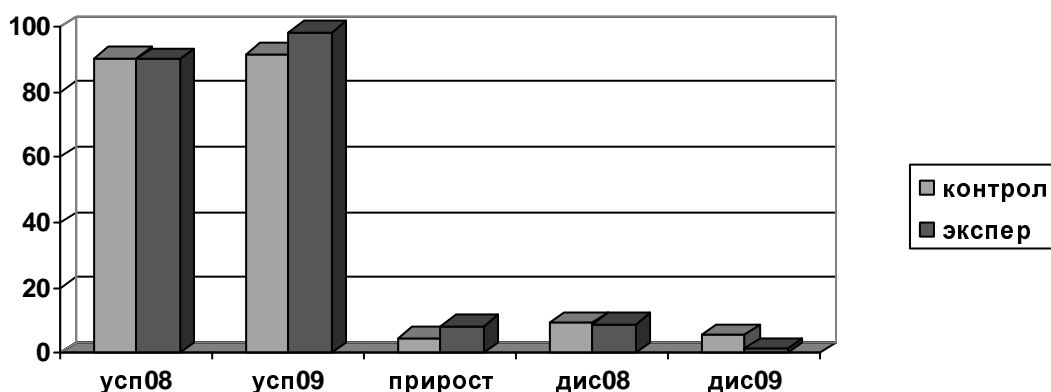


Рис. 1. Результаты эксперимента по показателям успеваемости, физической подготовленности и дисциплины

- *усп 08-09* – успеваемость за 2008 и 2009 учебный год
- *прирост* – средний прирост физических показателей по 7-м, 8-м, 9-м классам
- *дис 08-09* – показатели нарушения дисциплины.

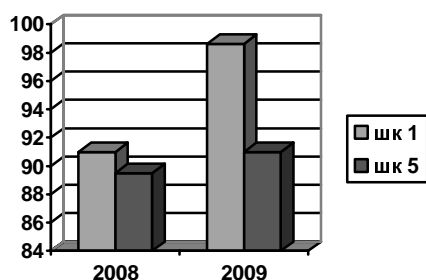


Рис. 2. Соотношение показателей посещаемости уроков физической культуры в экспериментальной и контрольной школах к началу эксперимента и по его окончании

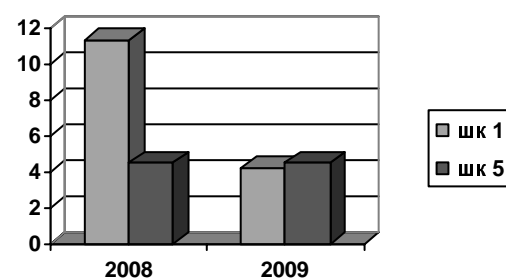


Рис. 3. Соотношение показателей числа освобожденных от занятий физической культурой в экспериментальной и контрольной школах к началу эксперимента и по его окончании

Данные опроса школьников свидетельствуют о том, что их высокая активность является результатом совместной групповой деятельности на согласование [7]. Кроме того, особую роль сыграла театрализованная демонстрация в фестивале смотра-конкурса боевых приемов, в результате чего 12% учащихся изъявили желание заниматься в системе классно-групповой деятельности и в секциях единоборств.

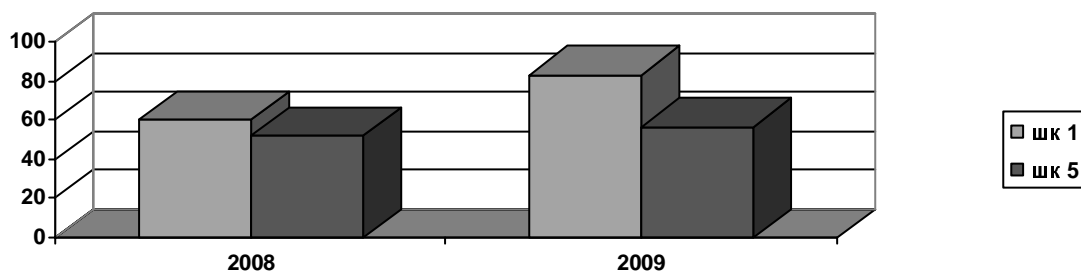


Рис. 4. Соотношение показателей числа занимающихся во внешкольных спортивных секциях в экспериментальной и контрольной школах к началу эксперимента и по его окончании

Таким образом, организация физкультурно-спортивной работы путем мотивации к коллективно-групповой, конкурсной деятельности с использованием социально привлекательных многопрофильных боевых искусств показала свою высокую эффективность как в биологическом, так и в социальном аспектах.

Примечания:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 19-23.
2. Васильев О.С. О месте боевого искусства Ушу в системе современного детского спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 2. С. 5-6.
3. Вершинина Е.П. Особенности прикладной физической подготовки по специальности «Референт»: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2003. 159 с.
4. Гайдук Т.А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2001. 165 с.
5. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979. С. 34-41.
6. Москаленко А.Н. Зрелищные мероприятия как средство приобщения широкого круга людей к занятиям физической культурой и спортом // Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт: материалы I Всероссийской науч.-практ. конф. Краснодар, 2008. С. 50-54.
7. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта, физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. Краснодар, 1998. 105 с.
8. Носуля В.Н. Технология обучения самозащите без оружия в учебных заведениях ВМД России: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 1998. 144 с.
9. Рокушфалви П. Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта // Психология и современный спорт. М.: ФИС, 1973. С. 170-176.
10. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта – к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 13-15.
11. Шулика Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни // Проблемы теории и практики интегративной антропологии: материалы науч.-практ. конф. Майкоп: Изд-во АГУ, 1996. С. 270-276.
12. Zhongguowushujiaocheng: Ti Yu Yuan Xiao Tong Yong Jua Cai. Pekin, 2003. 343 p.