

РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

Лукоянова К. В., Панчишна О. К., Харченко В. І.
Запорізький національний університет

Анотація. Розглядається можливість застосування українського рукопашу «Спас» як засобу гармонійного фізичного, функціонального та морально-вольового розвитку підлітків середнього шкільного віку. Інтерес учнів загальноосвітніх шкіл до національних видів однокористування є достатньо високим. При цьому однією з головних причин, що перешкоджають заняттям боротьбою, є відсутність секцій. Окрім цього, важливими причинами є недостатність вільного часу та відхилення в стані здоров'я.

Ключові слова: підлітки, український рукопаш, фізичний розвиток, морально-вольові якості.

Аннотація. Лукоянова К. В., Панчишна О. К., Харченко В. І. Развитие подростков 13–14 лет средствами украинского рукопашного боя «Спас». Рассматривается возможность применения украинского рукопашного боя «Спас» как средства физического, функционального и морально-волевого развития подростков среднего школьного возраста. Интерес учеников общеобразовательных школ к национальным видам единоборств достаточно высок. При этом одной из главных причин, которые препятствуют занятиям борьбой, является отсутствие секций. Кроме этого, важными причинами является недостаток свободного времени и отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: подростки, украинский рукопашный бой, физическое развитие, морально-волевые качества.

Abstract. Lukoyanova K., Panchishnaya O. Development of teenagers' facilities of the Ukrainian hand-to-hand fight «Spas». In work possibility of exercises of Ukrainian hand-to-hand fighting «Spas» as facilities of physical, functional and morally volitional development of teenagers of middle school ages. Interest of students of general schools to the national kind's hand-to-hand fight high enough. Thus to one of main reasons which hinder wrestling, there is absence of sections. Except for it important reasons is insufficiency of spare time and rejection in a state of health.

Key words: teenagers, Ukrainian hand-to-hand fight, physical development, morally-volitional qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Підлітковий вік є одним з найскладніших періодів розвитку дитини, яка потребує нових і ефективних методів виховання та навчання. Тому однією з найбільш важливих проблем, які постають перед дослідниками галузі фізичного виховання й спорту, є пошук форм і методів підвищення фізичної активності підлітків.

У пошуках підходів до організації занять українським рукопашем «Спас» слід враховувати особливе значення й привабливість для підлітків рукопашних змагань, які дозволяють вирішити цілий ряд завдань, таких як: навчитися володіти своїм тілом, задовольнити потребу в русі, розвивати фізичні та морально-вольові якості, розумові, творчі здібності тощо [2; 5; 6; 8; 9]. Тому не випадково різні аспекти вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Організаційно-педагогічне й методологічне обґрунтування вдосконалення системи фізичного виховання школярів надано в дослідженнях

© Лукоянова К. В., Панчишна О. К., Харченко В. І., 2011

Л. В. Волкова, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевіч, О. С. Короткої, Б. М. Шияна, Н. В. Москаленко, О. В. Власюк, І. В. Степанової та ін.

Проте донині проблема розробки та впровадження науково обґрунтованої програми занять українським рукопашем «Спас» з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини недостатньо розкрито. Це обумовлює актуальність її вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження тривалості життя й стану здоров'я населення. Різні дослідження показують, що близько 10 % підлітків мають нормальний рівень фізичного здоров'я, а тривалість життя скоротилася на 7–9 років, наслідком чого є зниження виробничого потенціалу суспільства [8]. Загальновідомо, що стан здоров'я на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища, на 20 % – від генотипу й лише на 10 % – від рівня розвитку охорони здоров'я [10].

Збереження й зміцнення здоров'я дітей і підлітків

є надзвичайно важливим, оскільки за оцінками фахівців близько 75 % хвороб дорослих є результатом умов життя в дитячому та юнацькому віці.

Здійснивши детальний аналіз адаптації серцево-судинної системи підлітків до фізичних навантажень, було встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою й спортом позитивно впливають на підростаючий організм і повинні увійти до повсякденного життя підлітка. Фізичні вправи сприяють прискоренню зростання, збільшенню м'язової маси, зміцненню мускулатури, поліпшенню функціонування основних систем, обміну речовин, підвищенню опірності організму захворюванням, підвищенню розумової та фізичної працездатності [3; 4].

Риси цивільної зовнішності особистості закладаються в дитячому, підлітковому, юнацькому віці на основі досвіду, що набувається в сім'ї, школі, соціальному середовищі, та формують надалі все життя людини [1].

Використання засобів фізичного виховання є одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей. У підлітковому віці розрізняється декілька проблем, пов'язаних із слабким фізичним розвитком: відсутність інтересу до регулярних занять фізичними вправами, відсутність фізичної і психологічної витривалості, відсутність культу здорового способу життя.

Актуальністю даної проблеми є й те, що в частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформовані такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм.

Могутній оздоровчий потенціал фізичної культури й спорту дає можливість формування морально-вольових якостей підлітків і гармонійного розвитку їх особистості.

Разом із загальноосвітньою школою, якій належить провідна роль у всебічному розвитку особистості учня, особливе значення належить установам додатової освіти, у тому числі дитячо-юнацьким спортивним школам, де формуються такі етичні якості, як відповідальність за свої вчинки та поведінку, глибока зацікавленість у загальному успіху, сила волі та прагнення до досягнення високих результатів.

Метою даного дослідження є обґрунтування доцільності застосування занять з українського рукопашу «Спас» як засобу підвищення фізичного та морального розвитку підлітків 13–14 років.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Національні українські види спорту мають багатовікові традиції, враховують кліматогеографічні, національно-культурні особливості регіонів, тому доцільно впроваджувати їх у систему масової фізичної культури та спорту з метою її вдосконалення.

Кожен народ миру має свою бойову культуру, традицію, як народи Сходу, так і Заходу. Кожна нація неодноразово проходила через випробування війною, перебування в стані «виживання». Саме в ті часи й формувалися бойові звичаї, які виховували не просто доброго, а справжнього воїна з чистою душею й щирим серцем, здатним у будь-яку секунду стати на захист своєї Батьківщини.

Уся підготовка в школі «Спас» орієнтована на формування в молоді чіткої впевненості, заснованої

на історії, в позитивізм українських національних достоїнств і через це – любові до України, народу, української національної культури.

Тренувальні заняття з українського рукопашу «Спас» несуть суто національно-патріотичний характер, оскільки саме виконання вправ обов'язково супроводжуються історичними розповідями про вміння й досягнення українського козацтва.

Заходи, що традиційно проводяться відділеннями шкіл «Спаса», націлені на формування в молоді відчуття любові до своєї Батьківщини.

Основне завдання українських національних бойових мистецтв – підготовка козаків-воїнів і спортсменів високої кваліфікації – носіїв українського національного Бойового Звичаю «Спас», стійких патріотів – захисників України [5].

Основним показником фізичної культури є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних груп населення. За даними наукових досліджень, цей показник відповідає низькому рівню. Близько 90 % дітей, школярів і студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, з них більше 50 % мають незадовільну фізичну підготовленість [11].

Вирішення проблеми стану здоров'я підростаючого покоління вимагає нових підходів. Одним з таких підходів, на наш погляд, є залучення підростаючого покоління до занять у групах, секціях і клубах з використанням сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, які сприятимуть поліпшенню стану здоров'я дітей і підлітків.

Український рукопаш «Спас» є дуже важливим чинником розвитку українського суспільства, сприяє розвитку української культури та збереженню національних традицій, розповсюдженню й пропаганді козацького бойового звичаю «Спас», сприяє патріотичному вихованню дітей і молоді, що на сьогоднішній день є одним з основних завдань сучасного суспільства.

В українському рукопаші «Спас» особливе значення приділяють правильній організації процесу навчання, і саме в цьому полягає унікальність і ефективність цієї системи одноборства.

Формування необхідних навичок та вмінь в українському рукопаші «Спас» відбувається в процесі навчання. Успішність дій особистості в умовах рукопашу забезпечується тим, що відбувається сполучення ознак діяльності з індивідуальністю самої людини, що представляє свою діяльність у певній прикладній галузі якісно та монолітно. Подібна єдність цілей діяльності й здатностей особистості визначається трьома базовими компонентами:

1. Спрямованістю особистості.
2. Ступенем свідомого володіння власними психологічними процесами.
3. Технічними прийомами діяльності.

Не викликає сумніву той факт, що заняття підлітків українським рукопашем «Спас» дозволяє їм повною мірою розкрити свої здібності, знайти впевненість у собі, вирости особистістю, готовою до подальшої інтелектуальної, професійної й духовної діяльності.

Висновки:

– заняття з українського рукопашу «Спас» успішно вирішують такі завдання, як зміцнення здоров'я, загартування організму, вдосконалюють фізичну підготовку учнів, підвищують працездатність і рівень

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

розвитку аеробних можливостей, а також ці заняття виховують емоційно-вольову сферу, що є необхідною умовою для розвитку особистості підлітка;

– враховуючи цінність елементів українсько-го рукопашу «Спас», як засобу підвищення здоров'я, працездатності, фізичної і функціональної підготовле-

ності організму підлітків, його використання в процесі фізичного виховання є актуальним.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення більш глибоких досліджень у даному напрямку.

Література:

1. Аплетаяев М. Н. Система воспитания личности в процессе обучения / Аплетаяев М. Н. – Омск : ОмГПУ, 1998. – 47 с.
2. Болобан В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости : [автореф. дис...докт. пед. наук.]. – К., 1990. – 45 с.
3. Ванюшин Ю. С. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста / Ванюшин Ю. С. // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – № 3. – С. 105–108.
4. Калюжная Р. А. Физиология и патология сердечно-сосудистой системы детей и подростков / Калюжная Р. А. – М. : Медицина, 1973 – 189 с.
5. Пritула О. Українське бойове мистецтво «Спас» / Пritула О. – Запоріжжя : Запорозький Спас, 2000. – 60 с.
6. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Знание, 1991. – 60 с.
7. Формування здорового сrпособу життя / [під ред. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. та ін.]. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
8. Чередов М. В. Начальная школа – основа основ / Чередов М. В. // Физическая культура в школе. – 1997. – № 7. – С. 35–37.
9. Харченков К. С. Новый підхід до оцінювання фізичної підготовки учнів I–IV класів на півдні України / К. С. Харченков, Г. К. Петренко // Молода спортивна наука України : [зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 272–274.
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
11. Шаповалова В. А. Соматическое здоровье детей и подростков возможности интегральной оценки / Шаповалова В. А. // Медицинские проблемы физической культуры : [зб. ст.]. – К. : Здоров'я, 1990. – Вип. 2.