

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Ю.М. Прохоров
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Современные условия жизни человека характеризуются технологизацией производства, большой информационной и психологической нагрузкой, малоподвижным образом жизни, низким уровнем его физической подготовки. Естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов организации производства и изменением социальных условий. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение производственных показателей и возможное возникновение хронических заболеваний. Это отрицательно сказывается не только на здоровье человека, но и его работоспособности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере деятельности. Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше требований предъявляется к работнику современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе предопределяет профилактическую направленность психофизической подготовки будущего специалиста. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего.

Целью профессионально-прикладной подготовки студентов высшего учебного заведения определяется психофизическая готовность к адаптации и успешной профессиональной деятельности. Следовательно, опираясь на эту формулировку, у студентов, будущих специалистов, выпускников вуза необходимо формировать профессиональные предпосылки: - ускоренного профессионального обучения и адаптации к режиму трудового дня и отдыха; - достижения высоких производственных показателей в избранной профессии, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; обеспечения профессионального долголетия; - полной реализации потенциальных психофизических возможностей личности и творческого использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха, восстановления и повышения уровня общей и профессиональной работоспособности; - добросовестного выполнения функциональных обязанностей и общественных поручений; - пропаганды здорового образа жизни и внедрения физической культуры и спорта в трудовом коллективе.

Материал и методы. Материалом нашего исследования стало изучение профессионально-прикладной направленности учебной дисциплины «Спортивные единоборства». Этому виду деятельности в университете уделяется повышенное внимание. Оборудован специализированный зал для занятий спортивными единоборствами, где работают три штатных специалиста. Они ведут работу не только со студентами университета, но и со школьниками. Сформированы три учебных группы повышения спортивного мастерства по спортивным единоборствам на факультете физической культуры и спорта. Среди преподавательского состава два мастера спорта международного класса по кикбоксингу и боксу. Один из них кандидат педагогических наук, доцент. Среди выпускников университета – победители и чемпионы самых престижных соревнований: Евгений Гущенко и Александр Свитин – чемпионы Европы по кикбоксингу, Александр Скиба – многократный чемпион мира по тайландскому боксу, Дмитрий Росляк – чемпион Кубка мира по кикбоксингу, Игорь Каныгин серебряный призер Олимпийских игр (Москва, 1980г.) по греко-римской борьбе, Виктор Зуев – финалист Олимпийских игр по боксу (Афины, 2004г.), Вячеслав Яновский – чемпион Олимпийских игр по боксу (Сеул, 1988г.) и другие.

Результаты и их обсуждение. Было установлено, что структура подготовки в спортивных единоборствах включает техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку. *Под технической подготовкой* следует понимать способность технически правильного исполнения спортсменом системы движений избранного вида спорта: передвижений, стойки,

приемов нападения, защиты, контратаки и другие. *Физическая подготовка* отражает уровень развития физических качеств личности и функциональные возможности организма при выполнении системы движений в конкретном виде спорта: сила, быстрота, выносливость, жизненную емкость легких, дыхание, частота сердечных сокращений и другие. *Тактическая подготовка* спортсмена-единоборца определяется его возможностью реализации задуманного в процессе боя, поединка, схватки, степенью овладения техническими приемами и видами наступательной, оборонительной, контратакующей борьбы в условиях соревнований. При разработке тактики боя (схватки) важно учитывать не только собственные технико-тактические способности и слабые места противника, но и его сильные стороны, его потенциальные возможности и способности. *Психологическая подготовка* спортсмена-единоборца по своей структуре одновременно отражает: волевую и специальную психическую подготовленность. Волевая связана с такими качествами, как целеустремленность - ясное видение перспективной цели; решительность и смелость - склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений; настойчивость и упорство - способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели; выдержку и самообладание - способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения; самостоятельность и инициативность - способность изменить манеру ведения боя в связи с изменением ситуации [2, 3].

Проведенные нами исследования показали, что наряду с перечисленными структурными компонентами содержательная часть учебно-тренировочных занятий по спортивным единоборствам включает:

- 1) обязательность и добросовестность выполнения тренировочной нагрузки и установок тренера-преподавателя со стороны занимающихся спортсменов;
- 2) дозирование физической нагрузки и включение в учебно-тренировочный процесс упражнений, выполняемых в сверхмаксимальном режиме (ЧСС 180 и более ударов в мин.) и в условиях близких к соревнованиям: вольный и условный бои, спарринги, тем самым увеличивать степень риска;
- 3) создание дополнительных трудностей с целью усложнения учебно-тренировочной программы совершенствования спортивного мастерства: введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, упражнения с утяжелениями, «рваная» тренировка и другое;
- 4) развитие способностей самосовершенствования путем самоанализа, самоконтроля, самоорганизации и коррекции своих действий.

Исследование трудовых отношений показали, что специалист, обладающий знаниями и профессиональным опытом, но не имеющий необходимой физической подготовки, не может должным образом выполнять производственные задания, часто болеет и его нельзя относить к категории хорошего специалиста.

В системе подготовки единоборцев к соревнованиям часть учебно-тренировочных занятий проводится на воздухе: кросс, спортивные игры, плавание и др. После нагрузки, занимающиеся обязательно пользуются душем. Эти мероприятия формируют устойчивость организма к климатическим изменениям, развивают механизмы препятствующие проникновению вредных факторов и развитию многих заболеваний. Результаты исследований показывают, что регулярные занятия и использование естественных природных факторов, способствуют закаливанию организма, а тренированный организм фактически не воспринимает простудные заболевания.

Сложность действий спортсмена-единоборца определяется не только технической, функциональной подготовленностью, количеством заблаговременно отработанных тактических действий, но и быстротой принятия решений, и их реализацией при постоянной смене соревновательных ситуаций. Только обиденное сознание рассматривают соревновательные состязания по борьбе или боксу с позиции грубой физической силы. На самом деле это в первую очередь, соревнование интеллектуальных способностей двух спортсменов и волевой подготовленности. Умения и способности спортсмена принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации из-за того, что соперник маскирует свои возможные действия, характеризуют высокий уровень его трудолюбия и профессионального мастерства. Спортсмен-мастер спортивных единоборств умеет предвидеть спортивные ситуации до их развертывания, умеет навязывать сопернику свою манеру ведения боя [1,4].

Реализация этих обязательных компонентов учебно-тренировочных занятий непосредственно связана не только с развитием физических качеств, но и с воспитанием трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пони-

манием невозможности достичь результата без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе формируется и воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина, ответственность, активность, инициативность, самообладание, решительность, смелость и мужество.

Современный уровень развития производства, его постоянная модернизация, изменения экономической политики расширяют спектр требований, предъявляемых к специалисту, который наряду с профессиональными знаниями должен успешно решать производственные задачи в условиях конкурентной борьбы. Высокий уровень требований и низкий уровень психофизической готовности часто приводит к необходимости смены профессии. В подобной ситуации широкий диапазон физических и функциональных возможностей, приобретенных студентом в процессе учебно-тренировочных занятий спортивными единоборствами и участия в соревнованиях, помогает к более быстрому освоению смежных профессий и адаптации их к новым трудовым условиям.

Заключение. Таким образом, было установлено, что в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивным единоборствам:

1. Целенаправленным подбором общеразвивающих и специальных упражнений можно акцентированно воздействовать на организм человека, развивая не только физические качества, но и психические процессы индукции и дедукции, мышления, память, внимание и др.;

2. Моделируются разнообразные ситуации, требующие физических напряжений, умственной активности, поиска и принятия необходимого решения. Условия конкурентной борьбы на фоне экстремальных психофизических нагрузок формируют самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и ответственность, настойчивость, смелость и мужество и другие качества лидера, менеджера, специалиста, руководителя, которые крайне необходимы для успешного решения производственных задач. Они легко переносятся из спортивной сферы в область профессиональной и другой деятельности;

3. Уровень требований к специалистам высшей квалификации настолько высок, что каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать физические и психические качества, которые определяют психофизическую готовность, надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности. Качественная сторона профессиональной подготовки специалистов требует как можно более ранней специализации, где все учебные дисциплины должны быть ориентированы и реализованы с учетом специфики будущей профессии;

4. Мы согласны с выводами Н.И. Пономарева, который утверждает, что «.. в обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству». Спортивные единоборства, как вид спорта и как учебная дисциплина, наилучшим образом соответствуют требованиям профессионально прикладной направленности учебного процесса, а также подготовке студентов, выпускников вуза к успешному освоению профессии.

Список литературы

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
2. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.
3. Сальников, В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография. – Омск, 2000. – 160 с.
4. Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: ИИНСАН, 2000. – 432 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ БОКС – ЭТО МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

Ю.М. Прохоров¹, Д.Д. Никитин²

¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

²Витебск, Витебский центр дополнительного образования детей и молодежи

Бокс олимпийский вид спорта, который имеет и большое образовательное значение. Его основными функциями являются, не только спортивные достижения и формирование и совершенствование физических качеств личности, но и интеллектуальное развитие, творчество. В процессе спортивной тренировки формируются жизненно необходимые и профессионально важные качества личности выпускника вуза, специалиста высшего образования: дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность. Развиваются умения выбора оптимального и эффективного решения, преодоления трудностей конкурентной борьбы, воля. Это