

**ДНЕПРОПЕТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Одобрено к печати Ученым советом ДГИФКИС



Днепропетровск – 1990



Сборник научных статей издается с целью увеличения публикационной активности, содержит научные работы сотрудников института, участников научных конференций, круглых столов, семинаров, исследования по педагогике, психологии, философии, истории, теории и методике преподавания физической культуры и избранных видов спорта. Материалы представляют обобщенные результаты исследований в направлении теоретических и практических аспектов совершенствования профессиональных компетенций специалистов физической культуры и спорта. Сборник содержит статьи, посвященные актуальным вопросам современной спортивной науки. Данные материалы поддерживают принципы свободного распространения научной информации и глобального обмена знаниями ради общего научного развития данной сферы и общественного прогресса.

В сборник научных статей включены работы по проблемам современной теории и практики образования, обучения и воспитания. Авторами работ размещаются результаты научно-исследовательской деятельности в области педагогики сотрудничества, новых педагогических технологий социализации и самореализации личности.

В издании осуществляется популяризация и освещение современных психологических исследований, возможностей и путей воплощения их в практику. Печатаются статьи, написанные на базе проведенных авторами эмпирических и теоретических исследований. Рассматриваются проблемы личности, когнитивной сферы, вопросы экологической, педагогической, политической, социальной, медицинской психологии, особенности поведения.

Библиографическое описание:

Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – 338 с.

Материалы подаются на языке оригинала. За достоверность фактов, статистических и других данных, точность формулировок и выводы несут ответственность авторы материалов.

Печатается в авторской редакции.

Ответственность за достоверность предоставленной для издания материала несут авторы. Любое воспроизведение текста без согласия авторов и издательства запрещается.

© Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990

СОДЕРЖАНИЕ

Смолянинов Г. Д.

Особенности тренировочного режима легкоатлетов высокой квалификации 5

Ерёменко Э. А.

Суть преподавания боевого искусства 14

Рудопис А. Т.

Плавание и его оздоровительный потенциал 21

Шелест Б. А.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в учебных заведениях 34

Ерёменко Э. А.

Боевое искусство как философская категория и воспитательная система 45

Войтович С. А.

Подбор физических упражнений силового характера при подготовке спортсменов в тяжелой атлетике 52

Рахимов Д. А., Скрынник М. П.

Днепропетровская школа гимнастики и её учебно-тренировочный процесс 67

Ерёменко Э. А.

Философия воина и взгляд на смысл жизни 78

Моргунов Д. В.

Особенности проведения тренировок по боксу в детско-юношеской спортивной школе 89

Верещагин П. Д.

Комплексы физических упражнений для проведения разминки борцов вольного стиля 99

Гниденко В. В., Корытник Д. Б.

Традиции олимпийского движения в системе воспитания спортсменов 114

Жданов Р. В.

Успехи в спорте как стимул для развития личности 128

Храмко Т. А.

Особенности работы спортивного организатора в детском оздоровительном лагере 143

СУТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ БОЕВОГО ИСКУССТВА

ЕРЁМЕНКО Эдуард Анатольевич

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, кафедра бокса, борьбы и тяжелой атлетики.

Чемпион Днепропетровской области по дзюдо среди юношей (Днепропетровск, 1984, 1985); чемпион ЦС «Трудовые резервы» по дзюдо среди юношей (Кривой Рог, 1985); призёр первенства ЦК профсоюзов по самбо среди юношей (Белая церковь, 1985); чемпион ЦС ФИС по дзюдо среди юниоров (Днепродзержинск, 1986); чемпион Украины среди юниоров (Киев, 1986), призёр чемпионата СССР по дзюдо среди юниоров (Москва, 1986), чемпион первенства соединения по самбо (103 воздушно-десантная дивизия, Кабул, 1988); призёр чемпионата СССР по рукопашному бою (Москва, 1990), участник боевых действий в Республике Афганистан, командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ, кавалер ордена «Красная Звезда», медали «За отвагу», знака ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть».

Аннотация. В данной научной статье определены основные педагогические аспекты преподавания боевых искусств, ориентировки тренера, методы планирования учебно-тренировочных занятий по изучению техники и философских основ единоборства для гармоничного развития спортсменов в системе боевых искусств. Целью исследования является определение и научное обоснование значимости уровня воспитанности учащихся как составной части тренировочной программы боевого искусства, ценностей и взглядов учащейся и студенческой молодежи, которая занимается боевым искусством, определение содержания, форм и методов повышения уровня физического и психического уровня готовности спортсменов к тренировочным нагрузкам. Занятия спортом, профилактика заболеваний является решающим звеном охраны и укрепления здоровья учеников, основой которой является популяризация здорового образа жизни, занятий боевым искусством, общей физической культурой, начиная со школы. Определено, что преподавание боевого искусства происходит способом передачи знаний с помощью комплекса учебно-воспитательных и учебно-тренировочных занятий. Преподаватель боевого искусства должен быть квалифицированным специалистом, способным развить в своих учениках особые физические и духовные качества, иметь подробные знания предмета, который он преподает. Знания преподавателя боевого искусства должны базироваться на обширном запасе теоретических сведений и личном опыте практического применения техники приемов. Преподавательская деятельность представляет собой неотъемлемую составляющую часть на многолетнем пути в боевом искусстве. Взаимоотношения преподавателя и ученика подпитывается сам дух боевого искусства. Своей богатой историей и культурой единоборства обязаны именно потому, что традиционные знания постоянно и непрерывно передаются от опытных тренеров к ученикам, от одного поколения спортсменов и специалистов к другому.

Ключевые слова: суть преподавания, боевое искусство, мастерство тренера, ценности боевого искусства, приёмы единоборства, учебно-тренировочная деятельность.

Актуальность темы. Практически каждое традиционное боевое искусство является не только методом физических тренировок, а и воспитательной системой личности. Тщательный анализ учебно-тренировочного арсенала боевого искусства и средств спортивной тренировки в этом виде тренировочных занятий даёт основания считать, что единоборства являются эффективной системой совершенствования подготовительных программ для спортсменов, методов физического развития и морально-этического воспитания личности ученика, который посещает занятия. Широкое внедрение боевого искусства в режим жизни школьника или студента в настоящее время приобретает важное социально-воспитательное значение [1; 5–8].

Одной из главных ценностей боевого искусства, особенно в наше время, является создание идеала достойного образа жизни как основы жизнедеятельности гармонично развитого человека.

Боевое искусство является прикладным и практичным видом спорта, системой физического и морально-нравственного воспитания личности, и располагает комплексом тренировочных, профилактических и гигиенических средств, направленных на всестороннее развитие и поддержку на долгие годы физической работоспособности и двигательной активности людей [2]. Именно это привлекает в систему единоборств новых поклонников, которые начинают тренироваться и развиваться как физически, так и духовно.

Изложение материала исследования. Боевое искусство – один из наиболее динамичных и интересных видов спорта. Оно развивает все группы мышц, координацию, выносливость и уверенность в себе. Боевое искусство – это замечательное средство воспитания не только физических качеств, но и комплекс изучения боевых приёмов единоборства. Процесс изучения приёмов самозащиты укрепляет человека, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из затруднительного положения. В рукопашной схватке ты один на один со своим соперником, надеяться тебе приходится только на себя и скрыться от схватки некуда. А за каждую свою ошибку или промах ты будешь рассчитывать не теоретическими предупреждениями, а мощными поражающими ударами и жесткими скоростными бросками своего соперника.

Занятия в единоборствах – возможность совершенствовать свой характер и отношение к жизни, а это в свою очередь помогает сделать окружающий мир человека более гармоничным.

Профессиональный тренер по боевому искусству строит занятия на основе современных методик, которые заключаются не только в овладении техникой нанесения ударов и выполнения бросков. Не меньше внимания уделяется развитию мышц, связок, суставов, общей физической подготовке, приемам самообороны, а также воспитательным и философским аспектам.

Преподавание боевого искусства происходит способом передачи знаний с помощью комплекса учебно-воспитательных и учебно-тренировочных занятий. Преподаватель боевого искусства должен быть квалифицированным специалистом, способным развить в своих учениках особые физические и духовные качества, иметь подробные знания предмета, который он преподаёт.

Знания преподавателя боевого искусства должны базироваться на обширном запасе теоретических сведений и личном опыте практического применения техники приемов. Преподавательская деятельность представляет собой неотъемлемую составляющую часть на многолетнем пути в боевом искусстве. Взаимоотношениями преподавателя и ученика подпитывается сам дух боевого искусства. Своей богатой историей и культурой единоборства обязаны именно потому, что традиционные знания постоянно и непрерывно передаются от опытных тренеров к ученикам, от одного поколения спортсменов и специалистов к другому [4].

Опытные мастера боевых искусств высоко ценят прочные связи между учителями и учениками. Часто только после достижения такого уровня подготовки, дающего право на преподавание, ученик впервые всерьез задумывается о том, насколько талантлив его тренер. Только тогда он начинает осознавать, что из блестящего бойца и прекрасного мастера совсем не обязательно должен получиться настоящий учитель. Не имея достаточного опыта во всех различных направлениях боевого искусства как глубинного учения, сложно будет эффективно учить своих последователей.

Тренер должен быть широко образованным и разносторонним человеком, обладающим глубокими знаниями по всем аспектам своей профессиональной деятельности, так как все боевые и оздоровительные народные традиции и многовековую мудрость, накопленную в боевых искусствах, можно постичь лишь за долгие годы упорной ежедневной работы. Преподавательские методики каждого тренера по боевому искусству определяются его стилем жизни, характером работы, личной культурой, личностными качествами и индивидуальным спортивным опытом. А это значит, что различных методик может быть ровно столько же, сколько существует учителей.

Однако, в преподавательской деятельности системы единоборств есть и общие обязательные принципы, применяя которые тренер-преподаватель может сделать свой труд максимально эффективным.

Преподавание единоборства можно считать одновременно и искусством, и наукой. Рассмотрение его как искусства предполагает, что, поскольку преподавание представляет собой передачу знаний от человека к человеку, на первое место должны выдвигаться гибкость подхода, моральные ценности и эмоциональное участие. С научной точки зрения, преподавание является упорядоченным процессом и, чтобы быть успешным, оно должно подчиняться определенным научным принципам и правилам. Лучшие результаты в учебном процессе достигаются при сбалансированной комбинации этих двух подходов.

Жесткий учебный план и требования дисциплины, смягченные гибкостью тренера-преподавателя и его внимательным отношением к потребностям своих воспитанников, создают наиболее благоприятные условия для эффективной передачи знаний. Поэтому в своей работе необходимо найти то равновесие в использовании этих двух подходов, которое максимально соответствует Вашим индивидуальным особенностям и поддержке в секции боевого искусства необходимой рабочей спортивной атмосферы.

В процессе преподавания старайтесь избегать крайностей. Слишком жесткий учебный режим и завышенные требования к дисциплине препятствуют проявлению инициативы со стороны воспитанников и планомерному развитию их врожденных качеств. С другой стороны, бессистемные занятия не позволяют воспитанникам почувствовать себя в безопасности и не дают возможности полностью сконцентрироваться на учебном материале. Если заметите, что атмосфера на проведенных тренировках становится слишком жесткой или мягкой, незаметно постарайтесь вернуть ее в прежнее состояние устойчивого равновесия. Для того, чтобы ученики выполняли все предписания тренера, он должен быть для них абсолютным авторитетом.

Не многочисленные победы в различных турнирах и соревнованиях предоставят Вам такой высокий уровень авторитета. Решающее значение имеет то, что представляет собой тренер как личность, а не прошлые его достижения и спортивные успехи. Чтобы стать хорошим преподавателем, далеко не достаточно просто уметь учить. Нужно обладать талантом понимания своих учеников и способностью поддерживать с ними хорошие отношения. Нужно иметь своего рода призвание к преподавательской деятельности и четко представлять себе цели своей работы, владеть теоретическими и практическими знаниями предмета и быть профессионалом своего дела. Кроме всего прочего, важно твердо верить в то, что делаешь [3].

Преподавание боевого искусства – это процесс передачи учащимся знаний, обладая которыми они смогут выполнять определенные физические действия, а также привитие им духа боевого искусства.

Не существует такого тайного метода или способа, который мог бы принести любому тренеру мгновенный успех, это путь долгого познания и самосовершенствования в педагогической сфере. В единоборстве руководство учениками обозначается как определение эффективного направления деятельности учебной группы на достижение определенных стабильных спортивных и духовных результатов.

Успешное руководство предполагает активную работу тренера с учениками, в результате которой решаются поставленные перед учебным коллективом задачи. Четко представляя себе направление, в котором должны двигаться Ваши ученики, Вы получаете возможность принимать верные решения, способствующие совершенствованию воспитанников.

Не отвлекайте Ваших воспитанников от пути боевого искусства. Наблюдайте за учениками. Внимательно прислушивайтесь к их пожеланиям и мыслям. Основываясь на информации, прямо или косвенно полученной от учеников, Вы сможете корректировать свою деятельность и еще более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс. Вы отвечаете за общее направление развития Вашей секции или клуба боевого искусства, плодотворное взаимодействие с федерацией данного вида единоборства, а также за обеспечение квалифицированного преподавания.

Кроме этого, в сферу Вашей ответственности входят и такие аспекты руководства, как составление расписания занятий, определение бюджета клуба, организация связей с общественностью, оценка роста мастерства и количества учеников, а также участие в работе родительского совета клуба.

Направляйте деятельность клуба путем познания учения боевого искусства, следите за тем, чтобы каждый ученик не просто занимался единоборством как хобби, а шел путем этого боевого искусства. Ведите своих учеников истинным путем, не тратя усилий на посторонние виды деятельности, а тем более отвлекая их в другие спортивно-воспитательные системы. Чтобы стать квалифицированным преподавателем, необходимо обладать глубокими и профессиональными знаниями о том, как правильно управлять учениками.

Ваша работа заключается в том, чтобы устранять внешние помехи, возникающие перед учениками, и тем самым помогать им в достижении поставленных целей. Но позвольте учащимся самостоятельно преодолевать все сложности физического и психического характера, поскольку только при этом условии они смогут возмужать и обрести уверенность в собственных силах.

Решая свои индивидуальные задания, Ваши ученики вместе с тем решают и общие задачи Вашего клуба боевого искусства. Поэтому необходимо всегда помнить, что каждый ученик является неотъемлемой составной частью той мощной силы, которая движет вперед весь Ваш клуб. Для этого Вы должны всеми силами поощрять индивидуальный рост каждого своего ученика.

Каждый человек начинает заниматься боевыми искусствами, руководствуясь собственными причинами и мотивами: одни стремятся завоевать самые высокие титулы на соревнованиях, другие хотят развить уверенность в своих силах и найти внутренний мир.

Поэтому тренер боевого искусства должен иметь способность изложить своим ученикам все аспекты изучаемого вида единоборства, учитывая вместе с тем индивидуальные потребности каждого из своих воспитанников. Для этого необходимо иметь подробный и обстоятельный учебный план. Всё, что Вы преподаёте ученикам, должно быть взаимосвязано и направлено на достижение ими поставленных перед собой целей. Каждый этап учебной программы должен отличаться физическим и духовным прогрессом Ваших учеников.

Учебные планы в спортивных секциях боевого искусства могут быть разными и непохожими друг на друга. Обычно спортсмены изучают технику, осваивая навыки самообороны и проводя поединки, развивают навыки поведения и дисциплину, выполняя установочные упражнения базовой техники единоборства, и тренируют психологическое равновесие медитативными практиками. Кроме этих основных дисциплин, существует и множество других, которые варьируются. В зависимости от требований раздела соревнований по единоборству, которое Вы преподаете, Вы можете изменять предлагаемые рекомендации таким образом, чтобы они наиболее полно соответствовали выполнению поставленных перед Вами задач. Планировать то, чему Вы собираетесь научить своих воспитанников, очень важно для того, чтобы каждое занятие оказалось системным, гармоничным и плодотворным.

Например, если во время занятия Вы намерены провести разминку, отработать концовку поединка, выполнить базовые упражнения и изучить новые технические приемы, то время, отводимое для каждого вида деятельности, должно быть определено заранее. Если отвести строго по 15 минут на каждый вид деятельности без учета тематического содержания занятий, то можно превратить занятие в скучную и монотонную процедуру [9].

Нерациональное планирование или полное отсутствие такого приведёт к быстрому утомлению спортсменов и вызовет у них чувство неудовлетворенности проведенным занятием. При составлении учебного плана, если есть такая возможность, учитывайте и такие факторы, как чрезвычайно жаркая или очень холодная погода, уровень физической и психологической подготовленности учащихся, наличие календарных соревнований или экзаменов и тому подобное. Перечисленные и подобные им условия заставляют учеников несколько пересмотреть свои ближайшие цели, и от Вас требуется внести в учебный план соответствующие им коррективы.

Преподавайте технику боевого искусства и его философские аспекты вместе. Старайтесь постигать технические и философские аспекты одновременно, не отдавая предпочтение одному из данных факторов, более чем другому. В единоборствах имеется программа обучения, которая содержит четкий план того, что нужно изучать с самого первого дня, когда ученик пришел на тренировку. Философские основы учения, которые нужно знать в соответствии с программой, тоже указаны. Учебные материалы есть в каждом клубе боевого искусства и должны быть доступны для всех воспитанников.

Обучение технике и философии для каждого квалификационного спортсмена, владеющего степенью боевого искусства, ведется по единой программе во всех клубах, и сдача экзамена на следующую степень возможна, если соблюдены все необходимые условия, включающие установленный временной период тренировок, постижение соответствующей базовой техники и философских аспектов боевого искусства.

Принципы осуществления учебно-воспитательного процесса – это наиболее общие теоретические положения, выражающие закономерности обучения, воспитания и тренировки спортсмена-единоборца. Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности знаний являются общими педагогическими принципами боевого искусства. Применение этих принципов при организации учебной, воспитательной, оздоровительной, тренировочной или соревновательной деятельности является обязательным. Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке спортсмена-единоборца. Однако, на разных этапах становления спортивной подготовленности ученика, роль перечисленных выше принципов неравнозначна. На этапе начального обучения большое значение приобретают педагогические принципы. По мере роста квалификации спортсмена возрастает значение принципов спортивного мастерства и спортивной тренировки.

Выводы. Таким образом, в данном научном исследовании определены основные аспекты преподавания системы знаний в единоборствах для гармоничного развития юного спортсмена по боевому искусству и рационального применения воспитательного потенциала данного вида физической тренировки. Целью исследования является определение и научное обоснование значимости уровня педагогического мастерства тренера по единоборствам для повышения воспитанности учащихся как составной части программы боевого искусства, формирования ценностей и взглядов учащейся и студенческой молодежи, которая занимается боевым искусством, определение содержания, форм и методов повышения уровня физического и психического уровня готовности спортсменов к тренировочным технологиям боевого искусства.

Воспитание учеников имеет огромное значение для развития всего клуба единоборств. Находясь вблизи спортивного зала, спортивной базы, тренировочной площадки, а также в окружении других людей, спортсмену запрещается демонстрировать свои негативные привычки, находиться в нетрезвом виде, курить или иметь при себе предметы курения, сигареты, сигары, спички, зажигалки, употреблять в общении с членами клуба или посторонними людьми нецензурную речь (некрасивые, некультурные слова), повышенный агрессивный тон разговора, оскорблять человека.

Спортсмен, занимающийся боевым искусством, должен показывать пример положительного добродушного общения в коллективе, личной самодисциплины. Соблюдение этических норм поведения является важной частью системы боевого искусства. Принципы боевого искусства гораздо больше, чем просто беспорядочная коллекция полезных приемов. Каждый из спортсменов поддерживает дисциплину в течение всего периода тренировок. Именно это показывает результат педагогической деятельности тренера боевого искусства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Викторов Ф. В. Способ экспресс контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЕКС – 2) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 26–28.
3. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
4. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – К., Здоров'я, – 1981. – 215 с.
5. Выдрин В. М. Введение в специальность. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 159 с.
6. Гаркави А. К., Квакина. Е. Б., Уколова М. А. Адаптивные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д : Изд-во Ростов. ун-та, 1990. – 224 с.
7. Ерёменко Э. А. Методика развития физических качеств спортсмена-единоборца / Э. А. Ерёменко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 16–28.

8. Еременко Э. А. Мы вернулись со страшной войны / Э. А. Еременко. – Днепропетровск : ДМетИ, 1989. – 24 с.
9. Ерёменко Э. А. Путь воина в боевом искусстве / Э. А. Ерёменко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 77–85.
10. Еременко Э. А. Тренировка советского десантника / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 34–46.
11. Ерёменко Э. А. Философия боевого искусства / Э. А. Ерёменко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 44–53.
12. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной подготовке. – К. : Здоров'я, 1988. – 144с.
13. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
14. Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
15. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. – Київ : Здоров'я, 1990. – 151 с.

Yeromenko E. A.

The essence of teaching martial arts

Abstract. *This scientific article defines the main pedagogical aspects of teaching martial arts, orientation of the trainer, methods of planning training sessions to study the technique and philosophical foundations of martial arts for the harmonious development of athletes in the system of martial arts. The aim of the study is to determine and scientifically substantiate the importance of the level of education of students as an integral part of the training program of martial art, the values and views of students and students who are engaged in martial art, to determine the content, forms and methods of increasing the level of physical and mental readiness of athletes to training loads. Sports, disease prevention is a decisive link in the protection and promotion of the health of students, the basis of which is the popularization of a healthy lifestyle, martial arts, general physical education, starting from school. It has been determined that the teaching of martial art is carried out by means of transferring knowledge through a complex of educational and training sessions. A martial arts teacher must be a qualified specialist capable of developing special physical and spiritual qualities in his students, have a detailed knowledge of the subject that he teaches. The knowledge of a martial art teacher should be based on an extensive stock of theoretical information and personal experience of the practical application of techniques. Teaching is an integral part of the many years of experience in martial arts. The very spirit of the martial art is fueled by the relationship between teacher and student. Martial arts owe their rich history and culture precisely because traditional knowledge is constantly and continuously transferred from experienced coaches to students, from one generation of athletes and specialists to another.*

Key words: *the essence of teaching, martial art, mastery of a trainer, values of martial art, martial arts techniques, educational and training activities.*