

## ОСВОЄННЯ УДАРНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ ЯК СПОСІБ РЕКРЕАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

У статті запропонована організація рекреаційного процесу підлітків за допомогою вивчення ударних видів єдиноборств. Відмічено, що вивчення ударних видів єдиноборств сприяє позбавленню тривожності та страхів у підлітків, формує такі особистісні якості, як активність, рішучість, впевненість. Розглянуто анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підліткового віку у світлі вивчення ударних видів єдиноборств. Розроблено схему вивчення ударних видів єдиноборств і сформульовано принципи, правила та етапи даного процесу. Все це об'єднано у метод: ударно-бойову терапію, що є основою рекреації підлітків

**Ключові слова:** ударні види єдиноборств, ударно-бойова терапія, підлітковий вік, рекреація, анатомо-фізіологічні особливості, психологічні особливості, рухова навичка.

Визначне місце серед питань з розвитку підлітків займає поняття рекреації [1,4,6,8 та ін.]. Згідно тлумачного словника Ожегова, рекреація – це відпочинок, відновлення сил після праці [5]. На відміну від релаксації, рекреація передбачає залучення активного фізичного навантаження з метою досягнення послідовного розслаблення.

Пасивний спосіб життя, до якого схильна переважна більшість підлітків (перебування за комп'ютером та телевизором, дефіцит рухової активності), відбивається на їх соматичному та психічному здоров'ї [4,6 та ін.].

Першочерговим завданням для повноцінної релаксації школярів, зокрема підлітків, ми вважаємо їх «переключення» з рутинних малорухливих буднів та інтеграцію у сповнене рухової активності життя.

Молодий підлітковий вік припадає на період з 11 до 15 років і пов'язаний з рядом фізіологічних, анатомічних та психологічних перетворень. Зміни, які відбуваються в організмі дитини, часто формують у неї негативний емоційний фон, який стає на заваді повноцінному спілкуванню і взаємодії з оточуючими. Позбавлення підлітка від негативних емоцій, здобуття впевненості у собі, проробка тривожності, страхів та активний відпочинок – запорука ефективної рекреації [1, 3, 8 та ін.].

На нашу думку, найдієвішим засобом для позбавлення особистості від негативних рис характеру є активне формування в неї протилежних (позитивних) рис за допомогою фізичного навантаження, а саме – вивчення ударних видів єдиноборств.

Вивченням впливу спортивної активності, зокрема ударних видів єдиноборств, на особистість людини та її психічне життя займалися Є. П. Ільїн, В. Ф. Сопов, М. Є. Хилько, Н. А. Худадов [3,7,8,9 та ін.]. Особливості підліткового віку, фізіологічні та психологічні зміни розглядали у своїх працях Л. І. Божович, В. А. Крутецький, Н. Н. Палагіна [1,4,6 та ін.].

Нашою метою є розробка програми, спрямованої на рекреацію підлітків шляхом вивчення ударних видів єдиноборств.

Задачі:

- Сформулювати принципи, правила, етапи процесу вивчення ударних видів єдиноборств.

- Скласти чіткий план навчання підлітків ударним видам єдиноборств.

- Розглянути вікові, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підліткового віку.

Враховуючи специфіку підліткового віку і тих проблем, які виникають (невпевненість, нерішучість, тривожність), ми пропонуємо вид рекреаційної терапії, який ми назвали «ударно-бойовою терапією». Основними її принципами є наступні:

- загальна фізична підготовка підлітків;

- надання навичок самооборони;

- формування морально-вольових якостей;

- зняття негативних емоційних станів шляхом перетворення їх потенціалу у зусилля для досягнення поставленої мети (перемоги).

- формування лідерських якостей у підлітка.

Даний вид терапії розрахований на усі категорії підлітків незалежно від фізичної підготовленості та стану здоров'я. Програма побудована таким чином, що у ході тренувань підлітки виконують той об'єм фізичного навантаження, який їм дозволяє їх функціональний стан організму, знаходячись у процесі постійного вдосконалення. Зазначимо, що підлітки з кращим фізичним станом отримують навантаження, яке для них буде оптимальним, а підлітки з більш низькими показниками отримують навантаження, яке відповідає їх рівню розвитку м'язово-рухової активності. У даному положенні втілюється диференційний підхід до функціонально-фізичного стану підлітка, який співпадає з головною ідеєю нашої терапії про здобуття підлітками впевненості у собі через розвиток фізичних можливостей.

Розглянемо кожен із наведених принципів детальніше.

1. Загальна фізична підготовка підлітків – інструмент, за допомогою якого ми залучаємо підлітків до зайняття спортом, ведення активного способу життя та разом з цим укріплюємо їх опорно-руховий апарат й м'язову систему. Усі ці заходи спрямовані на здобуття підлітком відчуття впевненості.

2. Надання навичок самооборони спрямоване на освоєння елементів бойової техніки з метою проробки страхів підлітків (перед фізичними ушкодженнями) та осмислення підлітком важливості контролю над силою. Прищеплення підліткам відповідального підходу до застосування фізичної сили зможе запобігти поширенню великої кількості бійок серед них.

3. Формування морально-вольових якостей у підлітків відбувається під впливом двох факторів: з одного боку – фізичного виховання, з іншого – важливих настанов тренера, які даються протягом усього тренування. Це веде до формування у підлітків рішучості, цілеспрямованості, дисциплінованості та ввічливості.

4. Неврівноваженість підлітка впливає з низької здатності до емоційної саморегуляції. Фізичні навантаження сприяють психологічному розвантаженню підлітка.

5. Формування лідерських якостей у підлітка відбувається у результаті здобуття віри у власні сили та вміння брати відповідальність на себе. Це дає змогу відчутти підлітку себе більш впевненим, відповідальним.

Зупинимось на конкретних діях, які ми будемо впроваджувати для досягнення поставленої мети, а саме – включення «ударно-бойової терапії» у процес рекреації підлітків.

У першу чергу необхідно встановити довірливі відносини з підлітками і дати їм загальну інформацію про те, чим вони будуть займатися. Важливо акцентувати увагу на позитивних моментах вивчення ударних видів єдиноборств (покращення фізичного стану, здобуття впевненості у собі) та нівелювати негативні настрої (небажання займатися або прояв надмірної агресивності, жорстокості). Необхідно одразу окреслити, що на заняттях ніхто не буде вчити битися, навчатимуть тому, як захистити себе та інших в екстремальній ситуації. Дуже важливим моментом для підлітків, які сповнені внутрішньої енергії (під час дуже агресивної), є чітке розуміння того, що вони вивчають і для чого. Звідси – правила, які повинні виконуватися усією групою:

1. «Тренер – головний». Керівником групи є тренер і тільки він знає, що і як потрібно робити.

2. «Слово тренера – закон». Тренер має вирішальне слово.

3. «Роби тільки за командою». Усі рухи виконуються тільки за командою тренера.

4. «Роби, як я». Усі рухи виконуються тільки так, як показує тренер.

5. «Не травлуйся». На тренуванні необхідно бути обережним, щоб не нанести собі травми.

6. «Не травлуй». Працюючи у парах (по дві особи), або ведучи бій, необхідно намагатися не травмувати напарника.

Ці правила обумовлені ризиком травмувань в ударних видах єдиноборств у разі невиконання чітких інструкцій тренера та недотримання дисципліни.

Після встановлення довірливих відносин, інформування підлітків щодо тренувань, обговорення правил починається сам процес тренування. На першому етапі визначається рівень фізичної підготовки. Рівень м'язової працездатності визначаємо за допомогою трьох вправ: 10 разів віджимання; 10 разів підйом ніг і тулуба «книжкою», 10 разів вистрибування із положення сидячи з повним розпрямленням ніг та сплеском над головою. Три вправи складають одну серію. Виконання 5 серій і більше – відмінно, 3 – добре, 2 – погано.

Наступним етапом є освоєння навичок, необхідних для початку парної роботи. Вони відпрацьовуються по одному у строю шляхом повторення групою тих дій, які показує тренер.

Основні положення і навички, якими повинні оволодіти підлітки щодо ударних видів єдиноборств, є поняття бойової стійки, пересування, дистанції, скорочення/розірвання дистанції з суперником, умовне поділення тіла людини на 3 рівні (голова, тулуб, ноги), захист від ударів суперника, пошук незахищених частин суперника, нанесення ударів супернику. Ці базові знання допоможуть підлітку зрозуміти механізм ведення бою і скоріше просунуть його до наступних етапів.

Сформувавши рухові навички у підлітків шляхом повторення за тренером, ми переходимо до парної роботи. Головним у парній роботі є «відчуття суперника», тобто вироблення відчуття дистанції і алгоритмів дій під час захисту, нападу, контр-нападу. Все це потребує часу, проте успіх залежить від старанності та наполегливості учня. Починати необхідно з відпрацювання підходів і відходів від/до суперника. Це допоможе закріпити у підлітка в свідомості ту відстань, яка необхідна для виконання удару або для захисту від нього. Тільки навчивши захищатись підлітка, можна його вчити атакувати.

Коли рухові навички будуть сформовані і підліток навчиться скорочувати дистанцію з суперником (для захисту/атаки), необхідно переходити до навчального бою із завданням. Тобто, підлітку під час бою дають конкретне завдання, яке він повинен виконати. Наприклад, наносити удари тільки у неприкриті рукави зони, або робота на один удар (хто перший нанесе удар). Такий вид бою дасть можливість підлітку алгоритмізувати свої дії та через виконання поставленого завдання «відчутти» суперника. На початковій стадії у веденні бою важливою є не сила удару, а його правильність, чіткість та доцільність виконання. Паралельно з виконанням удару спортсмен вчиться до його відбиття, блокування, відходу та прийняття удару, що закріплює важливі якості підлітка, такі, як наполегливість, цілеспрямованість, несприйнятливості до болю, рішучість.

Під час навчання підлітків ударним видам єдиноборств необхідно звернути увагу на те, що існує два види ведення бою: силовий та майстерний. Метою першого є нанесення великої кількості ударів для фі-

зичного придушення супротивника. Проте, кількість пропущених ударів може бути не меншою. Даний вид ведення спарингу дуже травмонебезпечний і не дає можливості спортсмену протягом тривалого часу займатись спортом. Метою майстерного ведення бою не є демонстрація сили, а є демонстрація технічності спортсмена. Саме від того, як він рухається, як відчуває суперника та як наносить удари і залежить результат поєдинку [9].

Необхідно з перших тренувань орієнтувати підлітків на те, що технічний бій завжди менш травмонебезпечний та більш раціональний відносно до здоров'я спортсмена.

При формуванні рухових навиків у підлітка: постановки правильного удару, уміння захищатися, відчуття дистанції та ін., необхідно чергувати вправи, спрямовані на спеціально-фізичну підготовку (СФП) з вправами, спрямованими на загально-фізичну підготовку (ЗФП). Це сприятиме всебічному розвитку м'язової системи та опорно-рухового апарату [7].

Розглянемо, які анатомо-фізіологічні особливості підлітків розкриваються при вивченні ударних видів единоборств. Підлітковий (перехідний) вік – період розвитку від 11 – 15 років, для якого є характерними глибока перебудова організму та підйом життєвих сил. Відбувається фізичне дозрівання та формування особистості, зростання моральних та інтелектуальних сил. Цей процес закінчується перетворенням підлітка у юнака або дівчину [1,6 та ін.].

Підлітковий вік – це період інтенсивного фізичного розвитку, коли зріст за два роки (у дівчат до 13, а у хлопчаків до 15 років) може збільшуватися на 20 см. Збільшення зросту відбувається за рахунок здовження кінцівок, у результаті чого фігура підлітка втрачає пропорційність.

Зростає мускулатура підлітка, яка у 15 років вже складає 32.6% від його загальної ваги. З 11, 12-15 років підвищується рухова діяльність, що викликає посилений розвиток серця, у зв'язку з чим можуть спостерігатися прискорене серцебиття, аритмії, функціональні систолічні шуми. Усе це висуває вимоги до вибору вправ і об'єму навантаження на тренуваннях. Слід згадати про особливості розвитку швидкості, сили та витривалості, які не відбуваються паралельно. Сила і витривалість розвиваються у більш зрілому віці, на що впливають заняття спортом [4].

Вправи для спортсменів-підлітків в ударних видах единоборств повинні бути пов'язані з різними пересуваннями і обов'язково містити елемент гри, а також після багатьох місяців неперервних тренувань та після змагань спортсменам необхідно дати час для відпочинку і відновлення.

Кількість дихальних актів у підлітків складає 19-20 за хвилину. Життєва ємність легенів складає у 12 років – 1900 см<sup>3</sup>, та 2700 см<sup>3</sup> у 15 років.

Скелет підлітка не до кінця закістений через формування трубчатих кісток, хрящів носа та зв'язок кісті й ліктьового суглоба. У зв'язку з цим підліткам, які за-

ймаються ударними видами единоборств, необхідно обережно давати фізичні навантаження для того, щоб не травмувати їх опорно-руховий апарат, не призвести до порушення постави, переломів, розтягнень.

Завдання тренера – давати вправи, спрямовані на розвинення фізичних можливостей підлітків, проте, враховуючи їх фізіологічні особливості, не спрямовувати роботу на силу, оскільки це зашкодить розвитку опорно-рухового апарату. В умовах навчального поєдинку необхідно слідкувати за тим, щоб удари наносились швидко, проте несильні, оскільки сильні можуть зашкодити вестибулярному апарату підлітка, який ще недостатньо розвинений.

Координація рухів у підлітків зазвичай недосконала. Важливим завданням на тренуваннях є поліпшення їх рухових навичок та координації.

У нервовій системі відбуваються суттєві зміни: ускладнюється будова головного мозку; формування нервових клітин кори; розвиток асоціативних волокон, які здійснюють зв'язок окремих областей кори між собою; посилюється внутрішнє гальмування, контроль над емоційною сферою, проте збудження продовжує бути домінуючим; відбувається розвиток і ускладнення другої сигнальної системи; проявляється потяг до складних видів праці [4].

Анатомо-фізіологічні процеси лежать в основі психологічних, які і будуть розглянуті детальніше.

Криза підліткового віку припадає на вік 12-14 років та характеризується зміною взаємовідносин підлітків з оточуючими [8; 102]. Причиною кризи, на думку Л. І. Божович, є швидкий темп фізичного і розумового розвитку підлітків, який призводить до формування потреб, котрі не можуть бути задоволені у силу недостатньої соціальної зрілості [1]. Це може спричинити появу психологічних бар'єрів у діяльності спортсменів-підлітків.

Розглянемо особливості пізнавальних психічних процесів у спортсменів-підлітків в ударних видах единоборств.

Сприйняття у спортсменів-підлітків розвивається разом з інтелектуалізацією усього чуттєвого пізнання. Це є дуже важливим фактором при відпрацюванні у підлітків тактики ведення бою. У зв'язку з цим важливою є здатність спортсмена до передбачення розвитку подій (інтуїції, антиципації).

Увага підлітків характеризується нестійкістю і частотою перемикання на інші об'єкти. Цілеспрямоване відпрацювання необхідних вправ, ударів, комбінацій можливе за умов формування у спортсменів-підлітків стійкої мотивації.

Мислення активно розвивається, поглиблюється та абстрагується. В цілому інтелектуальний розвиток спортсмена-підлітка залежить від власної активності в освоєнні матеріалу та допомоги і вимогливості тренера.

Розвиток пам'яті пов'язаний з інтелектуалізацією цього процесу. У підлітковому віці пам'ять діє через

мислення, тобто запам'ятовування на основі обдумування (Л. С. Виготський) [6; 206].

Вплив на діяльність підлітків в ударних видах єдиноборств має індивідуально-типологічні особливості спортсмена. Серед них основне місце займає темперамент як взаємозв'язок між рисами особистості, характеру і особливостями його нервової системи. Темперамент – це індивідуальна характеристика суб'єкта з боку динамічних особливостей його психічної діяльності: інтенсивності, швидкості, темпу, ритму психічних процесів і станів [2].

До основних характеристик темпераменту відносяться:

- біологічна детермінанта (вродженість);
- темперамент є найбільш стійкою особистісною характеристикою і впливає на формування характеру;
- окремі риси темпераменту пов'язані між собою і утворюють типи темпераменту.

Під час емоційного збудження спортсменів (навчальний бій, змагання) в ударних видах єдиноборств значення мають відмінності у їх нервовій системі. До

цих відмінностей відносяться властивості нервової системи: сила – слабкість, урівноваженість – неурівноваженість, рухливість – інертність.

Висновки: рекреаційний процес займає важливе місце у процесі формування особистості підлітка. Рекреація нами розуміється у сукупності заходів, спрямованих на залучення підлітків до активної різнобічної діяльності. У цьому сенсі спорт являє собою механізм, за допомогою якого дитина оволодіває корисними навичками, відчуває себе впевненіше та самореалізується. В ударних видах єдиноборств поєднана система комплексного підходу до розвитку підлітка.

Нами була розроблена програма, спрямована на рекреацію підлітків шляхом вивчення ними ударних видів єдиноборств – «ударно-бойова терапія». Сформульовані принципи, правила, етапи процесу вивчення ударних видів єдиноборств. Складено чіткий план навчання підлітків ударним видам єдиноборств. Розглянуті вікові, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підліткового віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной. – М.: Педагогика, 1972. – 352 с.
2. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Крутецкий В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н. С. Лукин. – М.: Просвещение, 1965. – 314 с.
5. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова – 4-е изд., доп. – М.: ИТП Технологии, 2006. – 944 с.

#### REFERENCES

1. Bozhovich, L. I., Blagonadezhinoy, L. V. (1972). *Izuchenie motivatsii povedeniya detey i podrostkov [Learning motivation of children's and adolescents' behavior]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].
2. Golovin, S. Yu. (1998). *Slovar prakticheskogo psikhologa [Dictionary of practical psychologist]*. Minsk: Harvest [in Russian].
3. Ilin, Ye. P. (2008). *Psihologiya sporta [Psychology of sport]*. Seriya «Mastera psihologii» - Series „Masters of Psychology”. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
4. Krutetskiy, V. A., Lukin, N. S. (1965). *Psihologiya podrostka [Psychology of an adolescent]*. Moscow: Prosveshhenie [in Russian].
5. Ozhegov, S. I., Shvedova, N. Ju. (2006). *Tolkovyy slovar russkogo yazyka [Russian Dictionary]*, 4th ed. rev. Moscow: ITP Tehnologii [in Russian].

6. Палагина Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н. Н. Палагина. – М.: Московский психологосоциальный институт, 2005. – 288 с.
7. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.
8. Хилько М. Е. Возрастная психология. Конспект лекций / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – М.: Высшее образование, 2008. – 207 с.
9. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.

6. Palagina, N. N. (2005). *Psihologiya razvitiya i vozrastnaya psihologiya: uchebnoe posobie dlya vuzov [Psychology of development and Age Psychology: textbook for students]*. Moscow: Moskovskiy psihologosotsialnyy institut [in Russian].
7. Sopov, V. F. (2010). *Teoriya i metodika psihologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte: metodicheskoe posobie [Theory and methodology of pscyhological training in modern sport: teaching aid]*. Moscow [in Russian].
8. Hilko, M. Ye., Tkacheva, M. S. (2008). *Vozrastnaya psihologiya. Konspekt lektsiy [Age Psychology. Summaries]*. Moscow: Vysshee obrazovanie [in Russian].
9. Hudadov, N. A. (1968). *Psihologicheskaya podgotovka boksera [Psychological training of a boxer]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

*А. В. Дышель*

### **ОСВОЕНИЕ УДАРНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

В статье предложена организация рекреационного процесса подростков посредством изучения ударных видов единоборств. Отмечено, что изучение ударных видов единоборств способствует избавлению тревожности и страхов у подростков, формирует такие личностные качества, как активность, решительность, уверенность. Рассмотрены анатомо-физиологические и психологические особенности подросткового возраста в свете изучения ударных видов единоборств. Разработана схема изучения ударных видов единоборств и сформулированы принципы, правила и этапы данного процесса. Все это объединено в метод: ударно-боевой терапию, которая является основой рекреации подростков

**Ключевые слова:** ударные виды единоборств, ударно-боевая терапия, подростковый возраст, рекреация, анатомо-физиологические особенности, психологические особенности, двигательный навык.

*O. V. Dyshel*

### **MASTERING MARTIAL ARTS AS A WAY OF ADOLESCENTS' RECREATION**

The article contains the information about the mastering of martial arts as a way teenagers' recreation. It is found out that adolescents get rid of fears through the study of martial arts. It is also determined that this kind of sports forms their personal qualities, such as strength, self-confidence etc. Anatomical, physiological and psychological characteristics of adolescence are considered from the point of view of mastering martial arts. Some schemes of studying martial arts are developed by the author. Principles, rules and stages of the process are also formulated in the article. Besides, the author describes a special method, which helps adolescents to master this kind of sports, which is called shock-fighting therapy. This is the basis of recreation of adolescents. The period of junior adolescence covers the age from 11 to 15 years. This age is associated with some physiological, anatomical and psychological changes, because children's bodies and minds change. This often creates a negative emotional background of children. This can be a barrier of adequate communication and interaction with others. Besides, teenagers' perception develops together with the intellectualization of the whole sense cognition. It is an important factor in the process of exercising the combat technique. In this regard the ability of a sportsman to predict the development of actions during a battle is of extreme importance. Recreational process plays an important role in the formation of teenager's personality. We consider recreation as a complex of methods, aimed at participating adolescents to diverse vigorous activity. In this context sport is a special mechanism, which helps a child to master useful skills, to feel more confident and to be able to self-develop. Martial arts combine the system of complex approach to the development of adolescents.

**Keywords:** martial arts, combat strike-therapy, adolescence, recreation, anatomical and physiological characteristics, psychological characteristics, motor skill.

*Подано до редакції 08.09.2014*