

УДК 796.856.2
ББК 75.715.8

*Еганов А.В., *Быков В.С., Петров И.Н.*
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия
**Южно-Уральский государственный университет*
(национальный исследовательский университет), Челябинск, Россия

НАПРАВЛЕННОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТХЭКВОНДО

Тхэквондо является олимпийским видом спорта, что предполагает развитие физических, психологических качеств и поддержание высокой работоспособности на протяжении многих лет тренировок и выступлений в соревнованиях. Представлены подходы, позволяющие найти оптимальное сочетание нагрузок и поддержания спортивной формы без ущерба для здоровья спортсмена. В работе обозначены пять ключевых факторов здоровья и методы воздействия на них. Показаны возможности использования направленности оздоровительных воздействий, непосредственно включенных в процесс спортивной тренировки в тхэквондо: оптимальное чередование физической нагрузки и отдыха, использование средств восстановления после тренировочных занятий, соревнований, а также применения оздоровительных психолого-педагогических воздействий в сочетании с естественными оздоровительными силами природы.

Ключевые слова: *тренировка, здоровье, тхэквондо, физические упражнения*

Eganov A., Bykov V., Petrov I.*
The Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia
The South Ural State University (National Research University),*
Chelyabinsk, Russia

THE FOCUS OF HEALTH PSYCHO-PEDAGOGICAL INFLUENCES IN THE THEORY AND METHODOLOGY OF TAEKWONDO SPORTS TRAINING

Taekwondo is an Olympic sport that involves the development of physical, psychological qualities and maintaining high performance over many years of training and performances in competitions. Approaches that allow to find the optimal combination of loads and maintain the fitness level without compromising the health of the athlete. The paper outlined five key factors of health and methods of influence on them. The possibilities of using the direction of health impacts, directly involved in the process of sports training in Taekwondo: optimal alternation of exercise and rest, the use of recovery after training sessions and competitions, as well as recreational use of psychological and pedagogical influences, combined with the natural forces of nature wellness.

Keywords: *training, health, taekwondo, exercise*

Физическое воспитание и спорт является одним из важнейших достижения спортивных результатов и средств укрепления здоровья. В настоящее время отчетливо проявляется тенденция ухудшения состояния здоровья, не исключая категорию спортсменов. Следствием этого также является, сни-

жение уровня физического, психического нравственно-духовного здоровья населения [1, 2, 3, 4].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» [6] рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укреп-

ления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека.

Тхэквондо как вид олимпийского спорта основными задачами считает повышение спортивного мастерства, формирование прикладных навыков нападения и защиты, развитие физических, психологических качеств и укрепление здоровья через систему регулярных тренировочных воздействий.

Теория и методика спортивной тренировки в тхэквондо включает ряд функций: спортивную, прикладную, оздоровительную, образовательную и воспитательную.

Остановимся на одной из функций – оздоровительной, задачами которой являются укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, поддержание высокой работоспособности, подготовка к производительному труду и обороне.

Уровень здоровья человека определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. По своему содержанию здоровье многокомпонентно, а между его составляющими сложно обозначить чёткую границу. Следовательно, здоровье спортсмена носит холистический (holism, означает – цельность) характер и может включать следующие компоненты, определяющие его структуру: соматическое, физическое, психическое, нравственно-духовное, социальное [1, 2, 3, 4].

1. Соматический компонент здоровья – текущее состояние органов и систем. Его основу составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физический компонент здоровья – характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма, роста и развития органов и систем. Физический компонент здоровья тесно связан с физической активностью, которая должна рассматриваться как главная направленность оздоровительных психолого-педагогических воздействий в теории и методике спортивной тренировки в тхэквондо.

3. Психологический компонент здоровья определяется уровнем развития психи-

ческих процессов, степенью регуляции деятельности и эмоционально-волевой сферой, состоянием психической сферы. Его главным признаком выступает общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию. Психологический компонент здоровья характеризует устойчивость к влиянию стрессогенных факторов. К средствам повышения психического здоровья относят знания о способах здоровьесбережения, межличностного общения, личностного самоутверждения.

4. Нравственно-духовное здоровье. Основу нравственно-духовного здоровья определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственно-духовное здоровье включает следующие ценности: наличие высокого духовного идеала, жизненной установки на служение благородным целям: Отечеству, следование принципам гуманизма, справедливости, чести.

5. Социальный компонент здоровья характеризуется степенью социальной адаптации личности в обществе. Социальный аспект проблемы занимающихся тхэквондо связано с воздействием социальной среды.

Здоровьеформирующие технологии психолого-педагогических воздействий в тхэквондо предусматривают использование средств физической культуры и для выявления целенаправленного формирования условий и факторов. К таким условиям и факторам, обеспечивающих укрепление или снижение здоровья, занимающихся могут относиться: развитие и координационных способностей, помогающих избежать травм и правильно сориентироваться в экстремальных ситуациях; воспитание навыков организации режимов физических нагрузок, отдыха и восстановления; снижение влияния факторов, относящимся к вредным привычкам: наркомании, алкоголизма, табакокурения [1, 4].

В содержание средств направленности оздоровительных психолого-педагогических воздействий в теории и методике спортивной тренировки в тхэквондо должны быть включены: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Применение физических упражнений для укрепления здоровья предполагает

учёт физической нагрузки приводящей организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации к требованиям соревновательной деятельности, т.е. приспособления функций разных органов координирующих центральной нервной системой к новым условиям. Физические нагрузки оздоровительной направленности должны быть адаптированы к каждому конкретному спортсмену с учетом его текущего состояния здоровья. Интервал отдыха между нагрузкой оздоровительной направленности воздействия рекомендуется применять обычный, до уровня с которого начиналась предшествующая рабочая фаза [3, 5].

Для укрепления здоровья, занимающихся тхэквондо рекомендуется применять физические упражнения комплексного воздействия на организм, входящие в состав отдельных видов спорта и систем единоборств: восточные оздоровительные системы единоборств ушу, каратэ, подвижные и спортивные игры; системы физических упражнений из атлетической, ритмической, дыхательная гимнастики, корригирующих средств оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики восточных технологий йоги, цигун, Даосских оздоровительных упражнений и др.

Сюда можно отнести факторы, направленности оздоровительных воздействий, непосредственно включенных в процесс спортивной тренировки в тхэквондо: оптимальное чередование физической нагрузки и отдыха, использование средств восстановления после тренировочных занятий, соревнований, и т.п.

Направленность оздоровительных психолого-педагогических воздействий с применением естественных оздоровительных силы природы. Занятия на солнце, воздухе и воде, являющимися естественными факторами оздоровления спортсменов. Оздоровительные силы природы способствуют сопротивляемости организма к действию неблагоприятных погодных условий, снижению простудных заболеваний и чаще применяются как закаливающие в виде солнечных, воздушных и водных процедур. Оптимальное использование воздействия оздоровительных сил природы спо-

собствует совершенствованию механизмов регуляции нервной деятельности, улучшению обмена веществ, влияют на положительные эмоции, ускоряют восстановление работоспособности после физической, психической нагрузки, и как следствие, укреплению здоровья.

Применение воздействий оздоровительных сил природы в сочетании выполнения физических упражнений с водными процедурами: обмывание или обтирание холодной водой, принятие контрастного душа, растирание снегом, купание способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости, устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Укрепление и сохранение здоровья, занимающихся тхэквондо способствует соблюдение необходимых гигиенических требований и правил, выполнение которых во многом обуславливает положительный эффект оздоровления.

Таким образом, теоретический анализ, опыт работы со сборными командами регионов, областей, городов позволили выявить теоретическую направленность оздоровительных психолого-педагогических воздействий в теории и методике спортивной тренировки в тхэквондо.

Список литературы

1. Визитей, Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) / Н.Н. Визитей // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 3-6.
2. Еганов, А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей / А.В. Еганов // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 5 – С. 95-97.
3. Еганов, А.В. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А.В. Еганов, В.С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – № 8 (267). – Вып 30. – 2012. – С. 12-17.

4. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Изменения вступили в силу от 20 января 2014 года. [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.zakonprost.ru/zakony/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj>

References

1. Vizitej, N.N. Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e sportsmena (filosofsko-antropologičeskij aspekt problemy) / N.N. Vizitej // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2008. – № 9. – С. 3-6.

2. Eganov, A.V. Napravlennoš' trenirovočnogo processa v dzjudo na vospitanie social'no znachimyh cennostej / A.V. Eganov //

Fundamental'nye issledovanija. – 2009. – № 5 – С. 95-97.

3. Eganov, A.V. Psihologo-pedagogičeskaja problema napravlennoš'i vozdejsťvija na ukreplenie i sohranenie psihicheskogo zdorov'ja studentov v processe zanjatij fizicheskoi kul'turoj i sportom / A.V. Eganov, V.S. Bykov // Vestnik Južno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Obrazovanie. Pedagogičeskie nauki. – № 8 (267). – Vyp 30. – 2012. – С. 12-17.

4. Lubysheva, L.I. Koncepčija fizkul'turnogo vospitanija: metodologija razvitija i tehnologii realizacii / L.I. Lubysheva // Fizicheskaja kul'tura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

5. Matveev, L.P. Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov / L.P. Matveev. – Kiev : Olimpijskaja literatura, 1999. – 320 s.

6. O fizicheskoi kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii : Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ. Izmenenija vstupili v silu ot 20 janvarja 2014 goda. [Jelektronnyj resurs] Rezhim dostupa : <http://www.zakonprost.ru/zakony/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj>