

Сучасні вчені, як і дослідники релігійно-богословського напрямку однозначно відносять Дух до реалій світу невидимого, внутрішнього, а не зовнішнього. Дух є внутрішньою сутністю людини, її ядром, началом, яке йде від Бога. Це животворяща Божественна Сила, світле божественне начало, яке допомагає людині перебороти темряву на основі віри, надії і любові.

В основі людського духу лежить прагнення до Вічного, Вищого, Досконалого, Божественного, сам по собі Дух за своєю природою прагне до Сходження, безмежного самовдосконалення. Дух людини концентрує в собі усе найвище і найкраще: здатність до любові, добра, милосердя, самопосв'ячення, прагнення до Бога, істини, правди, краси.

Людина стає людиною лише як носій духу, через усвідомлену працю стосовно власного самовдосконалення та цілеспрямованих і систематичних зусиль щодо власного одухотворення. Як говорить у Святому Письмі: "сіється тіло звичайне, - встає тіло духовне" (1 Кор. 15,44).

ЛІТЕРАТУРА

1. Абд-Ру-Шин. «В свете истины». Послание Грааля в 3т. Т. 2. – Штутгарт: Изд. Фонд «Послание Грааля», 1990. – 516с.
2. Абд-Ру-Шин. «В свете истины». Послание Грааля в 3т. Т.3 – Штутгарт: Изд. Фонд «Послание Грааля», 1990. – 550с.
3. Безант Анни. Эзотерическое христианство или малые мистерии. –М.,1991. – 194с.
- 4.Бердник О. Песнь Надземная. – К., 1996. –272с.
5. Блаватская Е. П. Тайная доктрина. В 4т. Т. 1. Книга 1.- М., 1992. – 384с.
6. Возняк В. С. Контрапункт душі і духу. Досвід тонального розпізнання /Філософська і соціологічна думка. – 1993. - №7-8.- С. 75 – 92.
7. Волков И. П. Телепсихика человека. Синтез научных, философских и религиозных знаний.- Спб., 1999. – 144с.
8. Гончаренко С. Український педагогічний словник. –К., 1997. – 375с.
9. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 1.- М.,1981. – 699с.
10. Ильин И. А. Путь к очевидности. – М., 1992.
- 11.Клизовский А. И. Основы миропонимания Новой Эпохи. В 3т. Т. 3. – Рига, 1991. – 288с.
- 12.Лосев А. Ф. Дерзание духа. –М.,1996.
13. Мень А. В. История религии. В поисках Пути, Истины и Жизни. В 7т. Т. 1. Истоки религии. – М.,1991. – 287с.
14. Мень А. Христианство //Литературная газета. -1990. - 19. 12. – С. 5.
15. Ожегов С. И. Словарь русского языка. – М.,1987.
16. Онищенко В. Д. Філософія духу і духовного пізнання. Християнсько-філософська ноологія. –Львів., 1998. -338с.
- 17.Психологічний словник /За ред. В. І. Войтка. – К., 1982. – 216с.
- 18.Сандрова А. , Димиров В. Путь Спасителя. Система Порфирия Иванова в свете учения Живой Этики. – Спб., 1995. – 288с.
19. Святитель Лука (Войно-Ясенецкий). Дух, душа и тело. – М., 1999. – 176с.
20. Словник української мови. –К., 1971. – Т. 2.
- 21.Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Жизнь напрокат. – Спб., 2002. – 256с.
- 22.Философский словарь /Под ред. И. Т. Фролова. М.,1981. – 445с.
23. Франк С. Л. Духовные основы общества. – М., 1992. – 510с.
24. Шевченко Г. П. Духовність особистості в контексті сучасного світорозуміння //Директор школи, ліцею, гімназії. – 2004. №5. –С. 4 – 9.
- 25.Юнг К. К феноменологии духа в сказке // Культурология XX век: Антология. –М., 1995. С. 332 – 338.
26. Ярцев В. В. Мир души. –Омск, 1999. – 304с.

П. О. ШЕСТОПАЛОВ, О. І. РЯБУХА, Р.М. ПЕЛЕХАТИЙ

СПРОБА ПОШУКІВ НОВИХ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНОМУ ДЗЮДО

Розглядаються деякі питання поліпшення спортивної майстерності в підлітковому дзюдо.

Some questions of optimization of sporting trade in adolescent judo have been considered.

У теорії і практиці сучасного спорту велика увага приділяється пошукам оптимізації пристосування спортсмена до особливостей обраного виду спорту [1,5,7,12]. Нажаль, зазначені пошуки фахівців скеровуються і зосереджуються переважно на техніко-тактичному підрозділах спеціальної підготовки – цілеспрямовані заняття по поліпшенню та вдосконаленню координаційних можливостей спортсмена, як правило, залишаються поза увагою фахівців. Разом з тим, відомо, що досягнення спортсмена будь-якої спеціалізації значною мірою обумовлені його вмінням керувати своїм тілом та орієнтуватись у просторі [11]; в контактних видах спорту важливою складовою успіху є уміння спортсмена порушувати координаційну спроможність супротивника, розлагоджувати і дезорієнтувати його рухові дії [8].

Спортивне дзюдо є різновидом східних одноборств, представникам яких притаманна здатність досконало володіти своїм тілом та вміння суттєво порушувати рухову активність супротивника, який здійснює атакуючі або захисні дії [2]. За структурою рухової діяльності спортивне дзюдо належить до координаційно-складних видів спорту – серед чинників успіху змагальної діяльності дзюдоїстів велике значення мають координаційні здібності спортсмена, його здатність утримувати рівновагу та вміння добре орієнтуватись у просторі та часі. Саме здатність чітко координувати свої рухи, як правило, визначає успіх спортсмена-дзюдоїста, оскільки в дзюдо перевага належить тому спортсмену, котрий досконаліше володіє своїм тілом, краще утримує власну рівновагу, одночасно порушуючи рівновагу супротивника.

Нині багато вчених вважають, що загально-інтегруючою функціональною системою управління рухами є вестибулярна система – від її стану залежить якість виконання рухів, орієнтація у просторі, реакції вегетативної нервової та серцево-судинної систем тощо [4,5,6,9,10]. Водночас, науковими дослідженнями доведена можливість тренування вестибулярного апарату і розвитку потенційних можливостей вестибулярної системи [9]. Це відкриває нові перспективи у підготовці спортсменів різних спеціалізацій, зокрема у спортивному дзюдо, виконання вправ у якому характеризується великою кількістю різноманітних нахилів та обертань у різних площинах, що суттєво навантажує вестибулярну систему [2,7,8]. Слід зазначити, що застосування у тренувальній і змагальній практиці дзюдо різноманітних положень тіла у різних площинах і рухів у цих положеннях, дозволяє здійснювати комплексний вплив на всі складові вестибулярного апарату та цілеспрямовано тренувати вестибулярну систему.

Для кращого розуміння значення вестибулярного апарату і його ролі доцільно коротко ознайомитись з морфофункціональними особливостями органу рівноваги. Анатомічно вестибулярний апарат міститься у внутрішньому вусі, яке має складну будову. Завитка внутрішнього вуха утворена спіралевигнутим каналом, який заповнений рідиною (ендолімфою). Вздовж усього каналу, розділяючи його на два поверхи, проходить тонка основна перетинка, яка сформована з декількох тисяч волоконець різної довжини та товщини. Інша частина внутрішнього вуха представлена отолітовим апаратом та півколовими каналами. Під час кожної зміни положення тіла збуджуються рецептори, які розташовані в органах забезпечення рухів – м'язах, сухожиллях, суглобових бурсах та зв'язках. Імпульси, що виникають при цьому, є джерелом відчуття положення частин тіла, довільних рухів, а також ваги предметів, тобто сили напруження м'язів, необхідної для утримання предметів. Для відчуттів, пов'язаних з рухами тіла і утриманням рівноваги, велике значення мають сигнали, які надходять від отолітового апарату та півколових каналів [3].

Нажаль, цілеспрямоване тренування вестибулярної системи спортсменів-дзюдоїстів з метою поліпшення стану їх рухової системи та вдосконалення спортивної майстерності ще не отримало широкого застосування. Саме тому ми вважаємо, що на етапах початкової та попередньої базової підготовки доцільно більше уваги приділяти тим вправам, за посередництвом яких можна вплинути на вестибулярну функціональну систему з метою вдосконалення координаційних можливостей спортсмена.

Проаналізувавши досвід, отриманий під час написання кваліфікаційної роботи, ми робимо певні пропозиції щодо оптимізації тренувального процесу у спортивному дзюдо. Зокрема, ми пропонуємо для розвитку координації застосовувати різноманітні бігові вправи із координаційним ускладненням, стрибкові та гімнастичні вправи, вправи з елементами акробатики, серії з цими вправами, естафети з виконанням акробатичних і бігових вправ, вправи на точність, наприклад, поцілювання.

Методичні рекомендації для покращення вестибулярної стійкості у дзюдоїстів були нами практично апробовані в навчально-тренувальному процесі з дзюдо в КДЮСШ «Атлет» м.Львова. Вони полягають у наступному:

1. У тренуванні вестибулярного апарату дзюдоїстів доцільно систематично застосовувати спеціальні вправи, що мають інтенсивний вплив на весь вестибулярний апарат спортсмена. У цей комплекс повинні входити гімнастичні та акробатичні вправи.

2. Для розвитку функціональної спроможності вестибулярного апарату особливу увагу необхідно звертати на використання вправ з елементами обертового характеру:

- перекиди вперед; перекиди назад; повороти вправо та вліво у русі (біг); утримання статичних поз (з обмеженою площею опори із заплющеними очима); перевороти в парах через спину.

3. Для тренування вестибулярного апарату вправи доцільно виконувати як під контролем зору („дзеркальне виконання”), так і з обмеженням подразнення зорового аналізатора. Ми також пропонуємо обмеження впливу на орган слуху, оскільки штучна ізоляція одного із органів відчуття, за механізмом компенсаторного впливу, посилює діяльність інших сенсорних систем.

4. Комплекс вправ, призначених для покращення функціонального стану вестибулярного апарату дзюдоїста, доцільно проводити під час підготовчої та заключної частин тренувального заняття з дзюдо.

5. Після засвоєння запропонованого комплексу вправ, його рекомендується виконувати як у максимально швидкому темпі, так і у максимально повільному.

6. Прийоми самострахування, які також мають значний опосередкований вплив на вестибулярну систему, доцільно вивчати у наступній послідовності:

- падіння на бік (лівий, правий); падіння на спину; падіння на груди.

Вихідними положеннями для вивчення падінь є наступні:

- сидячи на татамі; з повного присіду; з напівприсіду; зі стійки.

Самострахування при падінні через партнера здійснюється:

- стоячи спиною до партнера; стоячи обличчям до партнера; стоячи лівим (правим) боком до партнера; через руку партнера вправо та вліво.

Самострахування при падінні через жердину здійснюється:

- стоячи спиною до жердини; стоячи обличчям до жердини; стоячи правим (лівим) боком до жердини.

Варто зазначити, що запропоновані нами заходи є достатньо уніфікованими і можуть бути застосованими в інших видах спорту, які ставлять високі вимоги до функціонального стану вестибулярного апарату.

Таким чином, пошуки нових методичних підходів до тренувального процесу у спортивному дзюдо доцільно проводити з урахуванням сучасних досягнень у галузі фізіології людини. На нашу думку, впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів-дзюдоїстів цілеспрямованого тренування вестибулярної системи сприятиме злагоженості рухів, покращенню їх статичної і динамічної координації, що, в свою чергу, позитивно позначиться на спортивних досягненнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богдан М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт. 1985 – 192 с.
2. Волощук Я.В., Матвеев С. Ф. Дзюдо. К., Здоров'я 1974. - С. 18-19.
3. Воробьева Е.А., Губарь А.В., Сафанкова Е.Б. Анатомия и физиологии- М.: Медицина, 1975.
4. Гружевська В.Ф., Терентьева Н.М., Малка Г.В. Влияние обертальных навантажень і спеціального вестибулярного тренування на функцію рівноваги у дітей молодшого шкільного віку. В кн.: Фізичне виховання дітей і молоді.-К.: 1981. -С. 7-10.
5. Дараган В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека. //Физ. Воспитание студентов творческих специал.-Х: 2003, №6- С. 37-66.
6. Загранцев В.В., Бадняк В.И. Изучение адаптации вестибулярного аппарата в годичном цикле спортивной тренировки. В сб.: Ленинградский НИИФК. Механизмы адаптации спортсмена к специфической мышечной деятельности /Сб.: трудов сектора физиологии/-Л: 1976. С. 87-90.
7. Залетин Ю.П. Зависимость развития двигательных качеств юных борцов от уровня вестибулярной устойчивости.//Спортивная борьба. Ежегодник-М: 1977.-С. 50-51.

8. Иван Т., Кавамура Т, Камэко С. и др. Дзю-до. Сокр. пер.с япон. В.И.. Салина. М., Фис., 1977. С. 140 с. С. 15-23.
9. Катунов Ю.В. Средства и методы вестибулярной тренировки в спортивной практике. Челябинск, 1982-28 с.
10. Катунов Ю.В. Шорин Г.А. Роль вестибулярного аппарата в двигательной деятельности спортсмена.//Учебное пособие - Омск, Челябинск, 1990. - С.37-38 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и практика применения. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
12. Троц А.С. Рябуха О.І. Жіноча спортивна боротьба: пошуки методичних підходів до тренувального процесу // Проблеми оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: - Зб. мат. ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 2004.- С. 155-157.