

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДІ

Сергій Закопайло

к.п.н., доцент

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ
імені Григорія Сковороди» (Україна)*

Сучасне життя молодій людині ставить перед нею складні завдання, а одним з основних є так званий унікальний феномен – необхідність оволодіння наукою виживання. Що це за наука виживання, і як із нею пов'язані бойові мистецтва? Фахівці стверджують, що наука виживання – це проблема фізичного розвитку людини, яка визначає її стійкість у екстремальних ситуаціях, зокрема готовність до протидії фізичному насиллю. Отож постає питання самозахисту – захисту себе своїми особистими силами та засобами.

Заняття спортом, зокрема джиу-джитсу, займає весь вільний час молоді, відволікає їхні думки від експериментів із курінням, вживанням спиртних напоїв, наркотиків та ін. Замість того, щоб йти в підвороття до п'яної компанії, молодь прямує в світлий і чистий спортивний зал, де замість отрути для організму їм запропонують вправи для його оздоровлення, де замість безцільного проведення часу він займатиметься за програмою самовдосконалення, де замість підлості учитимуть благородству [2].

Здавна викладання фізичної культури було спрямоване на оволодіння вихованцями прийомів бойових мистецтв. Для того, щоб перемогти ворога, виховували силу, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, тобто все те, що тією чи іншою мірою присутнє в різних видах спорту, але найбільше сконцентровано тільки в бойових мистецтвах. У процесі навчання бойового мистецтва джиу-джитсу використовують загальні та спеціальні принципи, засоби, методи та форми організації занять.

Сьогодні відомо понад 300 шкіл джиу-джитсу, що використовують різні філософські, методичні і суто практичні підходи до навчання. Найліпшими з них є ті, які сприяють гармонійному розвитку особи, виховують учнів у душі шанобливого і доброзичливого ставлення до навколишнього світу.

Слід підкреслити, що заняття з джиу-джитсу містять не тільки вивчення техніки ударів і блоків руками і ногами, кидки, больові та задушливі технічні дії, але і фізичні вправи, для розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, а також спортивні ігри, що формують ці якості.

Різноманітні технічні елементи забезпечують всесторонній і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму, одночасно впливаючи на координаційні механізми нервової системи, підвищуючи її пластичність [1; 2]. Заняття з джиу-джитсу сприяють розвитку соціальної активності, цілеспрямованості. Усвідомлення власної сили, зазвичай, знижує агресивність. Будь-який вид спорту відводить молодь із підворотів і барів у зали і на стадіони, зокрема джиу-джитсу.

Для загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи, вправи на гімнастичних приладах і з предметами, акробатику, біг і спортивні ігри [2]. Під час технічної підготовки учні отримують знання, уміння і навички формування стійок і переміщень у них, завдання ударів і постановки блоків, відходів із лінії атаки, захоплень супротивника, виведення його з рівноваги з подальшими кидками, больовими і задушливими прийомами.

Морально-етичному вихованню сприяють знання про історію і традиції бойових мистецтв, чинні школи, норми і правила поведінки в джиу-джитсу, у повсякденному житті, правил етикету на заняттях. Основні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної, спеціальної, технічної, морально-етичної і психологічної підготовки, із поступовим збільшенням загального обсягу отримуваних відомостей і тренувальних навантажень і меншою мірою їхньої інтенсивності.

Фізична підготовка направлена на досягнення максимальної тренуваності, збереження її на високому рівні, а також на підтримку досягнутої загальної тренуваності. На всьому етапі триває удосконалення технічних навичок, тактичних прийомів, фізичних і вольових якостей. Загальна питома вага фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні попереднього етапу [1].

Технічна підготовка спрямована на подальше вдосконалення швидкості, легкості і стабільності застосування прийомів у різних умовах. Основну увагу приділяють застосуванню прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Передусім джиу-джитсу формує у молоді шанобливе ставлення до брата, сестри, батьків, учителів. Джиу-джитсу вчить не тільки пошани до старших, наставників, й дбайливого ставлення до всього, що оточує людину. Джиу-джитсу навчає зібраності, уважності, уміння зважати на дрібниці, деталі. Не зробивши фізичних вправ, пропустивши тренування, людина почуватиметься мляво, незосереджено, тоді як систематичні заняття додають енергії, зібраності, волі, уміння довести розпочату справу до кінця.

Список використаних джерел

1. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук / О.І. Орлов – ПереяславХмельницький, 2012. – 208 с.
2. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов, О.Л. Благій, С.І. Глазунов та ін. всього 14 авторів. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.