

*В. А. Гапоненко*

## **СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*В статье рассматриваются средства обучения школьников основам спортивных единоборств. Описана структура тренировочных занятий по дзюдо, раскрыты методические подходы к изучению спортивных единоборств учащимися средних школ. Рассмотрен годичный цикл технико-физической подготовки в тренировочном процессе спортивных единоборств.*

Спортом нужно начинать заниматься с детства, потому что движение детям необходимо, а спорт – это и есть движение. Действительно, сегодня в нашей стране в большом количестве представлены различные школы и направления единоборств – от традиционных до прикладных. Число школ единоборств постоянно растет, количество занимающихся в них насчитывает сотни тысяч человек. Проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни (Зациорский В. М. 1982, Земляков В. Е. 1990, Хоменкова Л. С. 1987). Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики физического воспитания.

Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными единоборствами (Биджиев С. В. 1994, Дорменко А. В.).

На наш взгляд, дзюдо – один из видов спорта, оказывающих положительное влияние на физическое здоровье и психическое, эмоциональное состояние человека. Тема нашей работы актуальна, потому что наше общество ведет малоподвижный образ жизни. Труд общества на производстве заменяется специальной техникой, развиваются средства транспорта, а телевидение и компьютеры не желают отпускать от своих экранов. Всё это ведёт к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням. Занятия

дзюдо укрепляют здоровье и развивают не только физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость), но и духовные (настойчивость, волю, самообладание, решительность, целеустремленность).

Большой популярностью пользуются восточные боевые искусства, новые модернизированные рукопашные единоборства различного направления: спортивные рукопашные бои, бои без правил «миксфайт», спортивно-боевое самбо и другие.

В практике физического воспитания и наряду с термином «боевые искусства», появляется новое название «спортивно-боевые единоборства». К ним относятся все комбинированные виды борьбы, бокса и многочисленные восточные боевые искусства: карате, джиу-джитсу, тайландский бокс, ушу и другие [1].

Спортивные единоборства – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Они требуют от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления.

Систематические тренировки по данному виду спорта способствуют всестороннему гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

Все это делает спортивные единоборства полезным средством физического воспитания и физического совершенствования школьников.

В свою очередь обогащение технического арсенала единоборств из других видов боевых искусств не может быть беспредельным и нуждается в тщательном отборе наиболее рациональной техники. Это необходимо учитывать при подготовке школьников. Кроме того, овладение навыками самообороны является основой безопасности жизнедеятельности любого человека.

При большом объеме технических действий ударного и безударного арсенала определить место и базовое содержание борцовского арсенала в системе подготовки школьников по основам спортивных единоборств, становится необходимым условием для специалистов в области спортивной борьбы. Не менее важной проблемой для эффективного обучения школьников основам спортивных единоборств является необходимость создания такой методики, которая наиболее полно учитывала особенности их спортивной специализации и уровень физической подготовленности. Несмотря на высокую популярность различных видов единоборств, до настоящего времени практически нет исследовательских работ, в которых был бы научно обоснован арсенал спортивной борьбы в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания технико-тактических действий для обучения школьников основам спортивных единоборств. Необходим отбор наиболее эффективных приемов и способов единоборств, которые должны применяться при обучении школьников.

Наиболее эффективными средствами, необходимыми для обучения школьников основам спортивных единоборств являются:

- упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости;
- упражнения на развитие координации и точности движений;
- упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки;
- упражнения, улучшающие подвижность в суставах;
- самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.
- самозащита с применением подручных средств;
- самозащита против вооруженного противника;
- удары и способы защиты от них;
- самозащита против нескольких противников;
- броски и освобождения от захватов противников.

К наиболее эффективным технико-тактическим действиям, необходимым для обучения школьников основам спортивным единоборствам относят:

- боксёрско-ударные действия;

- борцовско-бросковые действия;
- комбинированные действия [2].

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, наверное, решающую роль.

Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы – элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла – неделя. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы – мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям.

Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.

В центре нашего внимания находится цикличность построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовости развития спортивной формы; отсутствии четких критериев обще- и специально-подготовительных этапов; плавную динамику тренировочных нагрузок [3].

Анализ литературы и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени. Эта задача может быть решена в рамках годичного цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели, что соответствует продолжительности отпуска. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.

На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в услож-

ненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 – 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5–10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с физической подготовкой, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время [4].

В вопросе повышения спортивного мастерства и физической подготовленности практики идут по пути расширения применения нетрадиционных средств: использование приборов, макетов, различных видов единоборств, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма детей школьного возраста. Перспективным представляется применение комплекса физических упражнений с элементами дзюдо, обеспечивающих взаимосвязанное совершенствование различных двигательных качеств, повышающих эффективность тренировочных занятий без дополнительного увеличения объема среднего значения нагрузок.

Таким образом, разработка учебных программ, учебно-методических пособий, справочной литературы, по различным видам спортивных единоборств, для школьников, должна осуществляться в соответствии с общими принципами и закономерностями спортивной тренировки с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий обучающихся разных спортивных специализаций.

## Литература

- 1 Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе / Л. К. Гуков. – Минск : Вышэйшая школа, 1978. – 128 с.: ил.
- 2 Линдер, И. Б. Боевые искусства Востока / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. – Москва : Каисса, 1992. – 224 с.
- 3 Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства» : учеб.-метод. пособие / сост.: С. В. Черкас, В. А. Конопацкий. – Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2012. – 133 с.
- 4 Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко, В. И. Рудницкий, Е. И. Кочурко. – Минск : Нар. асвета, 1984. – 79 с.: ил.