

ВИДЫ И ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВ

Абишев Т.Х.

Бул мақалада күрес түрлері мен оларды үйрету әдістемелері қарастырылған.

Type of training and martial arts

Единоборство - бой двух противников один на один без применения огнестрельного оружия; вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.

Цель спортивного единоборства - действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.[1]

Единоборства и боевые искусства

Нужно разделить понятия единоборство и боевое искусство. Не всякое боевое искусство является единоборством, так же как и не всякое единоборство может быть признано боевым искусством. Боевое искусство может подразумевать бой более 2-х противников. Тогда это никак не единоборство. С другой стороны в боевых искусствах важную роль играют духовные принципы и даже религиозные постулаты, тогда как в единоборствах все либо спортивно, либо рассматривается в прикладном аспекте.

Классификация единоборств

Единоборства, условно, подразделяются на спортивные и боевые.
Спортивные единоборства

Цель: Высшие спортивные достижения (Победа на Олимпиаде, звание международного мастера спорта), мировая известность. В этом случае действуют более жесткие правила и ограничения (с целью минимизировать травматизм). Используются также разнообразные защитные приспособления (перчатки, капа в боксе и карате, шлемы; маски в фехтовании и др.).

Боевые единоборства

Цель: Выжить в случае смертельной опасности, и в случае гибели - нанести максимальный урон противнику. Стать героем. При обучении боевым единоборствам в программу входят приёмы, призванные помочь защите от нескольких противников, а также способы применения разнообразных подручных средств, полезные в реальной боевой ситуации.

Смешанные Единоборства

Это одна из форм единоборств, когда встречаются представители разных единоборств и боевых искусств. Правила есть, но ограничений минимум, по сравнению со стилевыми и видовыми правилами соревнований, что позволяет показать спортсменам широкий арсенал технических действий.

Другие разновидности единоборств

В зависимости от арсенала используемых материальных средств единоборства могут проходить с применением оружия (палки, колющее или рубящее холодное оружие, нунчаки и т. п.) или без.

Единоборства также различаются по доминирующей технике, в качестве которой могут, в частности, выступать удары, толчки, захваты, броски, болевые приёмы, удушения и т. п.

Принципы обучения и их применение в единоборствах.

Учебно-тренировочный процесс и личность тренера.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренеру приходится охватывать очень широкий спектр вопросов. Перечислим их:

- овладение техническими и тактическими приёмами борьбы (базовая техника, простые и сложные комбинации, технические комплексы, манера ведения боя);

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, чувства времени);

- повышение работоспособности и сопротивляемости организма к внешним воздействиям.

- воспитание волевых качеств и твердого характера. [2]

Важно заметить, что *эффективность процесса обучения зависит от комплексного подхода в решении учебно-тренировочных задач*. Тренеру следует охватывать и развивать все вышеперечисленные качества в комплексе и во взаимодействии друг с другом. Только так он сможет добиться высоких результатов своей работы.

Для более глубокого понимания учебно-тренировочного процесса рассмотрим его составляющие элементы: тренировочный процесс и обучение. Каждый тренер должен понимать, что *обучение и тренировка – две стороны единого педагогического процесса*. Обучая, мы в тоже время тренируем, а тренируя – обучаем. Поэтому обучение и тренировка так тесно

переплетаются между собой, что отделить их друг от друга невозможно – они протекают одновременно.

Тренировочный процесс – включает освоение технических и тактических приёмов, а так же развитие физических качеств. Учебный процесс – освоение культурных норм спортивного поведения, здорового образа жизни, подготовка учеников к тому, чтобы личным примером воздействовать на окружающих, обучать младших физическим упражнениям и играм. Рассмотрим более подробно процесс обучения. [4]

Цель обучения в единоборствах – формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности бойца (соревновательная, судейская, педагогическая, организационная и т.д.).

Задачи обучения в спортивных единоборствах вытекают из цели и включают в себя формирования оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории вида спорта и формирование следующих навыков и умений:

- выполнения обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- ведения учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных схваток;
- показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики единоборства;
- организации и проведения занятий, проведения и судейства соревнований и массовых культурно-оздоровительных мероприятий.

Так же следует выделить основные воспитательные задачи:

- «воля» - воспитание волевых черт характера;
- «разум» - воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей;
- «чувства» - формирование эмоционально-чувственной сферы и моральных качеств личности.[1]

Роль тренера в учебно-тренировочном процессе огромна, т.к. он выступает как:

- руководитель коллектива (организатор);
- учитель (теоретик и практик);
- воспитатель (психолог);
- личность, имеющая собственное мировоззрение, моральные принципы, профессиональные качества.

Учитывая всё вышесказанное можно сделать вывод, что тренер должен знать:

- принципы и методы обучения;
- принципы планирования тренировочного процесса (периоды подготовки, микро и макро циклы);
- организацию процесса физической подготовки, связь общей и специальной физической подготовки;
- классическую и спортивную технику своего стиля;
- основы физиологии и анатомии;

- основы психологии (возрастная психология, детская и т.д.);
- основы риторики (обладать навыками убедительной и эффективной речи)
- и обладать стремлением к постоянному самосовершенствованию.

Принципы обучения.

Принципы обучения – это основные общие положения, на которых строится учебно-тренировочная работа.

Они содержат правила обучения, которые позволяют правильно вести учебно-тренировочную работу и *в кратчайший срок с наименьшей затратой сил и энергии подготовить квалифицированных бойцов*. При этом необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, а также физиологические закономерности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств.

Все принципы реализуются в двух направлениях: в отношении тренера и в отношении ученика. Тренер, не владея принципами или не используя их в своей работе, не может применить их на практике и донести до ученика.[5]

Принцип научности.

Это формирование научных знаний, оказывающих влияние на развитие личности ученика и характер его мыслительной деятельности (то, что мы ранее называли «разумом»).

Для этого тренер должен знать законы усвоения учебного материала и методику организации процесса обучения.

Прежде чем начать процесс обучения, необходимо:

- сделать анализ учебного материала и выделить в нём наиболее важные идеи;
- определить объем преподаваемого материала;
- составить подробный учебно-тренировочный план.

Рассмотрим реализацию принципа научности при обучении двигательным действиям:

- двигательные действия должны даваться в подлинном не искаженном виде, а не в упрощенных условиях (пример: отработка броска без сопротивления, отработка ударов в мягкую поверхность, низкая скорость или сокращенное время учебно-тренировочных спаррингов);

- ученик должен осознать и усвоить существенные признаки изучаемых действий, их взаимосвязь друг с другом и условиями конкретных соревновательных ситуаций (пример: выбор атакующей техники в зависимости от дистанции);

- изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся (правило: «не будь догматиком»);

- знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования – анализа (пример: анализ биомеханики движения, анализ видеозаписи и видеоматериалов);

- учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

- одна из важнейших задач обучения – овладение научной и специальной терминологией, устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя.[1]

Принцип сознательности и активности.

Успех во многом зависит от сознательного и активного отношения к занятиям и сознательного усвоения изучаемых упражнений.

Научится управлять своим телом в постоянно меняющейся сложной обстановке спортивной борьбы немислимо без умения сознательно производить нужные движения.

Для этого нужно:

- *понимание занимающимся целей и задач физического воспитания и повышения спортивного мастерства.*

Осознание цели и задач, для достижения которых изучают технику и совершенствуют все качества, повышает интерес к занятиям занимающихся. Появляется серьезное отношение к занятиям, вся их деятельность становится целенаправленной, появляется способность к преодолению трудностей.

А недостаточное понимание задач, поставленных инструктором, приводит к неудачам.

«Текучесть» можно объяснить тем, что неподготовленные бойцы «ломаются», надо убедить занимающихся, что рано выходить на бои не следует, сначала надо подготовиться.

- *перед каждым занимающимся следует ставить конкретные задачи:* одни на продолжительное время, другие на более короткий срок (пример: задача за 3 месяца подготовиться и сдать на пояс, к концу недели выучить ритуал).

- *приучить занимающихся правильно оценивать свои успехи и неудачи,* так как легкие победы могут привести к зазнайству, а поражение – к прекращению занятий. Объяснять, что надо упорно работать над собой, чтобы добиться успеха.

- *вырабатывать индивидуальные особенности:* обучая приемам, надо объяснить тактическое применение их, чтобы совершенствовать у занимающихся умение применять приемы непосредственно в бою.[3]

Принцип прочности.

Повторение технических действий следует проводить в постепенно усложняющихся условиях. Это могут быть:

- учебные, учебно-тренировочные и вольные спарринги;

- спарринги с разными по силе, весу, росту и степени подготовленности противниками;

- при повторении ранее изученного приёма следует добавлять новый элемент упражнения или новый вариант проведения приема;

- изменение обстановки, при которой проводится спарринг;

- изменение направления выполнения технических комплексов.

Кроме того необходимо регулярно выявлять ошибки и недостатки в технике, иначе может произойти закрепление и отработка неверной техники, исправить которую будет уже довольно сложно.

Прочность овладения навыками немислима без чередования занятий и отдыха для восстановления затраченных сил.

Литература:

1. Алексеев В. А. Физкультура и спорт М., Просвещение, 2000г (стр12-15)
2. Джамагаров Т.Т, Румянцева В.И. Лидерство в спорте. Единоборства. М.: ФиС. 1983г. (стр 5-8)
3. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре востока XIX - начала XX в. М., 1997г. (стр 16-18)
4. Ивойлов А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики - «Теория и практика физической культуры», 1972г, №12. (стр 3-7)
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Ч.Ш, гл. 7. М., ФиС, 1977г.(стр5-9)