

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Д.А. Полюхович, А.Н. Яковлев, В.И. Стадник

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В статье рассматриваются современные подходы к организации проведению спортивных единоборств (на примере юных каратистов). Изучены особенности развития спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в контексте анализа тактико-технической подготовленности юных спортсменов. Систематизированы данные, характеризующие учебно-тренировочный процесс для исследуемой возрастной группы.

Ключевые слова: каратэ, физические качества, учебно-тренировочный процесс, начальная подготовка спортсменов в системе единоборств (борьба самбо, каратэ, дзюдо, кикбоксинг, греко-римская борьба и др.).

FEATURES OF ORGANIZING AND CONDUCTING CLASSES IN MARTIAL ARTS

D.A. Polyukhovich, A.N. Yakovlev, V.I. Stadnik

Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

The article examines modern approaches to organizing and conducting martial arts (using young karatekas as an example). The features of developing sports training of junior school-age karatekas are studied in the context of analyzing the tactical and technical preparedness of young athletes. The data characterizing the educational and training process for the age group under study are systematized.

Keywords: karate, physical qualities, educational and training process, initial training of athletes in the martial arts system (sambo wrestling, karate, judo, kickboxing, Greco-Roman wrestling, etc.).

Актуальность. Проблема начальной подготовки юных каратистов, является одной из наиболее актуальных, научно обоснованная методика – это важное условие повышения уровня технической подготовленности, результативность соревновательной деятельности [1, С.44-46].

Цель исследования – разработка эффективной системы подготовки, учитывающей возрастные и физиологические особенности юных спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность каратистов младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние учебно-тренировочного процесса на развитие технических навыков, тактических действий на детей младшего школьного возраста.

Поиск оптимальных путей управления процессом спортивной подготовки в единоборствах осуществляется с учетом особенностей формирования спортивного мастерства, хотя в последние годы эти вопросы освещаются в литературных источниках, однако управление процессом подготовки юных каратистов требует уточнений, дополнений и дальнейшей оптимизации [3, 51с].

Определить, по какому типу развивается индивид, можно по максимальной скорости роста длины тела (у мальчиков ВР"А" он приходится на 11 лет, ВР"В" - на 13-14 лет и ВР"С" - на 14-15 лет), вопреки сложившемуся мнению, хронологический возраст в сочетании с длиной тела не могут служить критерием оценки зрелости организма, не позволяют определить периоды роста, не дают оснований для прогнозирования окончательной длины тела [3, 51с].

Следует перестроить методику начальной тренировки юных спортсменов так, чтобы направить ее на освоение современных технико-тактических действий.

Так, В.Ю. Микрюков отмечает, что велика социальная значимость каратэ и то влияние, которое оказывают занятия каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности [4, 432с].

Книга мастера каратэ Масутацу Оямы для мальчиков, юношей и просто начинающих интересоваться развитием тела и духа. Прекрасно подходит для всех начинающих (даны основные и главные упражнения для развития всего тела в комплексе) [5, 510с].

Вместе с тем есть основное противоречие между наличием значительных возрастнополовых и индивидуально-типологических различий среди юных спортсменов-каратистов и недостаточной разработанностью теоретических и методических вопросов управления спортивной подготовки юных каратистов в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной спортивной подготовки [].

Данное противоречие сдерживает работу со спортивным резервом и препятствует раскрытию творческого потенциала юных каратистов и развитию их личности.

В то связи следует отметить, что каратэ не только средство самообороны, но также вид спорта и философия. Книга «Каратэ додзё».

Так, три стороны каратэ с помощью ярких легенд, рассказов и путем демонстрации могут изменить жизнь обучающихся, укрепив здоровье и выработав чувство уверенности в себе, физическую и психологическую дисциплину, спокойное и зрелое отношение к миру [6, 544с].

«...В младшем школьном возрасте необходимо обратить внимание на ценностные ориентации в аспекте того, что каратэ – это не только спорт, каратэ защищает человека от болезней тела и от слабости духа...», отмечает Фунакоси, Гитин [7, 2019. - 176 с].

«...Проповедование высокой нравственной сути Каратэ-до, как пути самопознания и самосовершенствования человека...» отражено в работе Фунакоши, Гичин [8. - 160 с].

Практика подготовки юных каратистов должна опираться на разработку новых доступных и информативных методик исследований и оперативной обработки материалов исследований [9, С. 163 – 167; 10, С. 301-306].

Материалы и методы исследования: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, наблюдение, анкетирование, эксперимент, математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Занятия восточными и боевыми единоборствами в последнее время обрели широкую популярность, так как занимающиеся, в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения навыками самообороны.

Исследование проведено среди юных каратистов клуба “Будо” г. Пинска на основе изучения структуры учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности. В ходе проведенного анкетирования нами было опрошено 100 школьников 1-4-х классов (50 мальчиков и 50 девочек).

Данные анкета показали, что респонденты с удовольствием занимаются каратэ 41% мальчиков и 17% девочек, лишь 37% мальчиков и 43% девочек удовлетворены видами спорта, которыми они занимаются по школьной программе.

Главное преимущество каратэ состоит в том, что задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие. Обучение конкретному элементу (действию) или комбинации элементов (действий) можно условно разделить на этапы:

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, который лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (формы, амплитуды, направления приложения усилий, позиции и т.д.) и двигательных навыков, накопленных в памяти ученика, состоят общие связи, которые обеспечивают построение исходной программы будущих двигательных действий.

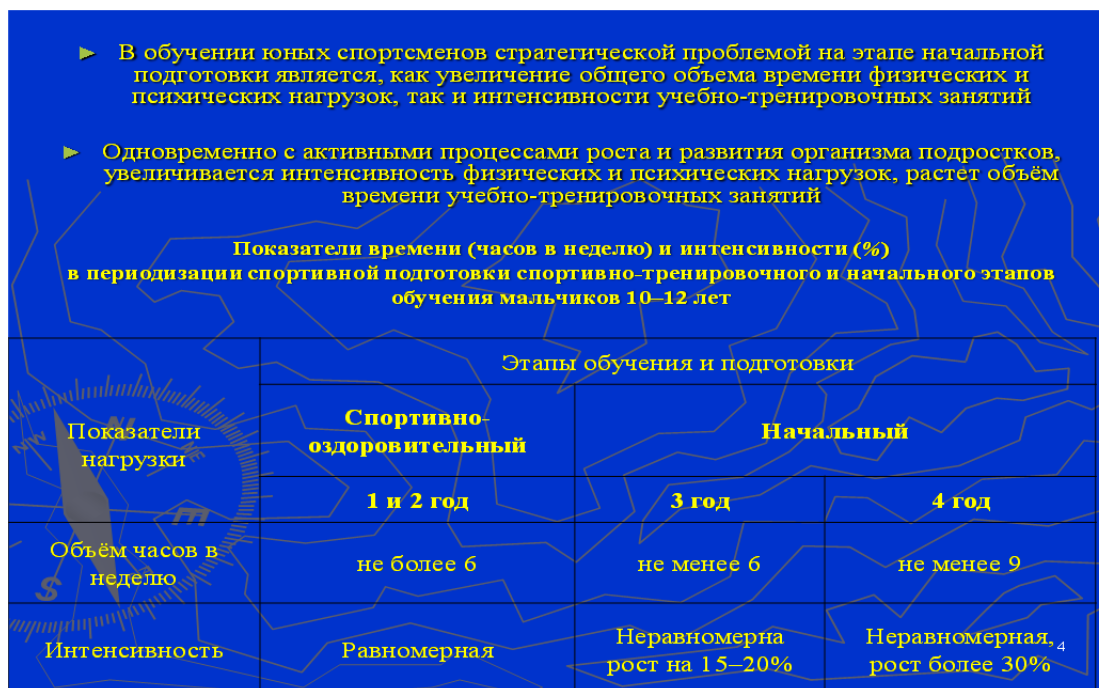


Рисунок – Организация занятий спортивными единоборствами на начальном этапе подготовки

Второй этап (разучивание и закрепление навыков) - непосредственное овладение основами техники выполнения, уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка.

Третий этап (усовершенствование техники) - на данном этапе осуществляется усвоение двигательного навыка, как по скорости и надежности освоения техники. При отборе главной позы необходимо, чтобы все действующие силы (гравитации, мышечные усилия, мышечно-сухожильная эластичность) работали как одна активная система для создания движения. Мышечные усилия рук и плечевого пояса, оказывают сопряженное воздействие, являются гравитационным моментом, выполняя задачу вращения тела вокруг опоры.

Выводы. Предлагаемые соотношения разделов тренировки, принятые в традиционных видах спортивных единоборств, не отражают специфики каратэ как вида спорта, так как отсутствие научно-обоснованного подхода к распределению соотношения разделов подготовки юных спортсменов приводит к неадекватному использованию средств и методов, замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, большому отсеву занимающихся.

Для развития физических качеств выделяют 4 основных группы методов: повторного упражнения с непредельными отягощениями. Суть метода заключается в том, что уровень напряжения мышц, по мере работы близиться к пределу. Выполнение упражнений с отягощениями высокой мощности приводит в движение обменно-трофические процессы, при повторении сериями, происходит увеличение мышечной массы.

Необходимо выполнять упражнения в максимально быстром темпе для развития скоростно-силовых способностей; в среднем и вариативном темпе для укрепления опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы. Метод воспитания силы с помощью тренажерных устройств: неспецифические методы воспитания силовых способностей, метод электростимуляции мышц, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц.

Так же возможна работа 3 раунда по 3 минуты с отдыхом 1 минута. Например, 6 станций по 30 сек., где 25 секунд на работу и 5 секунд на смену станции. При данной работе

каратист должен восстановиться после работы за 1 минуту как в бою. Повышение физических качеств игровым методом, к которым можно отнести игры, целью которых являются удержание предметов, игры с противопоставлением своих сил внешним, перетягивание каната, игры, где идет черед смен усилий разных групп мышц (эстафеты).

Соотношение основных разделов подготовки даёт следующие преимущества: 40-45% соотношение удельного веса тренировочного времени для выполнения общей физической подготовки, является достаточным для улучшения функциональной подготовленности; высокий объём технической подготовки и большое количество подводящих упражнений, выполняемых в аэробной зоне нагрузок, обеспечивают улучшение функциональной подготовленности; увеличенный объём технико-тактической подготовки обеспечивает улучшение зрительно-моторной реакции и пространственной ориентации, что важно для тактического мышления юных спортсменов, что препятствует сознательному форсированию специальной подготовки юных спортсменов, ранней спортивной специализации.

Список использованных источников

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 44-46.
2. Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 124 с.18.
3. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. - М., 1997. -51 с.
4. Микрюков, В.Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2019. - 432 с.
5. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. - 510 с.
6. Питер, Урбан Каратэ додзё. Традиции и сказания / Урбан Питер. - М.: АСТ, 2018. - 544 с.
7. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - Москва: Наука, 2019. - 176 с.
8. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2018. - 160 с.
9. Чечев, И.С. Совершенствование темпоральной перцепции высококвалифицированных кикбоксеров// Современные наукоемкие технологии, 2016.-№8.- С. 163 - 167.
10. Яковлев, А.Н. Психолого-педагогические, молекулярно-генетические и фенотипические подходы по оптимизации обеспечения процесса подготовки спортсменов / А.Н. Яковлев, Н.Г. Кручинский // ЭНЕРГЕТИКА, ИНФОРМАТИКА, ИННОВАЦИИ – 2020: X Национальная научно-техническая конференция с международным участием, Смоленск, 3-4 декабря 2020 г. : в 3-х т. : сборник трудов / Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ». – Смоленск : Универсум, 2020. – Т. 3, Секция 6,7. – С. 301-306.