*Автор: тренер- преподаватель Максимов А. П.*

*Тренер- преподаватель Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ»*

**Особенности методики построения тренировочного процесса**

**в восточных единоборствах**

Сегодня мы наблюдаем достаточно устойчивый интерес к традициям восточных единоборств. Интересно, какая же ценностная и духовно-нравственная основа, привлекающая современную российскую молодежь, лежит в основе культуры боевых искусств. В связи с выявленными противоречиями и недостаточной разработанностью проблемы использования системы методов вербального гетеровоздействия в процессе воспитания моральных и физических качеств обучающихся недостаточно разработана рациональная целенаправленная методика Прямого преднамеренного внушения (ППВ) в бодрствующем состоянии, способствующая совершенствованию процесса воспитания волевых и физических качеств на основе оценки психического состояния, проявления и динамики волевых и физических качеств обучающихся в группах начальной подготовки.

Вместе с тем, мы наблюдаем устойчивый дефицит тренеров-профессионалов по восточным единоборствам.

Изучение избранной темы представляет как теоретический, так и практический интерес.

**ЦЕЛЬ** - изучить теоретические и практические подходы к методике построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.

Цель исследования обусловила решение следующих **задач:**

1.Определить исторические условия возникновения и уточнить формы существования систем обучения восточным единоборствам в Китае с древнейших времен до наших дней.

2.Выявить философские, педагогические и социально-психологические основы восточных единоборств.

3.Изучить научно-методические подходы к построению тренировочного процесса.

4.Разработать методику построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.

В исследовании использованы методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование; методика определения волевого усилия; методика определения внушаемости; самооценки психического состояния («градусник»); педагогический эксперимент; логический и математический анализы.

Исходя из постулата, что каждый боец, а также тренер имеет собственный стиль тренировок представим далее авторскую методику построения тренировочного процесса, предназначенную главным образом для начинающих.

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении восточным единоборствам - воспитание физической и духовной культуры личности, далее мы должны определить принципы организации тренировочного процесса. На наш взгляд, они следующие.

Высокая мотивированность.

Непрерывность и систематичность.

Постепенность.

Единство ОФП и СФП.

Волнообразность нагрузки.

Цикличность.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Сознательность.

Медитативность.

Цели и задачи обучения

Основной целью обучения восточным единоборствам является подготовка обучающегося к спортивным достижениям и воспитание у него высоких моральных качеств в целях его готовности защитить себя, свих близких и свою Родину.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В целях выявления мотивации желающих заниматься тем или иным видом восточных единоборств тренеру рекомендуется провести своего рода тестирование, используя два метода: личная беседа с кандидатом на тему типа: «Почему я хочу заниматься карате».

Выявление мотива занятий у кандидатов является важнейшим условием, способствующим правильному определению целей и задач обучения, формированию групп обучающихся.

Выбор той или иной формы мотивации определяется не столько содержанием деятельности, сколько принципами обучения, национальными традициями и культурой.

Мотивационная структура характеризует соотношение мотивов, определяющих поведение человека, Это соотношение формируется под влиянием, как генетических факторов, так и среды, в которой человек воспитывался и действовал.

Целевая ориентация индивидуальна. Она может изменяться по периодам жизни человека и под влиянием внешних факторов.

Таким образом, выявление мотива к занятиям является важнейшим элементом в построении тренировочного процесса на предварительном этапе.

В коллективе учитель стремится передать, а занимающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

В свою очередь конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки обучающегося обычно решаются следующие задачи:

укрепление здоровья;

развитие физических и волевых качеств;

усвоение знаний по теории борьбы и др.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

Новым качеством предлагаемой Методики является использование в тренировочном процессе прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии с целью развития не только физических, но и волевых, моральных качеств обучающихся.

Если физическая подготовка считается основополагающей стороной спортивной тренировки, то воспитание моральных качеств - сторона, как правило, выпадающая из поля зрения тренера. В связи с этим возникает необходимость в разработке педагогических средств и методов, позволяющих учитывать возрастные особенности юных спортсменов, сохраняющих их здоровье, не требующих дополнительных затрат времени и в то же время стимулирующих рост физических и волевых качеств и, как следствие, - спортивного мастерства и духовного развития. Использование вербального гетеровоздействия в тренировочном процессе в группах начальной подготовки - одно из перспективных направлений исследований по данной проблеме.

В спортивной практике специалисты чаще всего реализуют внушающее гетеровоздействие на основе гипносуггестивных техник, что затрудняет включение их непосредственно в тренировочный процесс, тем более применение тренером гипносуггестивных методов. Кроме того, рекомендуемые внушающие вербальные гетеровоздействия в спортивной практике не всегда отвечают требованиям современной подготовки спортсменов, а также специфическим закономерностям вербального воздействия.

Анализ теории и практики реализации внушающего вербального гетеровоздействия выявил основные противоречия: доказанность эффективного использования специфических методов вербального гетеровоздействия в тренировочном процессе и практическую невозможность их использования тренером; признание прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии как одного из основных методов вербального гетеровоздействия в педагогической деятельности тренера и отсутствие теоретического обоснования методических особенностей его применения в спортивной подготовке, и в частности в процессе воспитания физических качеств.

Предварительный этап

После того как мотивации учеников выявлены, и коллектив сформирован, учитель проводит с обучающимися вводное занятие (беседу), в ходе которого он должен ознакомить будущих борцов со своими личными достижениями, а также с философскими, религиозными и социально-психологическими основами восточных единоборств, конкретизировать цели и задачи обучения, коротко рассказать об основных типах и методах тренировок. Вводное занятие предполагает, прежде всего, установление контакта между учителем и учениками.

Тип тренировки и тренируемые качества:

Длительная (L) - развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая (F) - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная (V) - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая (VF) - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая (H) - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая (T) - отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка ® - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация (М) - постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

О Медитации следует сказать особо. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов.

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте (при полной мышечной релаксации) - «одноточечное сознание» (китайское «и - нянь - синь»). Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания (китайское «чжень - кун») - состояние безмыслия или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом, во время поединка задействуется только нерефлексивный слой сознания. Боец не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания, т.к. производятся автоматически: на каждый удар проводится отработанное блокирование; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка, которому предшествует «сидячая» медитация. Аутогипнотизации перед единоборством способствует и выполнение предварительного церемониала, обязательного в восточных боевых искусствах, создающего настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

Непосредственно в ходе поединка медитация и ощущение «отсутствия Разума» поддерживаются ритмом дыхания и связанных с ним ритмическими передвижениями, ударами и блоками.

Ритм поединка поддерживается динамикой выполнения технических приемов боевых искусств, где удары и блоки чередуются в комбинациях и проводятся, как правило, на выдохе. Ритм поддерживается дыханием. Ритм же является фактором, освобождающим сознание от логики, то есть феноменологически переводящим его на нерефлексивный уровень, который характеризуется наглядно - действенным и наглядно - образным видами мышления. Поединок практически целиком управляется нерефлексивным уровнем сознания, то есть бессознательным.

Итак, подход к организации функционирования индивидуального сознания бойца в поединке можно сформулировать следующим образом. Рассматривая человека и окружающий его мир как единое неразрывное целое, боец старается сохранить это единство в любой ситуации за счет устранения оппозиции Я и не - Я путем «отключения» рефлексивного слоя сознания, переходя на наглядно - действенный и наглядно - образный виды мышления.

Методы тренировки

Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от max, пульс - 100 - 140 уд/мин; (L).

Переменный. Интенсивность 50 - 90 % от max, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями; (VF).

Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

-принцип непрерывности (интервальная тренировка)

-интервальный принцип (интервальная работа).

Интервальная тренировка. Другое название - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% max, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями; (VF).

Интервальная работа. Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от max, пульс от 170 уд/мин.

Работа включает 6 элементов:

длительность работы

темп (низкий, средний, высокий)

время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)

количество повторений упражнения

количество упражнений в серии

количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей; (V).

Повторный. Интенсивность 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек; (V и VF).

Круговой. Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки; (F и VF).

Годовой цикл тренировок

Периоды:

подготовительный (общий и специальный, одиночная подготовка бойцов) - 9 месяцев.

соревновательный (пик формы) - 2,5 месяца.

восстановительный - 2 недели.

*Подготовительный период*

Общий - 2/3 объема периода и специальный - 1/3. Общий делится еще на 2 части. Первая часть - 3,5 месяца; объем нагрузки постепенно растет до максимума, интенсивность минимальна, ЧСС на уровне 140 уд/мин. Типы тренировок:

длительная

техническая

силовая

скоростно-силовая (малая интенсивность, минимальный объем).

Вторая часть - 2,5 месяца. Объем к концу периода снижается до 20%, интенсивность растет до 50% от максимума. Типы тренировок те же, но добавляется скоростная; скоростно-силовая - в полном объеме.

Специальный - 3 месяца. Объем нагрузки возрастает до 50% в середине периода и снижается до 20% в конце. Интенсивность снижается до 30% к концу первого месяца, затем возрастает до максимума к середине 3 - го месяца и резко снижается до 20% к концу 3 - го месяца. К типам тренировок добавляется прыжковая - как разновидность скоростно-силовой, но с акцентом на ноги.

*Соревновательный период*

В данном периоде тренировочные нагрузки остаются на поддерживающем уровне.

*Восстановительный период*

Нагрузки снижены до минимального уровня, в основном это самостоятельные занятия.

Физические качества, которые доступны тренировкам - прочность (крепость, сила) определяемая возможностями мускулов выдерживать возрастающую нагрузку; - сила выдержки (выносливость) тела. Это - свойства тела продолжать функционировать, не смотря на усталость, которая неизбежно настает после физической работы. Это свойство обусловлено адаптируемостью мускулов и сердечно-легочной системы к продолжительным тренировкам; - скорость, обусловленная взаимодействием нервов и мускулов; - гибкость, определяемая гибкостью мускулов, суставов и строением наших связок.

К сожалению, некоторые базовые физические свойства противостоят друг другу, когда их необходимо улучшать на тренировках. Когда мы хотим повысить силу, путем поднятия тяжестей наша выносливость понизится. Вместе со скоростью и гибкостью.

Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических свойств должна быть последовательно сбалансирована.

Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий: - объем упражнений (например, продолжительность ежедневного бега, количество подходов в тренировках с тяжестью, количество раундов в спаррингах); - интенсивность тренировки (скорость бега, количество поднимаемого веса, вкладываете ли вы 100% силы при ударе по мешку); - частота, тренировок (ежедневная тренировка, сколько спаррингов в неделю, бег ежедневно или дважды в неделю); - баланс между типами тренировок, как и всегда важный баланс между тренировками и отдыхом. Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению, но периоды отдыха так же важны для прогресса. Именно в этот период восстанавливаются силы, расходуемые при тренировочных нагрузках. Порядок становления крепким и сильным, путем тренировок будет восприниматься организмом, если он разумный. Существуют пределы для организма, и путем тщательного исследования каждый обучающийся и тренер должны установить, сколько он может, например, бегать, сколько упражняться с тяжестями и т.д. Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально для каждого человека.

Различные аспекты выносливости требуют различных подходов: более подходит неполное восстановление, (следующая тренировка может начинаться, когда тело восстановилось лишь частично после предыдущей (тренировка силовой и скоростной выносливости). Разбиение тренировок в соответствии с разными компонентами (сила, выносливость и т.д.) или в соответствии с разными группами работающих мускулов (руки, ноги) позволяет спортсмену тренировать одну компоненту или одну группу мышц, когда другие «отдыхают». Это также предполагает весьма разнообразную программу тренировок.

Существуют еще три дополнительных обстоятельства, которые необходимо учитывать в планировании тренировок:

1. тренировочные нагрузки должны систематически повышаться;
2. жизненно важны, варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;
3. программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным возможностям атлета (физическим, психическим и социальным).

Вспомогательные средства

Для развития хороших технических способностей и одновременно силы доступны различные вспомогательные средства. Чаще всего используется мешок для нанесения ударов. Мешок, которым пользовался я, имел длину 2 м и диаметр 40 см. Я обычно заполнял его на одну четверть песком, что делает нижнюю часть очень тяжелой прочной. Это укрепляет голени. Остальная часть мешка заполнялась старой одеждой или, что еще лучше резиной от старой одежды, разрезанной на мелкие кусочки. Мешок весит всего 100 кг, что равнялось примерно моему собственному весу. Подобный мешок хорошо подходит для развития как силовой, так и толчковой техники, так как ощущение от ударов такое, как если ты бьешь по сопернику. Большим недостатком мешка является то, что он не двигается, во всяком случае, не двигается умно. Поэтому должны использоваться большие подушки для нанесения ударов. Эти подушки держатся двигающимся партнером, чтобы можно было разрабатывать технику и расчет времени. Главным образом эти подушки подходят для тренировки силовой техники, но меньше - для толчковой техники, так как они в большей степени поглощает удары и поэтому препятствует оттягивающему назад движению, которое использует глухой (резкий, внезапный) удар по цели.

Чрезмерная работа с тяжелым мешком и подушками лишает обучающегося мотивации к точному нанесению ударов по определенным точкам. Это на практике может привести к понижению точности и, как следствие к повышению риска травмы в бою. Может быть использован короткий (1м) и легкий (25кг) мешок, закрепленный таким образом, чтобы можно было наносить длинные боковые удары (свинги). Это улучшает расчет времени и дает опыт нанесения ударов по двигающемуся объекту и позволяет оттяжку назад.

Наконец, последнее, но немаловажное можно и нужно использовать помощь партнера на тренировках техники. Удары должны быть нацелены на точки на теле соперника (подбородок солнечное сплетение, печень, ноги). Ваш партнер должен помогать вам сигналом, когда удар достигает правильно цели. Более того, кто получает удары, тренирует способность напрягать мускулы для принятия ударов и способность распознавать и принимать атаку противника наблюдая за телом соперника. Конечно, в такой тренировке всегда нужно быть осторожным, чтоб избежать нежелательных ударов. Однако определенный объем тренировок должен выполняться без защиты голеней и рук.

Вся структура тренировочного процесса строится на максимально продуктивную работу, что в разминке, что в основной части: кихон, ката, бункай, кумитэ, работа по макиварам, работа на выносливость, скоростно-силовые упражнения. Заключительная часть проводилась пробежкой или игрой в пятнашки на координацию и чувствительность.

Одним из важнейших факторов успеха спортсменов - это участие на соревнованиях различного уровня (от начального, спортивно-учебного, первенство школы, города, республики, федерального округа, России, международные соревнования: Европа, Мир, участие в показательных фестивалях).

Итогом исследования стала разработка авторской методики тренировочного процесса. В связи с выявленными противоречиями и недостаточной разработанностью проблемы использования системы методов вербального гетеровоздействия в процессе воспитания моральных и физических качеств обучающихся была разработана рациональная целенаправленная методика Прямого преднамеренного внушения (ППВ) в бодрствующем состоянии, способствующая совершенствованию процесса воспитания волевых и физических качеств на основе оценки психического состояния, проявления и динамики волевых и физических качеств обучающихся в группах начальной подготовки.

Началу тренировочного процесса должны предшествовать: личная беседа, сочинение (с целью выявления мотива, целей и задач обучения) и вводное занятие.

Важнейшим принципом является индивидуализация тренировочного процесса, предполагающая учет личностных и психофизиологических качеств обучающегося.

В ходе апробации Методики были сделаны следующие выводы.

Эффективность целенаправленной методики ППВ в процессе воспитания волевых и физических качеств зависит от продолжительности их применения в подготовительном периоде и особенностей самой методики.

Выявлено положительное влияние методики ППВ на темпы прироста как волевых, так и физических качеств. Так, после первого месяца педагогического эксперимента при использовании методики ППВ улучшились скоростные способности.

После второго месяца тренировок соответственно улучшились: скоростно-силовые качества, скоростные способности - при использовании методики ППВ.

После третьего месяца использования методики ППВ оказали положительное влияние на уровень развития изучаемых всего комплекса волевых и физических качеств.

Установлено, что использование экспериментальных методик ППВ в тренировочном процессе приводит к эффективному воспитанию волевых и физических качеств у обучающихся.

**Список информационного обеспечения:**

1. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 2.
2. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6.