

Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

Бадьиной Александры
группы 1ПСО-12

Единоборства зародились как средство выживания человека в давние времена развития общества. В настоящее время единоборства трансформировались в спортивные виды и боевые, принятые на вооружение армией и полицией.

Для боевых искусств востока, в частности в Китае, основанных на комплексе моральных принципов, приёмы единоборств были средством психофизической само регуляции. Боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования.



Особенностью Японских боевых искусств является морально-этическая сторона, которая должна помочь воину войти в соприкосновение с божественным духом. Основой является концентрация внимания, медитация, следование ритуалу.

В настоящее время, основным в поединке является искусство владения своим телом и соизмерение своих усилий. Важной чертой поединка является умение вывести противника из равновесия и способность сохранить устойчивое положение. Все эти качества воспитываются при помощи специальных упражнений, акробатики, спортивных игр.



Занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма. Некоторые технические действия являются сложными по своей структуре, выполняются при неестественных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться в пространстве и принимать в кратчайшие сроки правильное решение в неожиданных и сложных ситуациях.

В процессе спарринга борцами применяются захваты различных частей тела, что оказывает массирующее воздействие на кожу, мышцы, лимфатические узлы и кровеносные сосуды соперника. Это в свою очередь способствует улучшению обмена веществ, кровообращению.

Занятия единоборствами способствуют гармоническому развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремлённости, честности и благородству по отношению к слабому. Развиваются такие качества как наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в неординарной или боевой обстановке.

Занятия единоборствами требуют от занимающихся постоянного совершенствования физической подготовки. В частности, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивной техники именно специальных двигательных качеств и навыков, силовых способностей. Следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств как основы результативного выступления спортсменов на соревнованиях. Эксперты отмечают, что при преодолении какого-либо сопротивления развивается максимальное ускорение, в таком случае речь идёт о скоростно-силовых качествах. Данная специфика определяется группами мышц, которые несут основную нагрузку и обеспечивают рациональную амплитуду движения. Таким образом скоростно-силовые качества проявляются только в динамическом режиме и при уступающе-преодолевающем характере работы мышц. Т.е. ведущее место занимают способности мышц увеличивать силу в короткие моменты времени. В данном случае можно говорить о взрывных способностях человека. Увеличение взрывной силы находится в прямой связи с совершенствованием нервно-координационных отношений, поскольку в процесс включаются разные группы мышц.

При проявлении скоростно-силовых качеств мышцы работают в сочетании уступающего и преодолевающего режимов. Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения с внешним сопротивлением (тяжести, эспандеры, и т.д.).

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и манекенам. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

Для развития "взрывной" силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах, при переходах от защит к ударам и наоборот. Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Кроме того, для атлетической подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусках, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами.

Силовые упражнения и их комплексы необходимо применять не менее 2-х раз в неделю

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени.

Если подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.



В данном случае можно говорить о цикличности построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовом развитии спортивной формы, отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов, плавную динамику тренировочных нагрузок.

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 годового цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели. 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.

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 усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. 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 четвертом этапе в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления.

К методам тренировки можно отнести равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой.

При равномерном методе упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность нагрузок - 30 - 70% от тах, пульс - 100 - 140 уд/мин.

При переменном методе интенсивность нагрузок 50 - 90 % от тах, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями.

При интервальном методе воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность нагрузок 60 - 80% тах, 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.

При повторном методе интенсивность нагрузок 95 - 100 % от тах, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек.

Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических качеств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий:

- объем упражнений;
- интенсивность тренировки;
- частота, тренировок;
- баланс между типами тренировок;
- баланс между тренировками и отдыхом.



Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению физического состояния, но и сочетание нагрузки и отдыха так же важны для прогресса, обучаемого.

Существуют пределы развития организма. Путем тщательного исследования каждый тренер должен установить, какие нагрузки обучающийся может выдержать. Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально. Для каждого человека составляется персональный план тренировок.



*Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!*

