

Барышев, Е. С. Физическая и техническая подготовленность спортсменов рукопашного боя на начальном тренировочном этапе /Е. С. Барышев, И. В. Григоревич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. /редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2021. С. 18-20

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ НА НАЧАЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Барышев Е.С., магистрант, Григоревич И.В., доцент, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

This article presents a program for hand-to-hand combat athletes at the initial stage of the educational and training process, the purpose of which is the effective development of their physical and technical readiness.

Рукопашный бой – это один из наиболее сложных видов спортивного единоборства, поскольку в него входит технический арсенал почти всех видов единоборств, в которых разрешено использовать контролируемые удары, удержания, броски, удушающие и болевые приемы в зависимости от определенной динамической ситуации поединка.

В настоящее время существует два основных направления рукопашного боя: прикладное и спортивное. В свою очередь рукопашный бой спортивного значения бывает двух видов: армейский рукопашный бой и спортивный рукопашный бой.

Спортивный рукопашный бой – это смешанный вид единоборств, который включает в себя большой арсенал приемов ударной и бросковой техники.

По категории «жесткости» рукопашный бой можно разделить на два стиля: жесткий (в большинстве своем соревновательный) и мягкий (имеющий прикладное значение, например, Русский стиль рукопашного боя, система Кадочникова, система РОСС). Любой вид рукопашного боя гармонично развивает человека через практику совершенствования бойцовского мастерства.

Детям для начального развития рекомендуется спортивный рукопашный бой, т.е. жесткий стиль рукопашного боя. Для спортивного рукопашного боя характерно соперничество без оружия. Рукопашный бой спортивного значения носит соревновательный характер, в нем существуют правила, множество ограничений, запретов, а также применяется защитное снаряжение. Базой для тренировочных занятий и соревнований являются отечественные научно-методические разработки, обоснованные на практике из различных видов единоборств: бокс, кикбоксинг, карате, самбо, дзюдо и других единоборств.

Рукопашный бой развивает бойца по трем основным направлениям: физическому, интеллектуальному и духовному.

Учебная программа по рукопашному бою направлена на:

1. Развитие технических навыков с помощью специальных физических упражнений. А также развитие основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

2. Развитие тактического и стратегического мышления. Интеллектуальные познания в различных областях, прямо или косвенно связанных с рукопашным боем.

3. Развитие психологических и духовных качеств, таких как: сила воли, терпение, уверенность в себе, решительность, смелость, настойчивость и интуиция. Нравственное воспитание.

Физическая подготовленность спортсмена рукопашного боя - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью [1].

Техническая подготовленность спортсмена рукопашного боя — степень владения спортивной техникой, т.е. системой движений, соответствующих особенностям рукопашного боя и направленных на достижение высоких спортивных результатов [2].

В современной педагогической науке принята периодизация детского и школьного возраста, основа которой - стадии психического и физического развития, а также условия, в которых протекает воспитание.

Выделим два возрастных периода развития детей и юношей применительно к рукопашному бою:

1) Дошкольный возраст (5- 6 лет).

В этом возрасте можно обучать единоборствам в виде игры.

2) Школьный возраст (6-18 лет).

Этот период можно разделить на три части:

Младший школьный возраст (6-10 лет),

Средний школьный, или подростковый возраст (11-15 лет);

Старший школьный возраст, или ранняя юность (15-18 лет).

Учебная деятельность обеспечивает усвоение новых знаний, интенсивное формирование интеллектуальных и познавательных возможностей. В этот период происходит интенсивное физическое развитие.

Опираясь на особенности современного этапа развития единоборств, учебная программа определяет педагогическую направленность и методические положения, на основе которых строится рациональная тренерская система подготовки и обучения начинающих спортсменов по рукопашному бою.

Учебную программу по рукопашному бою можно разделить на три учебных периода, в зависимости от тренировочных, воспитательных и оздоровительных задач, а также от возраста и квалификации спортсменов:

1. Начальная подготовка.

Возрастная категория: от 10 до 11/12 лет. Период обучения 1-2 года.

Выполнение норм квалификации: 2-3 юношеский разряд.

-укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

-совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся.

-совершенствование уровня освоения базовой техники рукопашного боя.

-привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

2. Основной тренировочный период.

Возрастная категория: от 11/12 до 15/16 лет. Обучение на протяжении 2-5 лет. Выполнение норм квалификации: 1 юношеского разряда - 1 взрослого разряда, до кандидата в мастера спорта.

-совершенствование физической и функциональной подготовленности.

-совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта.

-формирование морально-волевых качеств.

-освоение теоретического раздела программы.

3. Спортивное совершенствование.

Возрастная категория: от 16 и старше. Период обучения свыше 1 года.

Выполнение норм квалификации: кандидата в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса.

-совершенствование специальной физической подготовленности.

-совершенствование технико-тактического мастерства.

-совершенствование динамики спортивно-технических показателей.

-достижение высоких результатов выступлений на международных соревнованиях.

Исходя из учебной программы под понятие «Начинающий спортсмен» подходит боец-рукопашник первого и второго тренировочных периодов, что соответствует возрасту от 10 до 16 лет. Это значит, что по идеальной схеме рукопашным боем нужно начинать заниматься, обучаясь еще в средней школе.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, тренер регламентирует учебную и физическую нагрузку, устанавливает обоснованные объемы занятости различными видами единоборств, определяет наиболее благоприятный для развития распорядок дня, режим тренировок и отдыха [3].

Если ребенок начнет заниматься рукопашным боем и достигнет в этом виде единоборств высокого совершенства, то из него получится не только физически крепкий и здоровый человек, но и достойный гражданин своей

страны. Подростковый период идеально подходит для эффективного познания рукопашного боя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.И. Ильинич - Москва: Высшая школа, 1978. - 144 с.

2. Родионов, В.А. Спортивная психология / В.А. Родионов – Москва: Юрайт, 2015. - 367 с .

3. Подласый, И.П. Педагогика 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И.П. Подласый - Москва: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с.