

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Методическая разработка

Тема: «Ушу в современной педагогике»

Выполнил: тренер-преподаватель
Тирская Н.В.

|г.Краснодар

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.....
2. История развития восточных боевых искусств.....
3. Восточные единоборства в современной педагогике.....
4. Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса в восточных единоборствах.....
5. Основы построения тренировочного процесса.....
6. Структура тренировочного занятия.....
7. Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах.....
8. Заключение.....
9. Список литературы.....

ВВЕДЕНИЕ

Изучение и осмысление характера и закономерностей развития физической культуры общества и личности в процессе освоения культурных ценностей - практически вечная проблема, получающая конкретную интерпретацию в зависимости от этапа становления общества, трактовки соотношения социального и биологического в человеке. Особое внимание в этой проблеме привлекает непосредственное освоение ценностей физической культуры подрастающим поколением, особенно в кризисные периоды развития общества, поскольку выбор человеком и социумом своего будущего лежит на пути

Одним из путей разрешения проблемной ситуации, связанной с катастрофическим ухудшением состояния здоровья явился относительно новый подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования организационная основа которой заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования.

Поиск новых, более эффективных форм учебно-воспитательной работы требует от исследователей самым тщательным образом подходить к анализу исторического педагогического наследия не только отечественных, но и зарубежных систем. С другой стороны, на фоне достаточно глубоко проработанных систем обучения европейского континента в отечественной истории педагогики почти отсутствуют

сведения о системах азиатских: индийских, арабских, японских, корейских, китайских и многих других.

Сегодня мы наблюдаем достаточно устойчивый интерес к традициям восточных единоборств. Интересно, какая же ценностная и духовно-нравственная основа, привлекающая современную молодежь, лежит в основе культуры боевых искусств. Интерес к восточной традиции как культурологический феномен это фактор, который действует в виде неизменной составляющей современных духовных процессов. Корни его следует искать не в своеобразии молодежи, а в особенностях самой восточной традиции. Восточные единоборства привлекают к себе внимание не только в силу каких-либо исторических обстоятельств того или иного общества, но и потому что эта традиция сама по себе чрезвычайно многолика, богата и разнообразна.

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

Успех психолого-педагогической деятельности тренера зависит не только от его способностей, но и от отношения к работе, от стремления к совершенствованию знаний, умений и навыков.

По данным исследований, проведенных среди единоборцев, причиной перехода от одного тренера к другому в 71,2% случаев является недостаточный уровень профессиональных знаний и опыта, не позволяющий обеспечивать дальнейший рост результатов.

Вышеизложенная проблематика предопределила

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

Практическая значимость и научная значимость

исследования состоит в том, что оно направлено на выявление основных тенденций и особенностей исторического развития теории и практики восточных боевых искусств, определение возможностей использования этих идей в современной педагогике и на этой основе разработку авторской методики тренировочного процесса для начинающих. Новизна предлагаемой Методики состоит в том, что в ней предлагается использовать прямое преднамеренное внушение в бодрствующем состоянии с целью развития не только физических, но и волевых, моральных качеств обучающихся.

История развития восточных боевых искусств

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опирающийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект - боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии.

Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоцелью, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала.

Этап формирования первых военных школ Восточной Азии приходится на время с 1395 по 1122 гг. до н.э., когда, по китайской хронологии, в верховьях реки Хуанхэ существовала иньская культура шанской эпохи, называемая или Инь, или Шан-Инь, с предположительным центром-столицей в городище Аньян (современная провинция Шэньси). По данным археологических находок оружейных кладов, относящихся к иньской культуре, обнаруженных китайскими и отечественными исследователями. Археологические находки косвенно указывают на существование здесь, уже в иньскую эпоху, военных школ, в которых, при подготовке воинов с целью выполнения задач по защите интересов государства, изучались такие предметы как ратное дело, тактика и стратегия, управление колесницами и верховая езда, медицина и философия, астрономия (астрология и хронология) и топография (геомантия). При обучении воинов тактике ведения боя уже тогда учитывались такие факторы как климат и ландшафт, вид вооружения противника, организационная структура войск, способы их построения, степень развития военного искусства.

С точки зрения восточной философии, человек - звено в единой системе мирового развития, боевые искусства - часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности.

Боевая техника становилась таким же видом искусства, как живопись, каллиграфия, стихосложение или медицина.

Следует отметить, что цели занятий боевыми искусствами на Востоке были различны, иногда прямо противоположны, и зависели от религиозных воззрений, социального статуса адептов, но вне зависимости от целей результат был один - совершенствование боевого искусства. Приемы ушу, например, использовались в качестве методов для достижения бессмертия и освобождения от плоти. Это означает, что совершенствование приемов ушу происходило в рамках различных религиозно-философских систем, и доказывает многогранность и многофункциональность боевых искусств. Также можно говорить о развитии ушу «сверху» и «снизу», что придает боевым искусствам триединый характер: помимо монастырского ушу, существовало еще государственное (военное) и народное.

В древности термином «ушу» обозначали любую воинскую подготовку, но в VI-VII веках наметилось разделение между воинскими и боевыми искусствами в Китае. Понятие воинского искусства (бинфа) включало в себя умения вести крупномасштабные сражения, управлять войсками, организовывать тренировку и закалку воинов. Воинские методы были исключительно прагматичны, то есть

кроме достижения победы в бою никаких других целей не ставилось, и все приемы боевого искусства преследовали только одну задачу - одержать физическую победу над противником.

Восточные единоборства в современной педагогике

В современной педагогике боевые искусства еще не нашли широкого применения. Имеет место использование лишь отдельных методов БИ. Например, в КНР в серии «Народные традиции» регулярно печатаются методические пособия по тем или иным формам БИ; в США издается периодическое издание «Journal of Asian Martial Arts»; в нашей стране с 1991 г. выпускается журнал «Цигун и Спорт», приложение к «Проблемам Дальнего Востока».

В связи с социально-политическими потрясениями прошлого столетия, китайская классическая концепция военного обучения подверглась идеологической критике, а ее последователи - репрессиям. Но возрождение народных традиций в современном Китае не оставило в стороне и многовековой опыт военного обучения. С 1973 года в КНР классическая концепция военного обучения изучается и развивается в форме «национальных воинских искусств» го-шу или у-шу, психофизических упражнений ци-гун и различных форм кулачного боя цюань-шу. В средней и высшей школе КНР она входит в обязательную программу обучения. С 1986 года вновь действует старая монастырская школа Шаолинь.

Основное требование для успешной реализации китайской концепции обучения единоборствам в современном военно-

педагогическом процессе сформулировал китайский исследователь Сю Шаотин, в своей работе «Основные требования к занятиям цигун в ВУЗах» он указал, что ***обучая по исследуемой концепции не следует перенимать методику современного учебного процесса***. Более того, заострил внимание Сю Шаотин, после очередного этапа обучения обучающиеся должны писать сочинение по теме «Суть обучения...». Формами обучения являются лекции и тренировки, семинары и учения, причем время практических занятий должно существенно превышать время теоретических занятий в пропорции не менее 9:1.

В нашей стране с 70-х г. XX века советские специалисты начинают изучать опыт восточных единоборств, постепенно расширяя спектр исследований от узко спортивных аспектов к психологическим, философским, педагогическим. Первоначально взгляды исследователей и энтузиастов были обращены на японские системы дзю-до, каратэ-до; затем, после запрета каратэ в 1981 г., - на китайские у-шу и ци-гун. Отдельные компоненты классического китайского военного обучения изучались китайскими, отечественными и европейскими исследователями. Надо отдать должное историографам и психологам, заострившим свое внимание на проблематике военного обучения в Классическом Китае, но именно вопросы педагогики, вопросы обучения затронуты практически не были, а ведь богатое педагогическое прошлое описываемой концепции позволяет использовать ее идеи в решении ряда современных проблем и общеобразовательной школы, и армии,

и народного хозяйства, и многих других областей деятельности человека, вплоть до фундаментальных научных исследований. Далее всех в области практической реализации восточно-азиатских форм обучения в современных условиях продвинулась группа новосибирских ученых под руководством Н. В. Абаева; они впервые предложили использовать идеи секретных боевых искусств в современном обществе. Например, в тренажеростроении с целью повышения эффективности адаптации человека к воздействию стрессовых факторов, указывая, что имитация факторов неблагоприятной или агрессивной среды способствует формированию у обучаемого более устойчивого и гибкого механизма реагирования на стрессовые ситуации по сравнению с тем, который вырабатывается в обычных условиях.

Социально-практическое значение этих «секретных» методов обучения определялось тем, что они служили действенным средством психофизической подготовки к различным видам практической деятельности, которое давало человеку возможность активно противодействовать влиянию неблагоприятных и агрессивных факторов окружающей социально-природной среды, поддерживать оптимальный режим жизнедеятельности и повышать свою работоспособность не только в обычных, но и в сложных или экстремальных условиях. Овладение этими методами и их применение непосредственно в процессе конкретной практической деятельности существенно повышало ее продуктивность.

Особенно важное значение владение этими методами имеет в тех видах деятельности, которые протекают в условиях интенсивного воздействия стрессовых факторов и острого дефицита времени, отведенного для выработки творческого нетривиального решения поставленной задачи, или же в ситуациях, когда требуется максимально быстрое и правильное решение ситуационной задачи на основе недостаточной, ложной или неопределенной информации. В таких условиях успешность и продуктивность деятельности находятся в прямой зависимости от методов отражения, моделирования внешней среды и поддержания гомеостаза, а также от методов активизации творческого мышления.

Обобщая вышесказанное, можно констатировать, что основополагающими факторами философско-религиозного и психологического характера боевых искусств Востока являлись их морально-этические нормы. При этом, общекультурные принципы воспитания единоборцев, сформулированные на основах конфуцианской морали (дао дэ), отражали взаимосвязь с военной и трудовой практикой и стимулировали их нравственное, умственное и физическое развитие.

Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса в восточных единоборствах

Педагогическое управление в области физического воспитания специалисты определяют как организованную планомерную деятельность соответствующих органов и отдельных лиц,

направленную на упорядочение, совершенствование и развитие физической культуры.

Целенаправленный и правильно руководимый педагогом-тренером тренировочный процесс требует проявления трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки. Участие в спортивной деятельности является хорошей школой воспитания у подростков инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма.

Таким образом, вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны тренера и учителя нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность тренера и юных спортсменов; превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена; позиция тренера.

Совместная жизнедеятельность (сотрудничество) тренера и юных спортсменов в решении общих задач обеспечивает существование и развитие спортивного коллектива. Любой коллектив, создаваемый тренером, в том числе и спортивная команда, складывается из отдельных личностей, имеющих свои психолого-личностные особенности. В совместной жизнедеятельности при решении комплекса учебно-тренировочных и воспитательных задач именно от тренера зависит, какие чувства, поступки, нравственные ориентиры будут преобладающими у его воспитанников.

Тренер, спортивный педагог как создатель и руководитель спортивного коллектива, отличаясь стилем педагогической деятельности (авторитарный, демократический, либеральный), должен быть человеком высоких нравственных качеств, чутким и внимательным, но в то же время требовательным. Должен обладать такими качествами, которые он хочет воспитать у занимающихся спортом.

Большинство тренеров, которых уважают ученики, становятся для них образцами для подражания. При этом если педагог ответственен за свою профессию, он должен взять на себя и ряд обязанностей, связанных с нею. Одна из них - быть примером в поведении и поступках для спортсменов. Это необходимо не только ради своих учеников, но и ради профессии и для самоутверждения самого себя как личности.

Первейшей же обязанностью перед учениками такой тренер должен считать заботу о том, чтобы они полностью раскрыли свои потенциальные возможности и в учебе, и в спорте, и в жизни.

Превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена, важные компоненты которого - тренировки и упражнения по самовоспитанию, самоутверждению, самоопределению и саморегуляции, программы по самосовершенствованию в спорте и жизни, является одним из условий воспитания личности спортсмена.

Высшей точкой интеллектуального и личностного роста является тот момент, когда юный спортсмен научится самообразовываться и

самовоспитываться. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленное формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами.

Практика показывает, что существенным признаком воспитанности спортсмена является его отношение к самосовершенствованию. Воспитание юных спортсменов, занимающихся самовоспитанием, продвигается успешнее, так как в нем заложены механизмы, самоуправляющие личностью, чем тех, кто самовоспитанием не занимается или же настроен к нему негативно. Исследования показывают, что важнейшими мотивами самовоспитания спортсменов на пути становления их педагогической направленности являются: стремление соответствовать требованиям положительной нравственности; желание быть примером в спорте, труде, учебе; походить на тренера; занимать в коллективе активную и творческую позицию. Как правило, стремление к самовоспитанию побуждается не одним, а несколькими мотивами, одни из которых доминируют и, таким образом, являются наиболее значимыми и тенденциозными. Забота тренера - подготовить программу по самосовершенствованию как для отдельного воспитанника, так и для коллектива в целом, с тем чтобы процесс самовоспитания личности спортсмена основывался на морально-этических принципах и имел ценностные ориентации. Для эффективной воспитательной работы с подростками необходима продуманная система последовательных упражнений в

нравственном поведении, организация полезной деятельности, формирующей положительный нравственный опыт, тренинги по саморегуляции своего поведения.

В случае обучения восточным единоборствам эта задача является насущной необходимостью, а не просто рекомендацией.

Специалисты справедливо указывают, что современный тренер должен владеть: а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами диагностики юных спортсменов, процесса их обучения и воспитания; в) научными методами организации педагогического труда.

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной - основной элемент организации труда тренера. Под влиянием тренера работа в контакте с педагогическим коллективом школы и родителями, а также при участии самих подростков формирует нравственный облик будущего гражданина.

Позиция тренера должна быть особой. Он живет единой жизнью с подростками и юными спортсменами, радуясь успехам каждого из них и вместе с тем формируя у них сверхзадачу на самосовершенствование в спорте, ориентируя их на воспитание в себе положительных доминант поведения в любой жизненной ситуации. Педагогический принцип тренера - воспитание действием. Это лучший способ привить уважительное отношение к любому виду спорта, к педагогическому труду вообще.

Какие качества нужны тренеру как образцу для подражания? Это специалист, который выбрал свою профессию по зову души и сердца, стремится добиться определенного общественного положения и знает свое место в жизни, пытается в практической работе так строить программу подготовки своих воспитанников, чтобы помочь в достижении главных жизненных целей. Такой человек может быть образцом. Если он сочетает основные личностные потребности с профессиональными, способен учитывать их в работе со спортсменами, то он достоин подражания. Наиболее значимыми в педагогической работе тренера должны быть: проявление доброты, внимание, чуткость; высокий моральный облик и образованность; уверенность в себе и внутреннее спокойствие; статус (определенное социальное положение); стремление к достижению успеха; обязательное групповое взаимодействие; атмосфера признания и одобрения; самоуважение; желание и стремление испытывать себя и др.

Основы построения тренировочного процесса

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, наверное, решающую роль.

Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла - неделя. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям.

Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.

В центре нашего внимания находится цикличность построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовости развития спортивной формы; отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов; плавную динамику тренировочных нагрузок.

Анализ литературы и практики свидетельствует, что 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, что соответствует продолжительности отпуска. 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. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

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. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

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 третьем и **четвертом этапах** в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю

невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с физической подготовкой, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время.

Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключении функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?

Оценив личные нужды, каждый может начать кроить под них собственную тренировочную программу. Поэтому, прежде всего, необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить себе задачи, выработать программу или методы для их решения.

Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения боевых навыков и дополнять и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающегося или группы обучающихся в данный момент времени. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения. Обычные

тренировки боевым искусствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Растяжки особенно важны в занятиях любого мастера боевых искусств. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожилия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Чем более вы гибки, тем меньше шанс получить травму; вы также сможете увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности и лучше исполняя конкретные приемы. Растяжки не должны длиться более 5 мин.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках. В течение каждой тренировки сердце необходимо упражнять хотя бы по 20 мин. Бег, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему.

Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику.

Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Общее развитие - ключ ко всему. Примерами таких упражнений являются отжимания, подъемы торса и приседания.

Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать тренажеры.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в пользу развития восточных единоборств говорят исследования, проведенные специалистами на предмет полезности занятий в целях укрепления здоровья детей. В частности, было установлено, что занятия ушу всесторонне воздействует на человека, делают его более совершенным, расширяют его психофизические возможности, а значит, и возможности адаптации к ритму современной жизни. Универсальность системы ушу позволяет начинать занятия практически при любом состоянии здоровья и в любом возрасте.

Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах

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, своих 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 и сочинение на тему типа: «Почему я хочу заниматься ушу (каратэ и др.)».

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

Здесь следует сделать некоторые пояснения. Существует множество определений мотива. Среди исследователей данной проблемы можно назвать целый ряд известных авторов (Е.Н.Баканов, В.А.Иванников, А.Г.Ковалев, К.К.Платонов, С.Л.Рубенштейн, А.Н.Леонтьев, К.А.Абдульханова-Славская и многие другие). Большинство ученых определяет мотив как субъективное отношение человека к своему поступку, сознательно поставленная цель, которая направляет и объясняет его поведение. То есть, мотив - это нечто, что находится внутри человека и во внешней среде, которое его побуждает к некоторым действиям или бездействию. Отсюда вытекает, что мотивация - это процесс сознательного выбора личностью того или иного типа поведения.

Мотивация может рассматриваться и как воздействие на поведение человека для достижения личных, групповых и общественных целей. При выборе форм и методов мотивации, прежде всего, необходимо учитывать мотивы людей, т.е. то, что вызывает их действия.

Мотивация может быть внутренней и внешней. В частности, внутренняя мотивация определяется содержанием и значимостью деятельности. Если она интересует человека, позволяет реализовать его природные способности и склонности, то это само по себе является сильнейшим мотивом к активности.

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.

Многие исследователи подчеркивают, что роль различных мотиваторов деятельности существенно зависят от имеющихся в данное время общественных отношений, выполняемой деятельности, направленности личности, гендерных различий. Вместе с тем, на мотивацию могут влиять и социально-культурные факторы, например, менталитет.

Не мало психологов считают, что мотивация является врожденной.

Разнообразие мотиваций среди людей объясняется их генами, конституциональными признаками и физиологическими

особенностями. Соответствующий физический тип определяет

особый тип характера. Созданная Э.Кречмером и детально

разработанная У.Шелдоном конституциональная психология

основывается на трех основных типах строения тела с

соответствующими им психологическими темпераментами:

эндоморфы (крупное телосложение) с висцеротоническим

темпераментом (общительность, любовь к комфорту и отдыху);

мезоморфы (мускулистое телосложение) с соматотоническим

темпераментом (сила, честолюбие, любовь к спорту); и эктоморфы

(худощавое телосложение) с церебротоническим характером (сдержанность, любовь к уединению и интеллектуальным занятиям). 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:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) 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 гетеродействия в тренировочном процессе в группах начальной подготовки - одно из перспективных направлений исследований по данной проблеме.

Специфичность использования вербального воздействия в спортивной тренировке обусловлена тем, что в ней преобладает двигательная активность и объем применения методов словесного воздействия в работе тренера несколько меньше в сравнении с другими видами педагогической деятельности. Поэтому ценность каждого слова тренера должна быть выше, а роль умения владеть им - значительнее. В связи с особенностями спортивной тренировки многие исследователи сходятся во мнении о целесообразности и эффективности применения в тренировочном процессе методов внушающих гетеродействий.

В спортивной практике специалисты чаще всего реализуют внушающее гетеродействие 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 (R) - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация (M) – 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 нерелексивный уровень, который характеризуется наглядно - действенным и наглядно - образным видами мышления. Поединок практически целиком управляется нерелексивным 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» релексивного 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:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. 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.

График тренировок представлен в Приложении 2.

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

- тренировочные нагрузки должны систематически повышаться;
- жизненно важны, варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;
- 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 поглощают 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ проблематики показал, что восточные боевые искусства - явление очень сложное, многоликое и оценки его неоднозначны. Очевидна однако, жизнестойкость традиции, ее необыкновенная приспособленность к разным социально-историческим и культурным условиям, при неизменной притягательности для современной цивилизации. Проникая в другие страны, утрачивают изначальную ценность и обособляются три главных направления: лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивные единоборства и рукопашный бой.

Имея в виду эту глубинную культурологическую предпосылку жизнеспособности восточных боевых искусств, можно выделить наиболее уникальные черты традиции. Как род военной профессии и системы рукопашного боя, эти искусства не являются чем-то исключительным. Множество аналогов мы находим в истории разных народов – у древних египтян, скифов, славян, скандинавов и других. А вот то, что целое семейство боевых искусств в средние века было

поднято от уровня просто боевой техники до уровня «воинского пути», сыграло в развитии восточных боевых искусств решающую роль, и определило ее общекультурную ценность.

Ключевую, «культурообразующую» роль, сыграли в этой метаморфозе даосизм, чань-буддизм и дзэн. Их влияние оказалось всепроникающим и проявилось не только в мировоззренческих установках, но и в методах психологической подготовки, в конкретных методиках обучения технике и тактике рукопашного боя Школы боевых искусств исторически складываются как общности, объединения, возглавляемые мастерами-учителями. Там существует определенная иерархия, определяемая уровнем мастерства и духовной зрелости членов школы - мастер, старшие и младшие ученики. Истоки этой иерархии лежат в семейно-родовых устоях организации профессиональных средневековых объединений. Личностная основа обучения в школах боевых искусств, их внутренняя сплоченность и внешняя автономность требовали разработки особой разветвленной системы личностно-профессионального отбора учеников, контроля за процессом обучения и оценки его результатов. Размышляя сегодня об аспектах жизнеспособности восточных боевых искусств, обсуждая перспективы развития этой традиции, мы не можем не задумываться и о том, что именно и в каком отношении приемлемо для наших современников и соотечественников. Совершенно очевидно, что нормы и принципы средневековой, да еще и инонациональной культуры не могут сохраниться без изменений. Достаточно обратиться

для этого к опыту ассимиляции восточных единоборств на Западе. В тоже время любое культурное наследие требует бережного к себе отношения. Важно, отвергая преходящее, внешнее, не упустить вечное, сущностное, имеющее общечеловеческую ценность.

Итогом исследования стала разработка авторской методики тренировочного процесса. В связи с выявленными противоречиями и недостаточной разработанностью проблемы использования системы методов вербального гетеродействия 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 у-шу.

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

Тренировочный процесс в восточных единоборствах должен строиться на следующих основных принципах:

- Высокая мотивированность.
- Непрерывность и систематичность.
- Постепенность.
- Единство ОФП и СФП.
- Волнообразность нагрузки.

- Цикличность.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Сознательность.
- Медитативность.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев Н.В., Лепехов С.Ю. Методы регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая (на материале буддийских объединений)// Источниковедение и историография истории буддизма.- Новосибирск, «Наука», 1986.
2. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае.- Новосибирск. 1989.
3. Абдульханова-Славская К.С. Деятельность и психология личности.-М., 1980.
4. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: Монография. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. - 216 с.
5. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
6. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 1990. - 186 с.
7. Баканов Е.Н., Иванников В.А. О природе побуждения //Вопросы психологии.-1983.-№ 4.

8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2000. - 274 с.
9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4.
10. 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.

