

Совершенствование двигательных качеств на этапе спортивного совершенствования в единоборства

Фируз Фахридинович Джамолов
Университет Зармед

Аннотация: Смешанный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик - боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы). Смешанные единоборства приобрели большую популярность, но многие аспекты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточно, особенно это можно отнести к процессу подготовки детей и юношей. Совершенствовании борцовской и ударной техники одновременное развитие физических качеств приводит к их отрицательному переносу, который характеризуется тем, что развитие одного качества или не способствует, или угнетает рост другого.

Ключевые слова: популяризация спортивных единоборств, смешанные единоборства, технический арсенал, планирование, методика подготовки взрослых спортсменов

Improving motor qualities at the stage of sports improvement in martial arts

Firuz Fahridinovich Jamolov
Zarmed University

Abstract: A mixed technical arsenal of both percussion (punches and kicks from boxing, kick-boxing, Thai boxing, karate, taekwondo) and wrestling technical actions (all kinds of throws and painful techniques from sambo, judo, Greco-Roman and freestyle wrestling). Mixed martial arts have gained great popularity, but many aspects and problems of managing the training process have not been studied enough, especially this can be attributed to the process of preparing children and young men. In the improvement of wrestling and striking techniques, the simultaneous development of physical qualities leads to their negative transfer, which is characterized by the fact that the development of one quality either does not contribute to, or inhibits the growth of another.

Keywords: popularization of martial arts, mixed martial arts, technical arsenal, planning, methodology for training adult athletes

За последние 25-30 лет наблюдается популяризация спортивных единоборств, что введёт к развитию новых видов единоборств и модификации уже существующих. В Узбекистане и в других странах "смешанные" единоборства стали популярны, в особенности среди юношей подростков. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется смешанный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик - боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы). Специалисты в области спортивных единоборств так и не пришли к единому названию таких видов единоборств. Так, например, некоторые специалисты делят такие виды единоборств на "ударные", "бросковые", "ударно-бросковые", "бросково-ударные" и "ударно-силовые дожимания и перетягивания". Однако, арсенал техники различных видов борьбы ("бросковые") включает в себя не только броски, но и болевые приемы, удержания, удушения и другие действия, не являющиеся бросками. А "ударно-бросковые" единоборства включают в себя не только удары и броски, но и комбинации этих действий, переходы от ударных действий к борцовским, а также соединяют в себе различные методики в физической, психической и теоретической подготовке. Анализируя ситуацию, сложившуюся в системе подготовки спортсменов в смешанных единоборствах на сегодняшний день, можно отметить следующее:

происходит существенное увеличение количества спортивных секций, военно-патриотических и спортивных клубов, культивирующих различные виды смешанных единоборств; техническая тактическая подготовка единоборца

смешанные единоборства приобрели большую популярность, но многие аспекты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточно, особенно это можно отнести к процессу подготовки детей и юношей;

отсутствие учебно-методических пособий, справочной литературы, учебных фильмов по правильной организации и планированию учебно-тренировочного процесса заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки и тематические планы, основываясь только на личном опыте, накопленном зачастую в других видах единоборств;

в смешанных единоборствах на сегодняшний день нет единой терминологии, существуют противоречия в названиях технических действий и приемов. Нередко это является причиной ошибок при распределении нагрузки по этапам подготовки занимающихся, в планировании последовательности изучаемых тем, в определении минимального возраста зачисления в группы по этапам подготовки, в подборе упражнений для занимающихся определенного

возраста и т.д. Все это в лучшем случае приводит к замедленному прогрессу либо вообще к его отсутствию в тренировках занимающихся, а иногда и к нарушениям их физического развития. К примеру, методика подготовки взрослых спортсменов не подходит для детей и юношей по двум причинам: дети и юноши имеют свои возрастные особенности, которые необходимо учитывать при занятиях спортом; зачастую взрослые спортсмены приходят в рукопашный бой уже сложившимися спортсменами. Занятия же с детьми и подростками приходится начинать практически с нуля, что, несомненно, накладывает свой отпечаток на методику и программу подготовки. Схожая ситуация и в других видах смешанных единоборств. Многие специалисты в процессе подготовки спортсменов используют научно - методическую базу классических видов единоборств, элементы которых составляют основу смешанных единоборств. Однако методическая основа каждого вида смешанных единоборств в отдельности требует тщательной разработки.

В связи с вышеизложенным, возникает ряд вопросов, с которыми в своей практике сталкивается фактически каждый тренер в любом из видов смешанных единоборств:

1) какие технические действия из арсенала различных видов спортивных единоборств следует включать в программу подготовки спортсменов каждого вида, учитывая особенности проведения соревновательных поединков;

2) каким должно быть соотношение ударных и бросковых действий в процессе технико-тактической подготовки в каждом из видов смешанных единоборств;

3) как наиболее эффективно, целесообразно и последовательно выстроить методику обучения различным технико-тактическим действиям смешанных единоборств;

4) совершенствовании борцовской и ударной техники одновременное развитие физических качеств приводит к их отрицательному переносу, который характеризуется тем, что развитие одного качества или не способствует, или угнетает рост другого.

Таким образом, актуальность нашего исследования обуславливается: 1) отсутствием учебных программ по различным видам смешанных единоборств для детей и юношей;

2) необходимостью обобщения и систематизации передового отечественного опыта и улучшения качества подготовки спортсменов единоборцев, в частности детей и юношей;

3) необходимостью всемерного развития детско-юношеского спорта, научно обоснованного совершенствования содержания и методов обучения

спортсменов смешанным единоборствам в детско-юношеских спортивных школах и военно-патриотических клубах.

Цель работы: разработать и научно обосновать методику технико-тактической подготовки юношей 14-15 лет занимающихся смешанными единоборствами. Объект исследования: тренировочный процесс юношей 14-15 лет занимающихся смешанными единоборствами.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах. Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика повысит технико-тактическую подготовку юношей 14-15 лет занимающихся смешанными единоборствами.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования. Разработать методику технико-тактической подготовки юношей 14-15 лет занимающихся смешанными единоборствами. Определить эффективность предложенной методики тренировочного процесса.

Техника спортивных единоборств столь же многообразна, как и сами единоборства. Техника в отличие от тактики это - то, что отличает различные виды и стили единоборств друг от друга. Различия же в методике обучения и тренировки приводят к образованию различных школ и направлений. Техника единоборств играет ведущую роль в достижении спортивных результатов, а техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки.

Техникой в единоборствах называют и двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида и школы единоборств, и совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы. Техника "традиционных" единоборств формировалась в средние века под влиянием многих факторов. Отличительная особенность "традиционных" единоборств заключается в том, что техника и методика обучения остались практически неизменными до сих пор. К традиционным можно отнести многие стили каратэ и ушу, а также кендо, айкидо, джиу-джитсу. Лишь с развитием некоторых единоборств в XX веке как видов спорта (дзюдо, тхэквондо, ушу-саньда) этот раздел претерпел некоторые изменения, связанные с совершенствованием техники либо заимствованием приемов из других единоборств.

По содержанию технического арсенала можно условно разделить все спортивные единоборства еще на четыре группы: единоборства с оружием, ударные единоборства, виды борьбы и смешанные единоборства.

Ударные единоборства отличаются наиболее простой техникой. Например, в боксе лишь три основных удара и несколько вариантов защиты от них. В такой ситуации возрастают требования, предъявляемые к другим качествам спортсмена - реакции, скорости, выносливости и другим. И в борьбе, наоборот, техника выполнения бросков очень сложна и разнообразна, так как все броски являются сложно-координационными движениями и выполняются в условиях сопротивления в тесном контакте с противником. Необходимо не только проявить скоростно-силовые качества, но и координировать проявления различных мышечных усилий в разных направлениях. Поэтому и технической подготовке уделяется значительно больше внимания [30]. Самыми сложными в этом отношении являются смешанные единоборства, так как приходится не только разучивать и совершенствовать ударную и борцовскую технику, но и комбинировать ее, что предъявляет новые требования к психическим, координационным и другим способностям спортсменов. Говоря о "спортивной технике", надо различать два значения этого термина (Матвеев Л.П., 1977, 2005). Во-первых, идеальная "модель" соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически. Во-вторых, реально формирующийся (либо уже сформированный) у спортсмена способ выполнения соревновательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения спортивного результата. Во избежание смешения понятий в первом случае лучше пользоваться термином "модель спортивной техники".

Использованная литература

1. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.
2. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. Magazine. Questions of science and education, 104 – 108.
3. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060
4. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Technology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3
5. EY Islomov, AM Bahodirovna. The essence of spirituality in the uzbek language. XIII международная научно-практическая конференция " язык и культура", Челябинск

6. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. *Science and Education* 3 (2), 1126-1131
7. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. *Science and Education* 3 (2), 1448-1453
8. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2)
9. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayonini tuzish. *Jismoniy tarbiya va sport muammolari* 1 (1), 54-57
10. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarining kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarning o`rni. *Pedagogik Mahorat* 4 (4), 51-53
11. ЭЮ Исломов. Основные концепции общеобразовательной школы по физическому культуре, проблемы и методы во время занятий физическими упражнениями на тренировке гимнастике. *Science and Education* 3 (4), 1779-1784
12. ЛХК Рахимова, ЭЮ Исломов. Кружковое занятие учителя по художественному гимнастике. Упражнения общеразвивающего характера по художественному гимнастике в общеобразовательной школе. *Science and Education* 3 (4), 1563-1569
13. E Islomov. Boshlang 'ich sinf o 'quvchilarining ta 'lim-tarbiyasida oilaning. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
14. ЭЮ Исломов. Систематично организованное деятельность учителя физической культуры к содержанию учебного материала. *Science and Education* 4 (3), 559-564
15. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Физическая культура. Рекреация. Спорт*, 470-476
16. Khojiev Azizjon Kaimovich, Modern approaches to the development of students' independent cognitive activity, *Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos*
17. Khojiev Azizjon Kaimovich, Formation of knowledge independence of students as a pedagogical problem, *Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos*
18. Khojiev Azizjon Kaimovich, The development of students' independent cognitive activity *Solution of social problems in management and economy 2022*
19. ФВ Халилов - Эксплуатация автоматизированных информационных систем бухгалтерского учета 2017
20. ФВ Халилов - Финансовый анализ 2017