

МОДЕЛИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ-УДАРНИКОВ КАК ОСНОВАНИЕ ДЕЭКСТРЕМАЛИЗАЦИИ ЧАСТНЫХ ЗАЛОВ



ПЕРЕДЕЛЬСКИЙ
Алексей Анатольевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Доктор педагогических наук, канд. философских наук, заведующий кафедрой философии и социологии, проректор по научно-инновационной работе РГУФКСМиТ., alexperedelskiya@mail.ru

PEREDEL'SKY Alexei

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Doctor of Pedagogics, Candidate of Philosophical Sciences, Head of the Department of Philosophy and Sociology, Vice-rector in Scientific and Innovative work RSUPESY&T, alexperedelskiya@mail.ru

ГЛЕБОВ
Глеб Юрьевич

Студент 4 курса Института спорта и физического воспитания

GLEBOV Gleb
Four-year student of RSUPESY&T

Ключевые слова: частные залы, единоборцы-ударники, физическая, психологическая, технико-тактическая подготовка.

Аннотация. Для того чтобы превратить во многом экстремальную деятельность «теневых», а потому и экстремальных частных залов единоборств, в площадку продвижения индивидуального учебно-тренировочного подхода, в частности, необходимо обосновать характерную для условий такого зала методическую модель комплексной (психологической, физической, технико-тактической) подготовки единоборцев-ударников. Поскольку именно единоборцы-ударники, тренирующиеся на основе традиций восточных единоборств, составляют ядро социального контингента частных залов. В изложении и обосновании подобной модели заключается суть и актуальность этой статьи.

MODELLING COMPLEX PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING FOR COMBATANTS-STRIKERS AS A BASIS OF DEEXTREMALIZATION OF PRIVATE GYMS

Keywords: private gyms, combatants-strikers, physical, psychological, technical and tactical training.

Abstract. To transform largely extreme activity «shady» and therefore extreme private gyms of martial arts into a playground of promoting individual training approach, in particular, it is necessary to prove specific for conditions of such a gym methodical model of complex (psychological, physical, technical and tactical) training for combatants-strikers because just combatants-strikers training on the basis of traditions of martial arts constitute the core of social contingent of private gyms. In the statement and reasoning of such a model is the essence and actuality of this article.

Введение. Моделирование в единоборствах (в частности в восточных единоборствах) подразумевает несколько взаимосвязанных направлений подготовки, к числу которых относятся:

- физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интеллектуально-духовная подготовка;
- техническая и тактическая подготовки;

– материально–техническая подготовка (в случае использования орудий, специального оборудования, сложных технологий, механизмов, технологических устройств), механизмов, технических устройств).

Основная часть. Физическая подготовка в условиях частного зала единоборств.

В условиях частного зала единоборств традиционное деление физической подготовки на общую и специальную в явном и дифференцированном виде не проходит. Ни один клиент сегодня не будет платить деньги за овладение общими двигательными локомоциями или за развитие физических (психических) качеств и способностей безотносительно к обучению техники единоборства. Даже если такое овладение будет совершенно обоснованным и необходимым. Значит, дифференцированную физическую подготовку следует обеспечивать «де факто» в процессе собственно единоборческой технической подготовки, обставляя её конкретными связями с исполнением приемов. Это можно сделать, включая элементы физической подготовки в каждое тренировочное занятие дозированно и в определённые моменты: разминка, основная часть, заминка.

Например, динамическая, беговая часть разминки (если позволяет площадь частного зала) может содержать различные упражнения на организацию и управление движениями (координацию), на гибкость, быстроту, выносливость. Последующая, менее динамическая часть разминки без изменения места дислокации включает в основном упражнения на гибкость (растяжку), силу, выносливость. Если же площадь частного зала недостаточна для беговой разминки, то применяется сокращенный вариант разминки на стационарной позиции (на месте), но с интенсивно выполняемыми суставно-мышечными упражнениями на развитие гибкости, амплитудности, координации, быстроты, силы.

В конце основной части тренировочного занятия, после отработки технических элементов, размещаются разделы силовой тренировки и тренировки на выносливость по выполнению этих же технических элементов с отягощением единолично или в парах.

Наконец, в заключительной, заминочной части занятия для возвращения «формы», тонуса мышцам и связкам, нагруженным и нагруженным во время выполнения различных упражнений, приемов, – применяется ещё более

низкоинтенсивная суставно-мышечная гимнастика, способствующая расщеплению и удалению молочной кислоты, восстановлению эластичности связочного аппарата и мышц.

Индивидуальный подход в части физической подготовки осуществляется путём непосредственной парной работы с тренером или инструктором, дозирующим виды, объёмы и интенсивность нагрузки строго индивидуально.

Главным правилом при подборе содержания физической подготовки выступает принцип сопряженности, то есть тесной взаимосвязи с техникой, ориентированности на освоение технических элементов. Например, разделы прыжковой подготовки или махово-амплитудной работы (которую, кстати, можно давать как в конце разминки, так и в основной части тренировочного занятия), необходимо чётко и наглядно соотносить с техникой базирующихся на них ударов. То же самое с разделами силовой подготовки и работы на выносливость. Ни одно физическое движение не должно выполняться само по себе, безотносительно к технике. Иначе это движение станет не только избыточным, но и дезориентирующим, деструктурирующим предельную точность и выверенность, то есть оптимальность техники. О подобном эффекте мы ещё вспомним, описывая аспект технической панорамности.

В технически ориентированной физической подготовке, как в старых восточных легендах, например, чтобы освоить бой на мячах, можно колоть дрова, носить вёдра с водой, ходить по тонкому бревну, висеть на ветке, – но всё это подлежит делать строго обоснованно с пониманием значимости и применимости данных манипуляций непосредственно для боя на мечах. И лучше делать это в качестве домашнего задания, лишь установочно показанного ученику в частном зале или за его пределами.

Психологическая подготовка в условиях частного зала единоборств

Прежде чем говорить о специфике психологической подготовки в условиях частного зала единоборств, следует установить социально-психологический тип (или типы) людей, как правило, посещающих такой зал. Ведь и врач, прежде чем начать лечение, должен установить диагноз заболевания. Так вот, если не брать исключений из числа людей, попавших в частный зал единоборств по ошибке и надолго в нём не

задержавшихся, то социально-психологическая типологизация здесь достаточно проста:

- сюда ходят законопослушные люди, боящиеся уличных драк и иных проявлений уличного насилия, а, следовательно, надеющиеся этот страх перебороть или уменьшить, научившись давать эффективный силовой отпор без применения оружия;

- сюда ходят люди, находящие в драках, в боях наслаждение и желающие испытывать такое наслаждение на регулярной и прогрессирующей основе, побеждая все более и более сильных противников.

И та и другая мотивация естественна, а потому сильна и не требует искусственного стимулирования. Причём, придя в частный зал под влиянием трёх очень нестабильных социально-психологических явлений (моды, паники, слухов), многие новички в процессе занятий меняют первую мотивацию на вторую, более длительную и устойчивую. Именно эти последние составляют самое ценное ядро контингента частного зала единоборств как живой личный пример того, кем может и должен стать новичок в процессе обучения.

Правда, есть ещё один очень распространённый социально-психологический тип людей, формирующих или пополняющих контингент частного зала единоборств. Это следующие группы родителей:

- желающих, чтобы их ребёнка перестали бить в школе или во дворе;

- рассчитывающих через своего ребёнка взять реванш, снять тот комплекс неполноценности, избавиться от тех фобий, которые не смогли взять, снять, от которых не смогли избавиться сами лично;

- ошибившихся адресом мечтателей увидеть своего ребёнка великим спортсменом;

- надеющихся, что занятия единоборствами уменьшат драчливость и неуправляемость их ребенка, который уже всех «достал» своим поведением в школе и во дворе.

Однако для частного зала - это ложный или заимствованный, псевдо реальный социально-педагогический тип, потому что дети, как правило, подобных мотиваций родителей сами по себе не имеют. Дети все равно будут реально принадлежать либо к первому, либо ко второму из уже описанных выше социально-психологических типов с тенденцией к трансформации первого типа во второй, то есть из «слабака» в «воина».

Поэтому встаёт вполне закономерный и главный вопрос психологической подготовки в условиях частного зала единоборств: «Как обеспечить подобную трансформацию?» Делать это, как показывает практика, следует поэтапно или пошагово.

Первый шаг – снятие боязни силового физического контакта, иными словами, избавление от страха ударить другого человека по телу, тем более, по лицу. Этот страх есть не только у детей, но и у вполне состоявшихся, самостоятельных, не боязливых, зрелых, интеллигентных людей, не чуждых спорту, но никогда активно не участвовавших в актах насилия. Указанную фобию снимают, обучая бою с тенью перед зеркалом, работая на лапах и с боксёрским мешком, отрабатывая удары в парах с защитой и ограниченным контактом. Психологический механизм здесь довольно прост, примитивен и доступен: нужно плавно перейти с виртуального контакта с человеком (со своим изображением, с воображаемым противником) на реальный контакт с предметом – заменителем, имитирующим противника, а далее – на ограниченный и управляемый, не слишком агрессивный реальный контакт с пассивно противодействующим человеком (но не врагом и не противником). При таком переходе психика будущего единоборца адаптируется или воспитывается, закаляется на фоне эмоционального выключения и формирования моторного действия, направленного на поражение мишени и человека в качестве мишени. Назовём этот психологический механизм – механизмом обезличивания и обезчеловечивания противника.

Второй шаг – избавление от неуверенности в своих ударно-атакующих силах и возможностях. Это достигается в процессе освоения техники и тактики единоборства, за счет подводящих силовых, скоростных, скоростно-силовых упражнений, упражнений на специальную выносливость (что будет описано ниже). Начинаящий единоборец должен обрести твёрдую уверенность в том, что его активное действие обязательно достигнет планируемого успеха, причём ни больше, ни меньше, чем это планирует он сам. В отличие от бытующего в психологической науке термина «ожидание успеха», назовём такое чувство – чувством абсолютной и непоколебимой уверенности в себе, в скорости своих ударов, в быстроте своих действий, движений.

Сам психологический механизм в данном случае целесообразно, в соответствии с



практической воинской традиции, назвать механизмом достижения уверенности в том, что для вас нет непобедимых противников. Третий шаг – обретение чувства собственной непобедимости или неуязвимости. Такое чувство формируется длительной работой над разнообразными формами защиты, в том числе и над умением выдерживать удары, принимаемые на блоки рук, ног, на тело и определённым образом смягчаемые (дельфируемые). Подобная работа также будет описываться в техническом разделе. Сам, применяемый на третьем шаге психологический механизм, соответственно, называется механизмом обретения чувства собственной неуязвимости.

Четвёртый шаг и четвёртый, отвечающий этому шагу психологический механизм, связан с обретением чувства боевого превосходства над другими. Следует особо отметить, что индивидуальный подход, лежащий в основе всех предыдущих трёх шагов психологической подготовки в условиях частного зала единоборств, на четвёртом шаге вырастает многократно и становится единственным и универсальным. Здесь индивидуальный подход выражается в том, что учитель (тренер, наставник) лично спаррингует

со своим учеником, продвигая его в бесспорные лидеры, и передавая ему все свое знание и умение. Данный психологический механизм четвёртого шага срабатывает тогда, когда единоборец побеждает всех, кроме своего наставника, а по мере приобретения личного опыта – и самого наставника. Следует, однако, помнить об относительности боевого превосходства и о, связанной с этой относительностью необходимостью постоянного боевого совершенствования. Из наших рассуждений, очевидно, что мы жестко не разделяем психологическую и технико-тактическую подготовку, как раньше не разделяли физическую и технико-тактическую подготовку. Все, и в первом и во втором случае зависит от угла зрения и от тренировочного акцента. Поэтому теперь пришло время изложить наше видение самой технико-тактической или стержневой подготовки единоборца.

Технико-тактическая подготовка в условиях частного зала единоборств

В начале изложения наших представлений о технико-тактической подготовке в условиях частного зала единоборств дадим рабочие

определения техники и тактики. Техника единоборства – это совокупность стандартных в ситуации боя (силового контакта в основном без оружия) действий – приемов защиты и нападения, выполняемых из определённых положений смещающегося или занимающего стационарную позицию единоборца с целью нанесения условного или реального ущерба (поражения) условному или реальному противнику. Тактика единоборства – это обусловленная ситуацией боя (силового противодействия) наступательная и оборонительная комбинаторика технических действий-приемов и их опорно-двигательного оформления.

Таким образом, техника и тактика единоборства – это взаимосвязанные компоненты единой телесно-двигательной организации или системы, предполагающей их взаимообусловленность, тесное взаимодействие друг с другом: не бывает тактики без техники, нецелесообразно обучать технике без учёта её тактического использования.

Теория, история, современная практика единоборств доказывают, что наиболее эффективным модулем является синтез оборонительной и наступательной тактики. Тот, кто только наступает, раскрывает свои недостатки и поддается. Тот, кто только обороняется, теряет инициативу и рано или поздно пропускает удар. Поэтому технико-тактическая подготовка должна «во главу угла» ставить принцип постоянной технико-тактической смены (разнообразия), делать ставку на такую органичную форму синтеза технико-тактических схем, комбинаций, как активная оборона или оборонительное

наступление. В основе данной формы лежит искусство контратакующих действий.

Заключение. Итак, комплексная, физическая, психологическая, технико-тактическая модель подготовки единоборцев-ударников в условиях частных залов не только возможна. Она фрагментарно, бессистемно уже существует. Вопрос заключается в том, чтобы доработать такую модель и внедрить ее для системного и систематического использования в широкую практику.

Литература

1. Передельский, А. А. Спортивные и спортивно-боевые единоборства / А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 1 (16). – С. 45-49.
2. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.
3. Передельский, А.А. Единоборства и их спортивная традиция: философско-метанаучный анализ / А.А. Передельский // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС». – 2011. – 79 с.

Literature

1. Perelelsky, A.A. Sports and sports-fighting single combats / A.A. Peredelsky, V.A. Damdintsurunov // Theory and Practice of Applied and Extreme Sports. – 2010. – № 1 (16). – P. 45-49.
2. Perelsky, A.A. Philosophy, pedagogy and psychology of martial arts: monograph / A.A. Peredelsky. – Moscow: Physical Culture, 2008. – 168 p.
3. Perelsky, A.A. Combat sports and their sporting tradition: philosophical and meta-scientific analysis / A.A. Peredel'skii // The Science of Sport. Encyclopedia of life support systems. – Publishing House MAGISTR-PRESS. – 2011. – 79 p.

