

УДК 796.85–053.85

Мукушев М.В.¹, Захаріна Є.А.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²д-р пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЧОЛОВІКАМИ 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ

В наш час зріс інтерес населення до самобутніх східних систем фізичного виховання і самовдосконалення особистості, до східних видів боротьби і самозахисту. Розповсюдження і широка популярність східних єдиноборств серед різних груп населення, особливо молоді: на сучасному етапі розвитку суспільства в слов'янській культурній традиції – це не лише вид спортивного вдосконалення особистості, але і вид духовної практики, який суттєвим чином впливає на формування ціннісних орієнтацій спортсменів.

Метою даної роботи є дослідження особливостей застосування елементів східних єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 2-го зрілого віку.

Для розвитку зазначених фізичних якостей чоловіків 2-го зрілого віку-першокурсників при розробці тренувальних занять використовуються фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є: активне функціонування більшості або всіх ланок опорно-рухового апарату. Рекомендується також використовувати ациклічні і змішані гімнастичні, легкоатлетичні та ігрові вправи [2].

У східних єдиноборствах є два головні аспекти: оздоровчий і бойовий. Вони тісно взаємозв'язані. Можна проте виконувати вправи для здоров'я, не цікавлячись мистецтвом бою. З іншого боку тут неможливе вивчення мистецтва бою без оздоровчих вправ. Вся система (є зважаючи на система методів тренування, а не система техніки бою) сконструйована таким чином, що вправи особливо корисні для здоров'я є одночасно основою для розвитку бойової майстерності.

Кікбоксінг (Америка), таеквондо (Корея) – бойові мистецтва в яких, крім вище перерахованих факторів, перевага надається високим ударами ногами в голову. Упор робиться на високий дух перемоги над супротивником за рахунок нанесення йому нищівних ударів, що можуть

позбавити його здоров'я частково чи цілком. У таких видах єдиноборств як Капуейра (Бразилія), Бойовий гопак (Україна), Муетай - Тайський бокс, (Таїланд) високий ступінь техніки й агресії, що нагнітається під впливом спеціальної музики [1].

Різні школи кунг-фу (Китай), де технічна досконалість відбувається шляхом наслідування звичкам звірів, птахів, що припускає гарне зчеплення з поверхнею і роботи босоніж. Іноді ці школи припускають найвищий ступінь агресії – школа тигра, дракона – заснована на тому, що тигр ніколи не відступає. Школа мавпи, п'яного, комишевого kota – потребують від займаючогося гарної акробатики, а школа змії – хитрості і підступництва.

Школи карате – окінавське карате, сане, кіокушункай, шотокан та ін., що припускають жорсткі стійки, основна лінія атаки – пряма. Одне з правил карате говорить: «Не знаєш що робити – атакуй!»

Існує багато видів бойових мистецтв і багато різновидів карате-до. В теперішній час нараховується більше сорока різних стилів карате. Тим не менш у них одна основа, і ціль їх не міняється в залежності від стилю, вона завжди одна і таж – досягнення духовної і фізичної гармонії.

Шотокан – унікальний шлях гармонійного розвитку не лише техніки, але також тіла і духу. З боку технічної базові елементи лежать в основі бою, їх освоєння збільшує функціональні можливості бійця. Тому до базової техніки постійно повертаються, щоб підвищити ефективність прийомів в боротьбі. Відрібок базової техніки без партнера з повною амплітудою, силоміць, швидкістю відбувається як би в ідеальних умовах – відсутні перешкоди, супроводжуючі реальні сутички (постійні переміщення, втома, відчуття небезпеки, біль і ін.). У шотокане формується якийсь технічний еталон, до якого слід наближатися в спаринговій роботі [1].

У шотокані в принципі є все (або майже все) для формування атлетичний розвиненого тіла. І тому що в карате всі частки тіла включені в активну роботу, і тому що використовуються різні режими тренування, що дозволяють цілеспрямовано створювати весь ансамбль потрібних якостей. Тому справжній шотокан ще більш утомливий, ніж спаринг.

Роль шотокана для підготовки свідомості до реальної боротьби, пов'язана з автоматизацією моторної координації, полягає в оволодінні на його основі елементами активної медитації. Різні психотехнічні прийоми, що допомагають по-справжньому оволодіти базовою технікою, пов'язані з виробленням відчуття противника і відчуття циркуляції енергії при уявній взаємодії з ним (викид енергетичної хвилі

при виконанні удару з прискоренням і концентрацією, автоматичний відтік енергії з простору у момент звільнення м'язів з перезарядкою енергетичного центру в животі і тому подібне). В цьому відношенні шотокан – «школа» активної медитації, під знаком якої розгортається бій в «дзенських видах боротьби».

Істотне те, що канонізовані форми шотокана дозволяють достатньо підготовленому учневі удосконалюватися до значного рівня, навіть якщо він позбавлений якийсь час можливості тренуватися з партнером. Це підтверджує досвід видатних майстрів (у тому числі і Оями), які тривалий час тренувалися одні в безлюдних місцях, поєднуючи шотокан з комплексом інших традиційних методів самостійної роботи.

Не менш важливі методичні можливості шотокана для інструктора, оскільки в нім закладені ключі до достатньо швидкого і упевненого оволодіння базовою технікою. Навчання базовій техніці у формі шотокана минає певні етапи. На початку освоюються правильні позиції (стійкі), потім на місці виконуються технічні дії. Далі контролюються правильні стійки і баланс в переміщенні і правильна форма техніки. Координація всіх дій, що досягається, дозволяє поступово збільшувати швидкість, а потім силу (при збереженні форми). Зрештою виробляється автоматизм, що звільняє свідомість і що створює умови для його переходу в шукані змінні стани, необхідні для реальної боротьби.

Ключові елементи шотокана (стійкі, базові блоки і удари) зводять все різноманіття техніки до першооснов, полегшуючи освоєння безлічі похідних варіантів [3]. Крім того, ключові елементи виділяються з урахуванням їх значущості для реального бою (екзотична техніка вводиться тоді, коли є хороший фундамент). Істотне те, що канонізовані стійки, блоки, удари безпосередньо переростають в бойові модифікації техніки.

Таким чином, в школі Кекусинкай техніка вільного бою розглядається не як щось ізольоване від базових форм, а як що має з ними прямий зв'язок і що зростає на їх основі.

Список використаних джерел

1. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій.: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2010. 23 с.
2. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2008. 22 с.
3. Техника ударов URL: http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/98863/9/Travnikov_-_Karate_dlya_nachinayushchih. Html