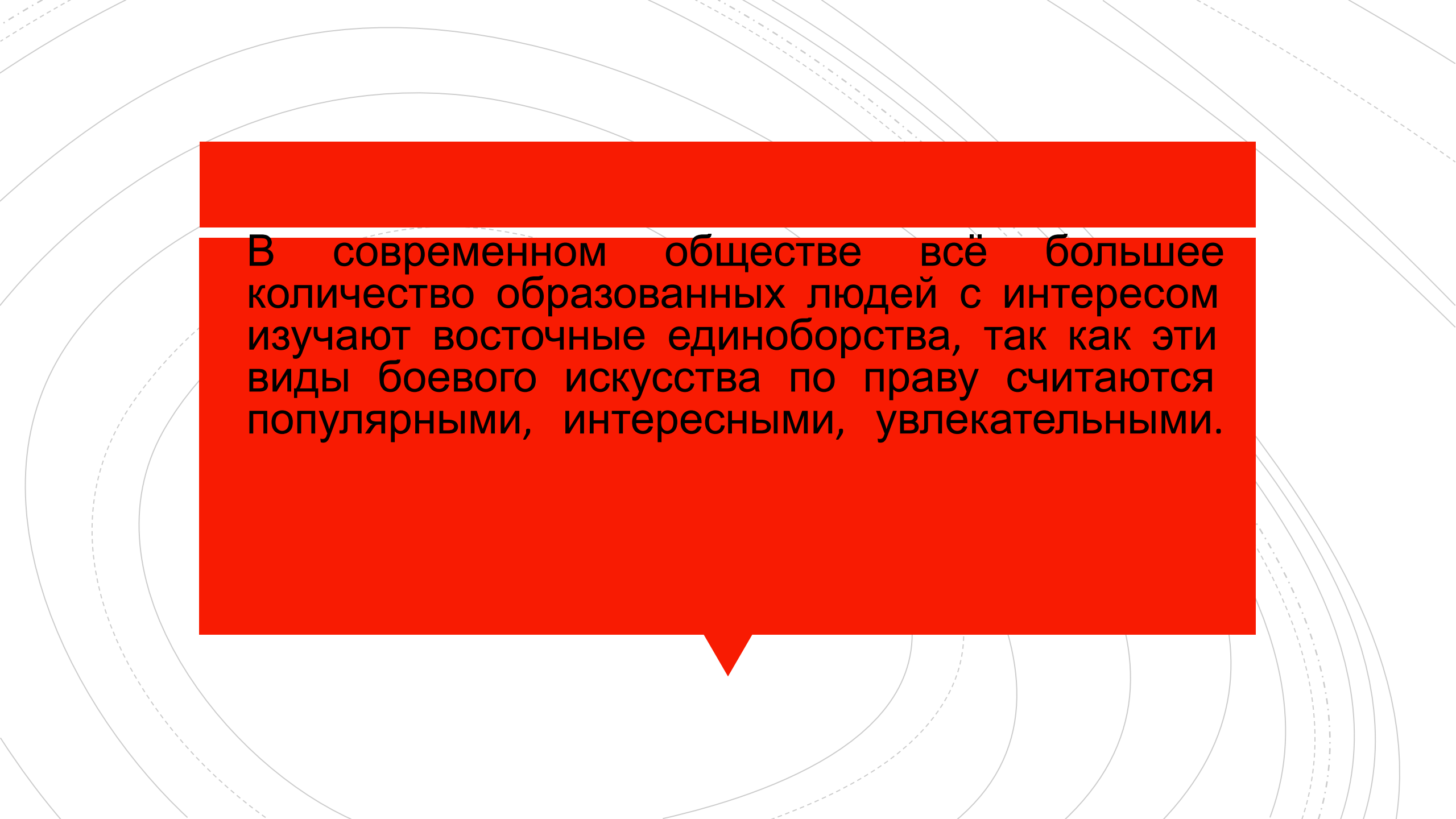


Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.

Черёмухина Ксения ЗПСО12

The background features several concentric, overlapping circles in light gray, some solid and some dashed, creating a sense of depth and movement. A large, solid red speech bubble is positioned in the center, pointing downwards. The text is written in a bold, black, sans-serif font within the upper portion of the speech bubble.

В современном обществе всё большее количество образованных людей с интересом изучают восточные единоборства, так как эти виды боевого искусства по праву считаются популярными, интересными, увлекательными.

минувших тысячелетий истории теловоспитания, различные способы единоборств во все времена служили людям одним из самых действенных средств физического воспитания подрастающего поколения. Естественность, доступность, эмоциональная привлекательность, большое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимуществ регулярного использования посильных способов единоборств в практике физической культуры. Именно эти свойства, в сочетании с общественными потребностями и идеалами физического совершенствования детей и молодёжи, и породили ныне широко распространённые многочисленные виды спорта, основанные на самых разнообразных формах единоборств.

ВИДЫ:

Стрельба из лука

Владение копьем

Искусство посоха

Искусство цепи и других орудий

Владение мечом

Оккультные искусства

Без оружия

Верховая езда

Плавание

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.

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