**Стилевая подготовка как основа начальной подготовки**

**в боевых искусствах**

Автор: Воробьев Е.Н., президент РФСОО «ТЭКЭНДО»,

педагог дополнительного образования ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

Аннотация

Единоборства являются высокотехническими видами спорта, где очень сложно совместить две важные составляющие необходимые для достижения победы – это множество технических действий в единоборствах и минимализация максимально наработанных навыков. Автор предлагает одно из решений данной проблемы через введение стилевой подготовки на начальном этапе изучения.

Проводя много времени за компьютерами и телевизорами, дети становятся не только слабее физически, более подверженными болезням, не способными усваивать большие объемы информации, а так же часто не умеют мобилизоваться для достижения цели и не имеют желания что-либо делать. При этом требования современного спорта не только не уменьшились, а еще и возросли. Перед тренерами стоит сложная задача - заинтересовать детей, изучить большой объем приемов и техник в единоборствах и при этом достигнуть необходимый спортивный результат в этих непростых условиях.

Боевые искусства – это сложно-технический вид деятельности, в которых сочетаются множество таких приемов, как удары, броски, захваты, приемы маневрирования, приемы выведения из равновесия и т.д. Победа в схватке, а не просто ката или другие формальные комплексы упражнений, является главным критерием эффективности тренировок. Без поединка все боевые искусства рано или поздно вырождаются в боевые танцы. При этом достижение победы в схватке предполагает, при отработке, минимизацию необходимых навыков для достижения максимального результата и доведение их до автоматизма. При этом количество эффективных приёмов практически в любом виде борьбы очень большое и тогда возникает дилема: как совместить всё огромное множество технических действий в борьбе и минимум требуемых навыков для достижения победы, а так же как заинтересовать детей и заставить их дойти до нужного результата? Решение данных задач, с нашей точки зрения, находится в стилевой подготовке. Стилевая подготовка - это, в первую очередь, подготовка, основанная на едином двигательном внутреннем чувстве, внутренней энергии, которая пропитывает все многообразие движений спортсмена и дает единство телесных ощущений при выполнении всех технических действий. Стилевая подготовка является основой любой двигательной культуры (стиля).

По словам В.В.Комяк: «Единство телесных ощущений при выполнении всех технических действий - есть *двигательная культура* и стиль является её основой». Стиль это система приемов собранных в *органическом единстве*. «Множество приемов, пропитанное единой энергией и исходящее из одного источника энергией, которая вырабатывается за счет многократного выполнения определенных упражнений - в данном случае «энергообразующих» - это и есть стиль» (В.В.Комяк).

Стиль по внешним и внутренним признакам отличается от простого набора приемов тем, что технический арсенал построен не на множестве навыков, а на едином телесном ощущении, который наполняет единой внутренней энергией занимающегося. Стиль создается за счет многократного повторения определённых упражнений, являющимися «генераторами» внутренней энергии, которая пропитывает при их выполнении спортсмена и переформирует его строго определённым необходимым образом.

Основным генератором в любых видах единоборств являются комплексы специальных упражнений, например в дзюдо это «учикоми». Но без предварительного начального этапа подготовки – этапа освоения специальных подготовительных упражнений, предназначенных для вхождения в культуру практически для любого вида единоборств – все специальные упражнения - «учикоми» в том числе, являются всего лишь специальными силовыми упражнениями и не выполняют свою основную функцию, для которой они разрабатываются – функции выработки энергии данного вида единоборств, необходимой для переформирования адепта данного вида единоборств. Этот важнейший этап - этап начальной стилевой подготовки, позволяет полностью раскрыть весь потенциал этих упражнений и как следствие изучаемого боевого искусства. Правильно и полноценно проходя его, мы сможем получить красивую борьбу, которая постепенно может превратиться в искусство. И тогда вся подготовка к соревновательной деятельности в единоборствах условно разобьется на несколько ступеней: первая, одна из основных, на которую обычно мало кто обращает внимание, «пролетая» её между делом – основы стилевой подготовки, т.е. вхождение в саму культуру. На этом этапе сформируется тело адепта, ставятся стойки, учатся удары, блоки, страховки, закладывается техника передвижений и т.д. И только после этого второй этап - этап технической подготовки достигнет необходимого результата и будет основываться так же, как и в строительстве дома, на хорошо проработанном фундаменте – фундаменте стилевой подготовки, что даст необходимую базу и полноценный эффект для следующего этапа – этапа спортивного совершенствования, то есть этапа практического приложения. Перескакивание через какую-либо ступень, что мы часто видим, уничтожает красоту борьбы, снижает спортивный результат, а самое страшное – часто приводит к травмам.

Для этого необходимо, на наш взгляд, иметь чётко разработанную стилевую поясную систему, а не просто спортивные разряды и которая является, а где-то будет являться базой такой системы обучения, которая заставляет изучать основные средства и приемы этой подготовки, необходимой для освоения требуемой двигательной культуры. Кроме этого система обучения, построенная на стилевой подготовке, а не только спортивном результате позволит привлечь в единоборства множество людей, для которых победа не является главной целью, что существенно повысит их популярность. Спортивные нормативы в этой системе будут стоять отдельной графой и начнут включаться лишь после прохождения определенного этапа стилевой подготовки, который закладывает Школу единоборств.

Плавное и последовательное подведение воспитанников к соревновательной деятельности при помощи стилевой подготовки позволит решить задачу постепенной психологической подготовки будущего спортсмена. Качество и чистота выполняемых приемов, достигаемая данной системой подготовки, заложат у воспитанников критерии оценки качества любого действия, которые в дальнейшем они будут переносить на любую деятельность, что само по себе является прекрасным педагогическим методом воспитания здоровой личности. Вследствие этого весь процесс обучения в боевых искусствах будет кардинальным образом отличаться от спортивного, но такой подход обеспечит, на наш взгляд, большую продуктивность и эффективность как в соревновательной, так и в оздоровительной направленности, и даст возможность ещё большему количеству людей найти себя в боевых искусствах.

Библиография

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.: монография - М.: Физкультура и спорт, 1987-144 с.
2. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994-560 с.
3. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония – М.: «Издательство Астрель», «Издательство Ас», 2002-416 с.
4. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: «СК», 2000 – 154 с..
5. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. – Минск: «Харвест», 1996г – 640 с.