

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР “ПАТРИОТ”»

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В  
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КУДО**  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Автор-составитель: Смертина Ирина Леонидовна

Железногорск 2022

Данная методическая разработка предлагает методику развития физических качеств в подготовке спортсменов к соревнованиям по Кудо.

Представленный в данной методической разработке материал может предназначаться для спортсменов и тренеров, учащихся спортивных школ и вузов, педагогов дополнительного образования, методистов-инструкторов, а также для широкого круга читателей, интересующихся восточными единоборствами.

Методическая разработка носит рекомендательный характер.

Автор-составитель: Смертина Ирина Леонидовна, педагог дополнительного образования объединения «Кудо» МБУ ДО «Центр «Патриот»».

## СОДЕРЖАНИЕ

I	ВВЕДЕНИЕ	4
II	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КУДО	6
1.	Значение общей физической подготовки в развитии физических качеств	6
2.	Развитие общей выносливости	7
3.	Развитие специальной выносливости	10
4.	Развитие координационных способностей и ловкости	12
5.	Развитие скоростных способностей	15
6.	Восстановительный период	20
7.	Идеомоторная тренировка	24
III.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
IV.	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	28

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

Кудо - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

В настоящий момент Кудо — это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах Мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Кудо относится к числу видов спорта, в которых уровень физической подготовки спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования.

Чтобы выигрывать завтра, необходимо не только владеть высокой техникой исполнения, нужно постоянно наращивать сложность выполняемых элементов и упражнений. А высокая сложность выполняемых элементов, предъявляет высокие требования к двигательным способностям спортсменов.

Говоря о врождённых задатках, на основе которых достигается определённый уровень технической подготовленности, имеют в виду генетически обусловленные двигательные способности. Их совершенствование направлено на формирование ограниченного числа двигательных навыков, необходимых двигательных умений и ознакомление с возможно большим количеством движений. Чем совершенней техника спортсмена, тем эффективнее можно развивать физические качества.

Физические способности очень важны в Кудо, так как они помогают наиболее точно выполнять бросок, захват или борьбу в партере. Они помогают бойцу ориентироваться в любой плоскости, что не мало важно для спортсмена.

Физическая подготовка, как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки, ориентирована на развитие различных двигательных качеств спортсмена, среди которых – сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности.

Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Данная методическая разработка предлагает методику развития физических качеств спортсменов в подготовке к соревнованиям по Кудо. Методика подойдет для спортсменов, имеющих базовую физическую подготовку и технику двигательных действий.

Тренировочный процесс состоит из 8-ми недельных микроциклов подготовки к соревнованиям:

1-2 мкц – развитие общей выносливости;

3-7 мкц – развитие специальной выносливости;

5-7 мкц – развитие скоростных способностей, координации, ловкости;

8 мкц – развитие скоростных способностей.

Соревнование и восстановление должны быть органично связаны между собой. Мероприятия, направленные на восстановление организма, играют важную роль в здоровье спортсмена, поддержании мотивации и в возможности качественной подготовки к дальнейшим соревнованиям. Период поддержания физической формы до следующего этапа подготовки также очень важен. Поддержание физической формы направлено на выполнение упражнений на поддержание общей и специальной физической подготовки, технико-тактических способностей, а также применение идеомоторных тренировок.

## **II. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КУДО**

### **1. Значение общей физической подготовки в развитии физических качеств.**

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физических качеств. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества при выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Цель специальной физической подготовки - развитие физических качеств, проявляемых при выполнении специфических для Кудо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения на выполнение фрагментов поединка, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий спортсмена. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами ударной и бросковой техники еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях. Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются контрольные соревнования, соревнования по специально составленным программам физической подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть

спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки. В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. На характер проявления физических качеств влияет также состояние спортивной подготовленности. Воспитание физических качеств в Кудо осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в единоборствах (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в единоборствах.

Таким образом, для качественного развития физических качеств и успешной подготовки к соревнованиям необходим фундамент физической подготовленности спортсмена – общая физическая подготовка.

## **2. Развитие общей выносливости**

Развиваем общую выносливость 1 и 2 недельный микроцикл.

Выносливость – это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения их темпа и эффективности.

Эффективность деятельности организма снижают два основных фактора – физическое и нервное утомление. Кроме того, выносливость напрямую зависит от степени развитости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена (продукта метаболизма глюкозы). Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности, при деятельности продолжительностью

до 4 минут, после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия.

В свою очередь, анаэробная энергия вырабатывается с помощью двух механизмов: креатинфосфатного (максимум его производительности наступает на второй – третьей секундах работы) и гликолитического (максимум производительности наступает на первой – второй минутах работы). Особенность работы организма такова, что каждый из энергетических процессов (анаэробные креатинфосфатный и гликолитический, а также аэробный) вступает в действие последовательно после истощения возможностей предыдущего.

*Аэробная энергия - буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия — это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.*

Производство аэробной энергии зависит от трех факторов:

1. Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении углекислого газа.
2. Способности сердца прокачивать необходимое количество обогащенной кислородом крови в определенный промежуток времени.
3. Способности сердечно-сосудистой системы обеспечивать мышцы богатой кислородом кровью.

Все три фактора последовательно связаны между собой и подлежат развитию одними и теми же методами.

Исходя из того, что аэробная и анаэробная энергии обеспечиваются разными механизмами, они не связаны между собой, служат для разных целей, то и развиваются они, соответственно, разными методами.

*Оба энергетических процесса - аэробный и анаэробный имеют значение для смешанных единоборств, т.к. поединок в них, как правило, состоит из нескольких раундов протяженностью две-пять минут каждый.*

Особенность поединка в смешанных единоборствах заключается в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников разделяются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у спортсмена энергетические резервы и как он их будет расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса.

Развитие аэробной выносливости.



Аэробная выносливость эффективно тренируется общеразвивающими упражнениями, такими как бег, плавание, а также спортивными играми.

*Кроссовая подготовка должна в обязательном порядке входить в тренировочную программу спортсмена и составлять от 15 до 30 минут в течение одной тренировки общефизической направленности. При этом следует уделять внимание не только бегу как таковому, а кроссу по пересеченной местности, бегу в рваном темпе с короткими ускорениями. Целесообразно при кроссовой подготовке использовать разного рода утяжелители на ногах и поясе.*

Также хорошим упражнением для развития аэробной производительности является работа со скакалкой. Прыжки на скакалке, как правило, включаются в разминочную часть занятия, но этому упражнению может посвящаться и дополнительное время в конце тренировки. В качестве разминки на скакалке работают два-три 2-х-3-х минутных раунда с двадцати-тридцатисекундными перерывами, заполненными малоинтенсивными упражнениями. Работая же на ней в конце тренировки, этому упражнению посвящают пять – шесть раундов. При этом прыжки выполняются в рваном ритме, с периодическими ускорениями

Для спортсменов высокой квалификации имеет смысл посвящать кроссовой подготовке отдельные занятия, доводя общую продолжительность каждого из них до 70-90 минут (сюда входят не только бег, но и другие общеразвивающие упражнения).

#### Развитие анаэробной выносливости.

В ходе поединка спортсмен выполняет активную работу (при этом в рваном ритме) на протяжении 2-х-3-х, реже 5-ти минут. Вместе с тем, поединок состоит из нескольких раундов, которые чередуются достаточно продолжительными (1 минута) периодами отдыха. Таким образом, анаэробная производительность организма приобретает важнейшее значение для бойца.

Методы развития анаэробной выносливости крайне разнообразны и отличаются характером воздействия на тренируемую способность. В любом случае упражнение, направленное на развитие анаэробной производительности, выполняется на протяжении от одной до четырех минут.

*Наиболее распространенным методом развития анаэробной производительности с помощью общих средств является проведение круговой тренировки. При этом каждое упражнение выполняется с собственным весом в максимальном темпе.*

Упражнения для развития анаэробной выносливости:

1. отжимания в упоре лежа с подскоком;
2. подтягивания на перекладине;
3. подъем туловища и ног в положении лежа на спине;
4. прогибы в пояснице в положении лежа на животе;
5. выпрыгивания из приседа.

Количество повторений в каждом упражнении - 10-12. Выполняется 2-4 серии по 3 указанных комплекса в каждой.

Паузы между комплексами в одной серии составляют 10-15 секунд, а между сериями – от одной до трех минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии.

### **3. Развитие специальной выносливости**

Приступаем к развитию специальной выносливости на 3, 4, 5, 6, 7 неделе микроцикла. На 5 и 6 тренировочной неделе снижаем нагрузку на 50%, остальные 50% уделяем скоростным способностям, координации и ловкости. На 7 неделе нагрузка составляет 30%, и на 8 неделе тренировки на развитие специальной выносливости прекращаются.

Аэробная и анаэробная производительность организма являются базисом для развития специальной выносливости, т.к. в процессе поединка задействуются как анаэробный, так и аэробный процессы.

Специальная выносливость развивается при помощи имитационных упражнений, при работе на снарядах в масках, а также в учебных, условных и вольных поединках.

*Эффективными способами развития данного вида выносливости являются такие специальные тренировочные упражнения:*

1. Работа на мешке с кратковременными ускорениями в шлеме для Кудо. Спортсмен, выполняя в течение 3-4 минут на мешке произвольные удары в среднем темпе, применяет кратковременные ускорения продолжительностью от 10 до 20 секунд. В течение этого времени удары наносятся в максимальном темпе;

2. Прерывистая тренировка. При таком способе тренировки спортсмен в высоком темпе работает на снаряде на протяжении 1 минуты в шлеме, после чего следует период активного отдыха без шлема (легкой работы в воздух в невысоком темпе, отработки перемещений) продолжительностью 2-3 минуты. Таким образом, спортсмен должен провести не менее четырех-пяти одноминутных раундов в одной серии;

3. Растянутый раунд. Упражнение по своей структуре сходно с предыдущим. В данном случае в один раунд объединяются 5 отрезков продолжительностью по 30-40 секунд, в течение каждого из которых спортсмен работает на снаряде в околорекордном темпе. Такие раунды чередуются десяти-пятнадцатисекундными паузами;

4. Увеличенный раунд. Периодически, для развития у спортсмена «запаса прочности», при работе в парах и на снарядах применяются раунды продолжительностью большей, чем это предусмотрено правилами соревнований. Так, если продолжительность спортивного поединка составляет 2 минуты, спортсмену дается задание проработать 2,5-3 минуты, не снижая заданного темпа с периодическими ускорениями.

Важным моментом воспитания выносливости является экономизация деятельности бойца во время поединка. Спортсмен, затрачивающий при выполнении приемов и перемещений меньше усилий, чем его противник, может более длительный срок переносить нагрузку, которую дает схватка, эффективнее противостоять утомлению.

Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, при проведении учебных боев используют ряд специальных методов:

*Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности.* При этом даются задания проводить поединки, в 2-6 раз превышающие по продолжительности схватки на соревнованиях. Боец должен самостоятельно распределить свои силы на этот срок. Длительные бои приводят к тому, что спортсмен все свое внимание направляет на сохранение сил до конца поединка, старается не применять действий, требующих больших затрат энергии.

*Метод боя, уставшего с неуставшим бойцом.* В данном случае спортсмен должен последовательно проводить несколько схваток подряд сменяющимися свежими противниками. Весь поединок в целом может составлять больше времени, чем предусмотрено правилами соревнований, либо столько же. Спортсмен должен стремиться проводить бой активно, не переходя к пассивной защите. Партнер может меняться через каждые 1-1,5 минуты. Вариантом данного метода является такой, когда в течение одного (например, трехминутного) раунда через каждую минуту меняются «свежие» противники. При этом первую или первую и вторую одноминутки боец должен проводить экономно, а последнюю – в агрессивной атакующей манере. Данный вариант, кроме развития выносливости и умения рационально распределять силы, тренирует также и тактическую составляющую спортивного мастерства.

*Бой с заданием утомить противника.* В этом случае спортсмену ставится задача утомить противника до такого состояния, чтобы тот не мог продолжать поединок. Данная задача может решаться как в отдельной схватке, так и в бою сменяющимися противниками. В последнем случае боец должен так провести схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от их продолжения.

*Бой на более короткое время до чистой победы.* Такие поединки позволяют добиваться победы в короткий срок и экономить силы за счет этого для следующих боев, которые необходимо провести в течение соревнований. Обычно такие задания даются в схватках более опытных бойцов с менее опытными. Менее опытному бойцу, соответственно, дается задание возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть чисто. Тренер может ставить спортсмену задачу выиграть бой каким-либо конкретным действием или набором действий. Например, выиграть поединок только с помощью болевого или удушающего приема, либо провести серию точных ударов, моделируя таким образом победу нокаутом. В последнем случае в

обязательном порядке применяется надежное защитное оборудование, а тренер должен внимательно контролировать ход поединка, не допуская действий, могущих повлечь травмы.

#### **4. Развитие координационных способностей и ловкости**

Развитие координационных способностей и ловкости начинаем с 5 недельного микроцикла – 50% работа на специальную выносливость и 50% на координационные и скоростные способности, продолжаем до 7 недели. На 7 неделе нагрузка составляет 70%, и на 8 неделе тренировки координации и ловкости прекращаются.

*Важно:* за неделю до соревнований не рекомендуется выполнять упражнения для устойчивости вестибулярного аппарата.

Ловкость - это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Ловкость есть физическая способность выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Их можно разделить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных

сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики поединка, а также повышение уровня спортивного мастерства в целом.

Для развития координационных способностей используют методы, которые обычно применяют при формировании и совершенствовании двигательных навыков: целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный.

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

*Методы строго регламентированного варьирования содержат 3 группы методических приемов:*

1-я группа — приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (ведение теннисного мяча с изменением направления движения, лыжное упражнение «слалом», прыжки «с кочки на кочку» и т.п.);

б) изменение силовых компонентов (чередование веса при использовании утяжелителей разной массы; прыжки в длину или в высоту с места в полную силу, впольсилы, в одну треть силы и т.п.);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью;

г) изменение ритма движений;

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из приседа, из упора лежа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

е) варьирование конечных положений;

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);

2-я группа — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с

поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверх, с кругом руками вперед и др.; подскоки на обеих ногах с одновременными движениями ударов руками и т.п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т.п.);

в) зеркальное выполнение упражнений (смена левой руки на правую в начале ударной комбинации т.п.).

3-я группа — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот и т.п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.);

в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т.п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние);

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера (с отработкой финта; заранее оговоренные атакующие и защитные тактические действия; заранее принятая и оговоренная тактика в единоборстве и т.п.).

*Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:*

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий, спарринги в непривычных условиях, например, на песчаной площадке; выполнение упражнений, например, прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток и т.п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве.

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо использовать небольшое количество (8–12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением; многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя при выполнении их отдельные характеристики и двигательные действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей занимают игровой и соревновательный методы.

## **5. Развитие скоростных способностей**

Развитие скоростных способностей начинаем с 5 недельного микроцикла. На 5 и 6 тренировочной неделе нагрузка составляет 50%, на 7 неделе 70%. На 8 неделе тренировки направлены только на скоростные способности и скорость реакции.

Скорость - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. В самостоятельных занятиях сигналом может быть звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого рода можно отнести выполнение стартов под команду (сигнал) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Например, бег со старта на 10–15 метров x 4–6 повторений x 2–3 серии. Необходимо помнить, что продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4–5 секунд.

Однако в Кудо во многих случаях приходится сталкиваться со *сложными реакциями*, для реализации которых необходимо:

1) адекватно оценить ситуацию;

2) принять двигательное решение;

3) оптимально его выполнить. При этом необходимо помнить, что чем больше имеющихся альтернатив для принятия решения, тем более затруднено само его принятие и длительнее время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при сокращении ее моторного компонента.

Чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение. Отрабатывая технику рукопашного боя в различных «стандартных» комбинациях ударных и защитных действий, Вы как раз и решаете проблемы ускорения принятия решений.

Гипоксия, сильное и продолжительное нервное напряжение могут привести к ухудшению времени сложной реакции. Под влиянием утомления ухудшается и точность мышечно-суставного чувства.

*Сложные реакции на движущийся объект* (РДО) идентифицируются в основном с быстротой реагирования на удары и передвижения соперника. Время реакции может составлять от 0,25 до 1,0 секунды. На сенсорную ее фазу уходит примерно 0,05 секунды. Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка.

Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем:

- 1) увеличения скорости перемещения;
- 2) внезапности появления объекта;
- 3) сокращения дистанции реагирования.

В самостоятельной работе для этого можно использовать подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

*Сложность реакции выбора* зависит от разнообразия возможного изменения обстановки в рукопашной схватке, ведь противник может атаковать любой рукой или ногой в самой неожиданной последовательности. При тренировке такой реакции необходимо идти по пути постепенного увеличения числа возможных альтернатив, что и используется при отработке связок ударов и защит различной сложности.

В Кудо у мастеров большую роль в сокращении времени сложной двигательной реакции выбора играет *фактор предвосхищения ситуации*, когда опытный боец реагирует не столько на само движение, сколько на подготовительные действия к нему противника. Это связано с тем, что в каждом движении есть две фазы:

- 1) позно-тоническая, выражающаяся в трудноуловимом изменении позы человека и перераспределении напряжения мышц;
- 2) собственно движение.



Мастера умеют реагировать уже на первую фазу. Этим, например, можно объяснить уход от ударов противника на ближней и средней дистанции тогда, когда само время удара меньше времени принятия защиты. К сожалению, самостоятельно, без партнера, отрабатывать в упражнениях сложную реакцию с выбором из нескольких альтернатив, да еще с предвосхищением действий соперника, практически невозможно.

Несмотря на важность быстроты реагирования на действия противника, в Кудо все же наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий — ударов, защит, изменений положения тела, перемещений и т. д.

Максимальная скорость движений, которую может проявлять человек, зависит не только от быстроты его двигательной реакции, но и от других способностей: динамической силы, гибкости, координации, уровня владения техникой. Поэтому скоростные способности считают комплексным двигательным качеством.

*Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям:*

- 1) возможности выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- 3) во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае начинается работа над развитием выносливости.

При выполнении серии движений с максимальной частотой какому-либо сегменту тела вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение, и т. д. В связи с этим, с ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы не успевают за такие малые промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Работа мышц при этом приближается к изометрическому режиму. Поэтому в ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного расслабления работающих мышц в движениях с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

*При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений (ударов, защит) необходимо учитывать и возникающие при этом трудности сенсорной коррекции при их выполнении. Для решения этой задачи рекомендуется соблюдать два правила:*

1. Изучение необходимо проводить на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы) для того, чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении на предельной скорости, и чтобы был возможен контроль над техникой движений (такие скорости называются контролируемыми).

2. Необходимо варьирование скоростью выполнения упражнения от предельной до субмаксимальной.

Важным условием повышения эффективности и экономичности серий скоростных движений в рукопашном бою выступает возможность использования энергии рекуперации эластических структур мышц и связок, т. е. способности накапливать энергию их упругой деформации в подготовительных фазах и реализация этой энергии в рабочих фазах движений. Вклад такой «неметаболической» энергии в общем объеме энергозатрат увеличивается с повышением скорости движений. Поэтому необходимо *повышенное внимание к развитию гибкости и улучшению эластичности мышц*, обеспечивающих основные действия в бою, и целенаправленное совершенствование способности к рекуперации энергии.

В ходе поединка бойцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия защиты, передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке и наоборот. При этом увеличение скорости выполнения одиночных ударов почти не отразится на частоте выполнения их серией, или быстроте реакции на действия противника, или на скорости передвижения. Поэтому в тренировках необходимо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для эффективного ведения рукопашного боя. И тот, кто этого не поймет и не будет целенаправленно работать над решением проблемы, может остаться беспомощным перед своими противниками, даже обладая хорошей техникой.

В самостоятельных тренировках, направленных на развитие быстроты, рекомендуется применять *аналитический метод*, основанный на относительно избирательном совершенствовании отдельных ее форм. Ниже приводятся наиболее простые и достаточно эффективные для самостоятельного решения поставленных задач упражнения. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

*Упражнения для развития быстроты:*

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью:

а) в воздух;

б) на снарядах. Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему — если скорость в

финальной части удара достаточно высокая, то лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги.

Упражнение выполняется по 5–10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями, но затем — обязательно без отягощения и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1–2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5–6 серий по 2–5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3–4 раза через 1–2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.

6. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

7. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

8. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3–4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: техничного или «силовика», высокого или низкого и т. д. Выполнять в течение 2–3 раундов продолжительностью по 2–3 минуты каждый. Отдых между раундами 2–4 минуты.

9. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5–6 раз по 10–15 метров через 1,0–1,5 минуты отдыха] x 3–4 серии через 2–3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стuku подброшенного вверх предмета).

10. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1–2 минуты. Всего выполнять 3–4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

11. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или — круговые, в нескольких сериях по 5–10 секунд.

12. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10–20 раз подряд.

13. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2–3 серии через 1–2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого необходимо использовать медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

## **6. Восстановительный период**

Восстановительный период представляет собой процесс, когда исчезает утомление, возвращается функциональный статус организма и его работоспособность к дорабочему уровню или уровню выше дорабочего.

В восстановительный период необходимо проводить тренировки:

- на поддержание общей физической подготовки (бег, упражнения с собственным весом и т. д);

- специальной физической подготовки - 20% от максимальной нагрузки (спарринги, работа по снарядам);

- совершенствование техники ударной и борцовской (тренировки на технику – отработка у зеркала, бой с тенью, различные упражнения на совершенствование техники, отработка приемов с партнером).

### Средства и методы восстановления организма

#### *Баня*

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю.

Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные.

В спорте применяются в основном *суховоздушные и паровые бани*. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после нагрузок различного

характера. Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса.

К *суховоздушным баням* относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает +90-120°C, а влажность -5-20%.

Применение суховоздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов. Главное значение сауны заключается в её влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счёт температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.).

При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок.

*Паровая баня* нагревается горячим паром,  $t +60^{\circ}\text{C}$ , влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

#### *Ванна*

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок.

*Ароматическая* - чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Наряду с температурным и механическим эффектом, благодаря ароматическим веществам, сложным рефлекторным путём действует на периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Такие ванны действуют успокаивающе на ЦНС, улучшают обмен веществ и тем самым ускоряют восстановительные процессы. Температура воды в ванне +35-37°C, продолжительность- 10-15 мин, ежедневно или через день (12-15 ванн на курс), вечером или перед дневным отдыхом.

Для приготовления ванн используют различные лекарственные растительные отвары или готовые формы (брикеты).

*Ванна из пресной воды (гигиеническая)* - повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодовым раздражителям. Применяется во время сауны и после тренировок.

Температура +36-37°C, продолжительность- 10-12 мин. После ванны рекомендуется приём дождевого душа ( $t +33-35^{\circ}\text{C}$ ) в течение 1 -2 мин.

*Вибрационная* - сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на

определенный участок тела. Процедура стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры - 3-10 мин ежедневно или через день. Курс - 10-15 процедур.

*Кислородная* - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна. Массаж проводится до ванн. Воду в ванне искусственно насыщают кислородом до концентрации 30-40 мг/л. Температура воды +35-36 С, продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

*Хвойно-солевая* - действует успокаивающе, одновременно активизирует обмен веществ. Рекомендуются при переутомлении, перенапряжении, а также после интенсивных тренировок. Температура и продолжительность приёма ванн такая же, как и хвойных.

*Хвойная* - раздражают периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Ароматические вещества хвои действуют седативно на ЦНС. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 50 г порошкообразного хвойного экстракта, или 1-2 таблетки (масса таблетки 30 г), или 100 мл жидкого экстракта. Температура воды в ванне +35-37°С, продолжительность процедур - 10-15 мин, ежедневно или через день. Курс - 15-20 процедур.

#### *Душ*

Одним из эффективных методов водолечения являются души. Основные действующие факторы душей – температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°С). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

*Горячий (до +45°С)* – оказывает тонизирующее действие. Экспозиция – 3 мин. Рекомендуются использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это даёт «толчок» для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.

*Дождевой* – оказывает лёгкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура (t +35-36°С), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

*Каскадный* – способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода

«массаж водой» при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

*Контрастный* – чередование горячей (до +45°C) и холодной (до +18°C) воды. Длительность горячего душа – 30-40 с, холодного – 15-20 с (при t до 10°C-до 10 с), количество повторений-5-6.

*Тёплый* – температура воды +36-38°C, продолжительность – 3-5 мин.

*Душ Шарко* (струевой душ) – оказывает тонизирующее действие. Давление струи – 1,5-2 атм., температура воды +34-36°C. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры – 2-3 мин до покраснения кожи. Водная струя подаётся с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку – компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная – на живот и грудь.

*Шотландский* – комбинирование горячего и холодного душа. Сначала подаётся струя воды с температурой 35-45°C в течение 30-40 с, а затем с температурой 10-20°C в течение 10-20 с с расстояния 2,5-3 м. Давление воды – 1,66-3,98 атм. Горячую и холодную воду чередуют 4-6 раз. Курс состоит из 15-20 процедур, которые назначают через день.

*Массаж*

*Ручной массаж* оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы. Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта.

*Восстановительный массаж* применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

Восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

*Гигиенический* - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

*Лечебный* - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном (частном) - отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

*Общий* - сеанс массажа, при котором массируется всё тело.

*Ручной массаж в воде* - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Продолжительность процедуры - 15-20 мин.

*Успокаивающий массаж* применяется при стартовой лихорадке. Снять чрезмерное возбуждение нервной системы спортсмена и нормализовать деятельность внутренних органов перед соревнованиями. Распределение приёмов: поглаживания, потряхивания -40-50%; лёгкие растирания и выжимания -30-40%; растирания - 10-20%. Длительность сеанса - до 8 мин, завершить нужно за 10-12 мин до старта

*Самомассаж* - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок.

## **7. Идеомоторная тренировка**

Идеомоторная тренировка - это мысленное представление движений. Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

Идеомоторная тренировка даёт возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык.

Идеомоторный метод при правильной организации в таком виде спорта как Кудо, может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерывов в тренировках.

### Методические рекомендации проведения идеомоторной тренировки

Для того чтобы идеомоторная тренировка была эффективной, необходимо соблюдать семь основных принципов:



1. Необходимо создавать предельно точный образ движений, выполняемых мысленно, избегая представлений движения «вообще», без отчетливой картины. Прежде чем что-то сделать, необходимо точно представить свое действие. Чем менее точным будет образ движений, тем менее точным окажется и само движение.

2. Мыслительный образ движений обязательно должен быть связан с мышечными ощущениями, только тогда это будет идеомоторным представлением. Если мыслительные представления будут только «зрительными», то работа будет происходить как бы в холостую, без достаточной активности в соответствующих мышцах.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает при сопровождении его точными словесными формулировками. Необходимо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. При этом слова должны определять желаемое положение, а не отрицать ошибочное (например, «Поднимать ногами», а не «Не сгибать спину»).

4. Приступая к разучиванию нового двигательного элемента, нужно мысленно видеть его исполнение в замедленном темпе, что способствует более качественному его представлению, а затем постепенно увеличивать скорость.

5. Овладение новым техническим приемом целесообразно в позе по возможности близкой к той, в которой реально выполняется данное упражнение. В дальнейшем, при достаточном овладении методом, удастся отчетливо представить все реальные движения, находясь в одном из трех стандартных положений, рекомендуемых в саморегуляции: лежа, полулежа и в позе кучера.

6. В ряде случаев идеомоторное представление настолько сильно, что обучающийся начинает невольно двигаться. В случаях затруднений можно рекомендовать сознательно идеомоторные представления с соответствующими движениями. В такой ситуации необходимо сознательно связывать выполняемые движения с их мыслительным образом, в противоположном случае имитирующие движения не принесут пользы.

7. Самой распространенной ошибкой являются мысли о уже конечном результате непосредственно перед выполнением задания. Непосредственно перед реальным выполнением задания не следует думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представления о том, как его нужно достигать.

Идеомоторную тренировку можно использовать для постановки удара. В этом случае можно совершенствовать координационные качества, скорость и стартовые способности. Это прекрасный способ значительно улучшить технику спортсмена, не требующий никакого оборудования.

Идеомоторную тренировку можно использовать для отработки целых комбинаций, что является более сложной работой. В этом случае необходимо акцентировать внимание на ключевом моменте серии. При отработке целой

серии ударов надо мысленно представить себе первый удар нужной силы и скорости.

При неправильной процедуре обучения идеомоторной тренировке и ее использовании в тренировочном и соревновательном процессе она не даст ощутимых результатов. Спортсмен разуверится в ее пользе и эффективности.

### **III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Кудо - искусство ведения поединка, предельно приближенного к реальности, с разнообразным набором наиболее эффективных техник защиты и нападения, для достижения максимального результата за минимальное время.

Подготовка спортсменов начинается с изучения техники и развития общей физической подготовки. Общая физическая подготовка является фундаментом для дальнейшего развития необходимых физических качеств спортсмена (спец. выносливость, скоростные способности, координационные способности).

Полугодовой макроцикл подготовки состоит из восьми недельных микроциклов (предсоревновательная подготовка) и восстановительного периода после соревнований до начала следующего тренировочного полугодового макроцикла, включающего в себя поддержание физической формы и применение различных средств восстановления.

Предложенная методика решает задачи подготовки спортсменов Кудо к главным стартам сезона, систематизируя развитие физических качеств в полугодовом макроцикле.

#### IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Барчуков И.С. Физическая культура и спорт - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528
- 2) Беляев А.Г. Определение критериев эффективности техники выполнения двигательного действия / Теория и практика физической культуры. - 2022. – С. 34-40.
- 3) Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям / Теория и практика физической культуры. – 2011. – Изд. 3-е.
- 4) Гимазов Р.М. Техника двигательных действий или техника достижения цели двигательных действий / Теория и практика физической культуры. – 2021. – С. 132-138.
- 5) Ерегина С.В. Роль субъектности в процессе обучения технике двигательных действий / Теория и практика физической культуры. – 2020. - №6. – С. 33-35.
- 6) Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Данильченко В.А. Моделирование движений в спортивной тренировке. // Физическое воспитание студентов. - 2010. - №4. - С. 40-44.
- 7) Кузнецова В.В. Круговая тренировка в физическом воспитании. - Физкультура и спорт, 2007. -330 с.
- 8) Никитин С.Н. Управление двигательными действиями как составная часть кинезиологии //В.П. Сущенко, Н.В. Никифоров / Теория и практика физической культуры. – 2015. – С. 285-290.
- 9) Овчинников Ю.Д. Действие сил в двигательных действиях / Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 140-141.
- 10) Марков К. К., Николаева О. О. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте. - Фундаментальные исследования, 2012. - 34-38 с.
- 11) Матвеев Л П. Введение в теорию физической культуры. - М., 2004. -106 с.
- 12) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 347 с
- 13) Метелкин В. П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбол. - Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2012. - № 83. - 97-103 с.
- 14) Стрельников В.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2006. - 410с.
- 15) Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2006. - 480с.
- 16) Якушев Э.В. Методы совершенствования двигательных действий в учебно-тренировочном процессе // Д.А. Гаврилов / Теория и практика физической культуры. – 2020. - №2 – С. 232-235.