

УДК 796.8

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ НОГ У СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ “ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА”

Л. Г. Баранов

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

Данная работа посвящена проблемам подготовки спортсменов-единоборцев в рамках курса повышения спортивного мастерства “Восточные единоборства”, а также задачам обучения учащихся спортивных школ соответствующих специализаций. В статье подробно рассмотрена авторская классификация ударной техники ног и некоторые аспекты обучения.

Ключевые слова: восточные единоборства, обучение в спорте, удар, классификация движений, формирование навыка.

Введение

В настоящее время восточные единоборства перестали быть чем-то экзотическим, открывается множество новых секций и отделений в спортшколах по различным видам единоборств. Интерес к ним среди молодежи, в том числе и студенческой, возрастает. Увеличилась численность занимающихся этими видами спорта и материальная база.

В Республике Беларусь проводится большое количество соревнований, что вызывает необходимость совершенствовать методику подготовки спортсменов всех категорий – от новичка до мастера.

Тренировки проводятся более интенсивно, с применением больших нагрузок. Сроки подготовки спортсменов высших разрядов сократились. Тренеры уделяют больше внимания процессу тренировки с учетом индивидуальных способностей спортсменов и возможностей их развития. В определенной мере совершенствуется планирование и руководство учебно-тренировочным процессом, особенно в подготовке единоборцев высших разрядов.

При всем многообразии восточных единоборств: у-шу, карате, таеквандо, воинам вьетвао, тайландский бокс методы подготовки и соревновательной деятельности носят схожий характер. Однако научно-методическое обеспечение по-прежнему остается на недостаточно высоком уровне.

В связи с вышесказанным особенно назрела необходимость разработки принципов систематизации и классификации техники ударных движений в восточных единоборствах, создание единой терминологии.

Главная цель нашего исследования заключается в построении классификационной схемы ударных движений ног у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, повышении качества их ударной техники.

Основная часть

При тщательном изучении технического арсенала различных видов восточных единоборств широко использующих удары ногами (карате, у-шу, вьетвао,

таеквандо), мы обнаружили, что сходные технические элементы в различных видах единоборств, носят разные названия и позиционируются как уникальные действия, присущие только данному виду спорта, хотя общего между ними больше, нежели различного.

Для решения проблем, связанных с противоречивой во многих случаях терминологией, нами была предложена классификация ударной техники ног, не привязанная к какому-либо виду восточных единоборств, позволяющая проводить исследования двигательных действий в различных видах спорта на одном языке. Данная классификация, естественно, является несколько упрощенной и неокончательной, однако облегчает понимание процессов, происходящих в конкретном виде спорта.

Ударные техники ног мы различаем по следующим позициям:

1. По направлению нанесения удара: вперед, в сторону, назад.
2. По уровню нанесения удара: нижний, верхний, средний.
3. По отношению к системе координат: с места, в движении (с шага или разбега), с поворотом (вертикальным или горизонтальным), в прыжке (прыжок преимущественно по вертикали или горизонтали), в падении.
4. По отношению к опоре: с опорой на одну ногу, с опорой на одну руку и ногу, на две руки и ногу, на руки, на одну руку, лежа (на спине, на груди, на боку), безопорном (в прыжке или падении).
5. Нога относительно цели удара является впереди или сзади стоящей (дальней, передней), опорной или маховой.
6. По зоне контакта с целью: стопой или ее частью (подъем, ребро, носок, пятка), голенью, коленом.
7. По типу нанесения удара: прямой, боковой, задний, круговой (внутри или наружу), дуговой (прямой или обратный).
8. По способу приложения силы: таранный, маховый, хлыстовый.

Таким образом, предлагаемая классификация ударных движений ног в восточных единоборствах позволяет унифицировать как технику, так и методику обучения упражнениям, входящим в отдельные структурные группы классификационной схемы.

Однако техника выполнения удара обуславливается не просто координационными показателями, она определяется, прежде всего, правилами соревнований, которые и обуславливают весь комплекс технических действий, составной частью которых и является собственно удар.

При подготовке спортсмена-единоборца необходимо уделить первостепенное внимание следующим составляющим технического действия:

1. Оптимальная с точки зрения динамического равновесия предварительная позиция. Предварительную позицию только тогда можно считать оптимальной, когда спортсмен легко может перейти к атакующему действию без потери равновесия, направление вектора удара совпадает с целью, а сегменты тела должным образом скоординированы в пространстве, обеспечивая свободный ход ударной поверхности.

2. Своевременность выполнения двигательного действия. Под своевременностью выполнения двигательного действия мы понимаем выполнение удара в тот момент, когда цель появляется на расстоянии достаточном для выполнения эффективного технического элемента, способного или произвести необходимое разрушающее воздействие, или позволить осуществить какую-либо тактическую задачу (остановить противника, заработать балл и т. д.), а цель (противник) в

данный момент времени находится в таком положении, что позволяет спортсмену произвести данное действие с минимальной паузой.

3. Движение ударной конечности по избранной траектории. Траектория движения, прежде всего, зависит от положения цели в пространстве и ее структуры. Условно говоря, траектория удара естественным образом изменяется, если движение наносится не на уровне головы, а на уровне колена.

4. Контакт ударной поверхности с целью. При контакте ударной поверхности с целью необходимо, чтобы вся цепочка звеньев тела обладала необходимой жесткостью с тем, чтобы ударный импульс обладал наибольшим разрушающим воздействием, в то же время период взаимодействия с целью должен быть как можно короче.

5. Возврат ударной поверхности в оптимальное для данной ситуации положение. После контакта с целью ударное звено должно занять оптимальное положение в пространстве, т. е. либо вернуться в исходное положение, либо переместиться в пространстве таким образом, что позволит оптимально развить ситуацию.

Общеизвестно, что при освоении двигательного действия возможно формирование пространственных, временных и функциональных параметров движения. Учитывая это, нами предлагаются объективные, на наш взгляд, способы практического формирования двигательного навыка.

Во-первых, формируем у спортсмена принцип единого исходного положения, что позволяет ему не суетиться, выбирая удобную позицию, а сразу занять оптимальное расположение относительно противника (цели). Данный подход позволяет сократить время выбора цели и благотворно сказывается на психологической устойчивости спортсмена. Принимая привычное положение, он чувствует себя увереннее в стрессовой ситуации поединка.

Во-вторых, при обучении единоборца ставим акцент на выполнении единого базового движения, которое заключается в выносе бедра по вертикали вперед-вверх, что, с одной стороны, позволяет усилить движение, вложив мощное движение таза в удар, с другой стороны, решает тактическую задачу, позволяет скрыть конечную цель движения, стереотипное начало – вертикальный вынос бедра, может иметь разнообразные продолжения: удары по различным траекториям, различными ударными формами по всем уровням.

При обучении ударным двигательным действиям необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Последовательность изучения движений.
2. Минимальные колебания туловища по вертикальной оси, только лишь с целью компенсации ударного импульса.
3. Максимальный вынос бедра маховой ноги исполнителя на начальном этапе подготовки с целью четкого закрепления данного базового движения.
4. Независимая работа рук и ног исполнителя, руки занимают такое положение в пространстве, чтобы прикрыть наиболее уязвимые зоны спортсмена и в то же время не мешать свободному ходу ударного звена.
5. Все ударные движения выполняются на выдохе.
6. После выполнения ударного действия исполнитель возвращается в исходное положение, благодаря чему вырабатывается навык контроля движения.
7. Все движения сначала разучиваются медленно, с максимальной амплитудой и контролем равновесия.

Многолетний опыт автора в качестве тренера по восточным единоборствам позволяет предложить спортсменам и начинающим тренерам следующие рекомендации и советы.

Важным навыком, который необходимо формировать у спортсмена-единоборца с начального этапа подготовки, является навык выполнения удара в перемещении “с шага”.

Требования к спортсмену при выполнении ударов “с шага”:

1. Необходимо сохранять положение центра масс на одном уровне по вертикали, при перемещении, что обеспечивает достаточную устойчивость для выполнения технического элемента.

2. Минимизировать паузу между перемещением и нанесением удара с тем, чтобы использовать кинетическую энергию перемещения для усиления удара.

3. Лучше сделать два коротких шага, чем один длинный. Это поможет успешно противостоять контратакам соперника.

4. Не сигнализировать о перемещении движением рук или тела, взглядом.

5. Уметь после нанесения удара быстро выходить в исходное положение.

При формировании двигательного навыка у спортсменов мы придерживаемся следующих этапов:

1. Прежде всего, спортсмен должен получить общее представление о структуре ударного движения, поэтому на начальном этапе используем метод показа и разбираем все нюансы выполнения технического действия. На данном этапе можно эффективно использовать технические средства обучения.

2. Разучивание ударного движения нужно осуществлять в следующей последовательности:

а) отработку удара начинать с мысленного представления о каждом элементе, который входит в структуру выполняемого движения;

б) поэлементная отработка составляющих движения (вынос бедра, захлест голени и т. д.) в различных скоростных режимах;

в) отработка ударного движения в целом. Правильность выполнения движения контролируется инструктором, или самостоятельно с помощью зеркала, видеокамеры и т. д.

3. Отработка ударного действия в движении.

4. Отработка ударов в парах. Отрабатываются обусловленные элементы с дозированным контактом, один из партнеров совершенствует атакующее движение, второй защитное.

5. Отработка ударных движений на снарядах (лапы, мешки, манекены и т. д.).

6. Совершенствование отработанных движений в обусловленных и свободных спаррингах на тренировках.

7. Проверка прочности усвоения техники в условиях соревновательной практики.

Необходимой составляющей в обучении ударной технике ног является функциональная подготовка. Прежде всего, это:

1. Силовая подготовка – в ходе контактных поединков приходится применять разнообразные мышечные усилия. Ударные действия предполагают развитие высокого уровня взрывной силы, скоростные перемещения требуют развития быстрой динамической силы.

2. Активное ведение спортивного поединка, что требует развития специальной выносливости.

3. Гибкость – для того, чтобы спортсмен легко и свободно наносил удары, как по нижнему, так и по верхнему уровням (развитие данного физического качества крайне необходимо).

4. Равновесие – поскольку при нанесении ударов спортсмен, как правило, находится в одноопорном или безопорном положениях, хорошо развитый вестибулярный аппарат является залогом эффективного использования ударной техники ног.

5. Быстрота – поскольку движение ноги имеет значительную амплитуду и может быть легко замечено соперником, данное физическое качество является крайне необходимым.

Заключение

Конкретные советы, требования, рекомендации, данные автором в этой статье, могут показаться кому-то рутинными, скучными, схематичными, сухими. Однако это не совсем так. Только скрупулезная учебно-тренировочная работа, практический опыт приводят к позитивным результатам.

Следует подчеркнуть, что данный подход к обучению единоборцев, разработанный нами положения широко и активно используются в процессе учебно-тренировочных занятий по ПСМ (повышения спортивного мастерства студентов, занимающихся восточными единоборствами) “Восточные единоборства” в МГУ имени А.А. Кулешова, а также на тренировках в Могилевской детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва “Спартак-35”. За многолетний период обучения в этих учреждениях были подготовлены десятки чемпионов и призеров республиканских и международных турниров по различным стилям восточных единоборств. В 2015 г. на чемпионате мира по воинам вьетнадао в Алжире выпускники нашего университета Шутова Александра и Шпак Илона завоевали серебряные медали и стали первыми мастерами спорта Республики Беларусь по данному стилю единоборств. Это, безусловно, доказывает эффективность тренерской работы, разработанной и используемой методики подготовки спортсменов.

Результаты нашей работы нашли отражение в публикациях, указанных в списке литературы данной статьи [1; 2; 3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Баранов, Л. Г.** Ударные движения ногами в восточных единоборствах на начальном этапе подготовки : метод. рекомендации. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 44 с. : ил.
2. **Баранов, Л. Г.** Некоторые особенности постановки ударной техники ног спортсмена в восточных единоборствах в современных условиях // Материалы Международной научно-практической конференции “Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке”. – 9–10 декабря, Могилев, 2004. – С. 135–136.
3. **Баранов, Л. Г.** Обучение ударной технике ног в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2008. – 28 с.

Поступила в редакцию 11.05.2016 г.

Контакты: +375 222 28-37-27 (Баранов Леонид Георгиевич)

Baranov, L.G. MASTERING “KICKING LEGS” AS A TRAINING TECHNIQUE IN EASTERN MARTIAL ARTS.

The article focuses on training athletes in the course of excellence “Martial Arts” and the objectives of sports schools of the relevant specializations. The article provides the author's classification of the technique of kicking legs and some aspects of mastering it.

Keywords: martial arts, sport education, kick, classification of movements, skill formation.