

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ САНЬДА У СПОРТСМЕНОВ 13-15 ЛЕТ

А. Ю. Шутова

(Могилевская областная СДЮШОР профсоюзов «Спартак-35»,
Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются особенности координационной подготовки спортсменов 13-15 лет в учебно-тренировочных группах по ушу санды. Определены направления построения оптимальных моделей учебно-тренировочных занятий.

Переход от обучения в группах начальной подготовки к обучению в учебно-тренировочных группах является весьма значимым и неразрывно связан со спецификой соревновательной деятельности, присущей конкретному виду спорта.

В частности, такой вид спорта, как ушу саньда, имеет высокий уровень развития средств и методов технико-тактической подготовки спортсменов на международном уровне. Белорусские спортсмены в этом виде спорта пока отстают в подготовке, о чем свидетельствуют результаты выступлений наших спортсменов на международных соревнованиях. Во многом это связано с тем, что ушу саньда в нашей стране начало развиваться сравнительно недавно и для того, чтобы спортсмены приобретали соревновательный опыт, по мере необходимости на соревнования по ушу приглашали представителей различных видов контактных единоборств: тайского бокса и кикбоксинга, рукопашного боя и других видов, а также саньдаисты принимали участие в соревнованиях по схожим правилам. Благодаря данной практике выросла плеяда разносторонних, универсальных бойцов, но мало конкурентноспособных в соревновательной деятельности со спортсменами, имеющими углубленную специализацию конкретно в ушу саньда, а соответственно и более высокий уровень технико-тактической подготовки в данном виде спорта.

Ушу саньда относится к группе смешанных видов единоборств, где реализация тактико-технического мастерства осуществляется в условиях постоянного изменения как технико-технических действий атаки и защиты, так и чередованием переходов от нападения к защите и от защиты к нападению. Кроме того бросковая техника занимает значительную часть арсенала в ушу саньда, что также требует от спортсменов достаточно высокого уровня координационной подготовки, которая занимает значимое место в совершенствовании технико-тактических умений и навыков [1].

В ушу саньда этап углубленной специализации спортсменов приходится на возраст занимающихся 13–15 лет, когда резко возрастает роль технико-тактической подготовки в достижении высоких спортивных результатов, а физиологические изменения организма, связанные с изменением гормонального фона, увеличение роста и веса юных спортсменов оказывают негативное влияние на координационные способности. Эту проблему решает методика технико-тактической подготовки, наполненная специальными тренировочными средствами различной направленности, прежде всего, координационными.

Изучив доступные литературные источники и опубликованные результаты научных исследований, мы пришли к выводу, что теоретическое обоснование тренировочного процесса в ушу саньда является условно недостаточным, это приводит к тому, что методика обучения в данном виде спорта опирается в своей основе на эмпирические наработки. Однако научные наработки в смежных видах спорта позволяют нам определить оптимальные пути для собственных научных исследований.

Так, в своих публикациях В.А. Харькова доказала: «на этапе углубленной спортивной специализации в таэквондо можно оптимизировать тренировочный процесс не за счет интенсификации физических нагрузок, а за счет совершенствования ТТП юных спортсменов. Для повышения их технико-тактической подготовленности необходимо применять методику, основанную на использовании специальных тренировочных средств различной координационной направленности в соответствии с ведущими КС таэквондисток, а также учитывать и комплексно оценивать такие критерии как точность, эффективность и результативность ударов, эффективность защитных действий, активность тактической подготовки соревновательных эпизодов и эффективность решения тактических задач» [5]. А это значит, что оптимизировать учебный процесс возможно без чрезмерно интенсивного воздействия на организм юных спортсменов и в то же время проводить более разнообразные и интересные тренировочные занятия, что положительно скажется на эмоциональном фоне в коллективе.

В 13-15 лет юные спортсмены активно начинают использовать сложно-координационные двигательные действия в спортивном поединке, одними из которых являются ударные двигательные действия. Ведущими координационными способностями для освоения ударов являются:

- 1) способность к согласованию;
- 2) способность к дифференцированию параметров движений;
- 3) способность к ориентированию в пространстве;
- 4) способность к сохранению равновесия [2, 3, 4].

Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

1. Широкое использование тренировочных средств различной координационной направленности позволяет повысить эффективность тренировочного процесса без увеличения интенсивности учебных занятий.

2. Для построения эффективной модели учебно-тренировочного занятия необходимо вычлнить ведущие координационные способности, с тем чтобы вести целенаправленную работу по их совершенствованию.

3. При планировании многолетней подготовки перспективных спортсменов необходимо учитывать возрастную периодизацию.

В целом данный вопрос требует дальнейшего глубокого изучения.

Список использованной литературы

1. Баранов, Л. Г. Техническая подготовка спортсменов в восточных единоборствах: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2008. – 40 с.
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. – 2-е изд. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
5. Харьковская, В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквандисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации: автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.03.01; 03.03.06 / В. А. Харьковская ; БГУФК. – Минск, 2019. – 25 с.