

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ НОГ У СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Баранов Л. Г., Клочков А. В., Климов О. Е. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. Данная работа посвящена проблемам скоростно-силовой подготовки спортсменов-единоборцев специализации у-шу саньда высокой квалификации.

В настоящее время в нашей республике проводится большое количество соревнований по у-шу саньда, проходит большое количество международных турниров. Это вызывает значительный рост конкуренции в данном виде спорта и предъявляет повышенные требования к методике подготовки спортсменов всех категорий, в особенности высокой квалификации. Соответственно, интенсивность тренировочного процесса растет, наблюдается значительный рост тренировочных нагрузок, а значит, постоянное совершенствование технологий функциональной подготовки – объективная необходимость.

Скоростно-силовая подготовка является важнейшей составляющей подготовки, в любом виде спортивных единоборств. По степени воспитания ведущих физических качеств и режима деятельности организма спортивные единоборства относятся к видам спорта, характеризующимся комплексным развитием двигательных качеств, большинство действий в которых носят ярко выраженную скоростно-силовую направленность. Актуальная проблема тренировочного процесса – это подбор средств и методов для эффективной силовой подготовки борцов [1]. И хотя эта часть функциональной подготовки спортсмена обусловлена особенностями вида единоборств, в ней, в то же время, прослеживаются общие принципы и методы развития.

В рамках данной публикации, невозможно рассмотреть все аспекты столь сложной темы, однако авторы и не ставили перед собой такую задачу, наша цель – обозначить наиболее важные, ключевые аспекты скоростно-силовой подготовки в у-шу саньда.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки в у-шу саньда являются упражнения как с различного рода отягощениями, так и с преодолением собственного веса и веса партнера. В подготовке используются штанги, гантели, набивные мячи, амортизаторы, блочные устройства и т. д. Подбираются упражнения таким образом, чтобы они соответствовали структуре технических действий в избранном виде единоборства. Можно использовать как элементы техники, так и целостные технические действия, которые в зависимости от поставленной задачи могут носить облегченный или усложненный характер. Важное значение имеет поза спортсмена в ходе выполнения упражнения, ведь в ходе соревновательной деятельности в у-шу саньда не всегда получается выполнить техническое действие из стандартной позиции.

Безусловно, на прирост скоростно-силовых показателей спортсмена влияют и различные педагогические факторы: объем нагрузки, быстрота выполнения силовых упраж-

нений, величина и характер отдыха, количество упражнений в подходе, количество подходов, организованность и трудолюбие спортсмена, волевая подготовка спортсмена и т.д. Важным фактором является способность спортсмена выполнять технические действия в нестандартных условиях, ведь в любом единоборстве ситуация на помосте меняется еже-секундно. Поэтому в тренировочную деятельность обязательно следует включать выполнение стандартных технических действий в нестандартных условиях, например: в условиях нестабильной опоры, после предварительного утомления вестибулярного аппарата, в ограниченный промежуток времени и т. д.

В ходе многолетней работы со спортсменами высокой квалификации мы пришли к следующим принципам подготовки спортсменов в годовом тренировочном цикле.

Собственно силовой мезоцикл. Его мы используем с целью увеличения собственно силовых показателей и располагаем в начале годового цикла, после подготовительного периода. Мы используем стандартные силовые упражнения. Длительность данного периода, как правило, невелика, в среднем от 4–6 до 10 недель. Интенсивность нагрузки высокая, цель – подготовить организм к будущим нагрузкам и развитие силовой выносливости.

Скоростно-силовой мезоцикл. Задача: наработка скоростно-силовых способностей с учетом специфики у-шу саньда. Следует сразу за силовым мезоциклом или замещает его при подготовке спортсменов высокого класса. Используются упражнения “взрывного” характера и имитационные. Длительность достигает 10–12 недель. Интенсивность нагрузки высокая, вплоть до предельной.

Скоростно-силовой микроцикл. Основная задача – активация уже имеющихся скоростно-силовых способностей. Начинается примерно за 2 недели до соревнований и длится 7–10 дней, используются прежде всего имитационные упражнения. Интенсивность нагрузки – от умеренной до высокой.

Данный подход хотя и оправдал себя с практической стороны: подготовлены десятки победителей страны и различных международных соревнований по у-шу саньда и родственным видам спорта, – безусловно требует дальнейшего научного обоснования и развития.

Литература

1. Рябинин С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
2. Баранов, Л. Г. Подготовка студентов в группах спортивного совершенствования по У-шу саньда: метод, рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2011. – 72 с.: ил.
3. Барташ, В. А. // Основы спортивной тренировки в рукопашном бое / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 670 с.