

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В УШУ

Наталія Корж, Сергій Сметанін

Запорізький національний технічний університет



Анотація

В статті теоретически обґрунтовується целесообразність використання акробатических упражнених для развития координации, взрывной силы и гибкости у спортсменов-ушуистов. Предлагается ряд акробатических упражнених. Излагаются результаты экспериментальной проверки эффективности их использования в тренировочном процессе.

Annotation

The article is devoted to development of coordination, the problems of education of explosive force and flexibility at Wushu sportsmen by means of acrobatic exercises are examined. The row of acrobatic exercises is offered and the theoretical background to this phenomenon is given on.

Постановка проблеми. У вітчизняній літературі мало уваги надається розвитку координаційних здібностей у спортивних одноборствах, зокрема, в ушу.

З функціональної точки зору тренування спортсменів в ушу (незалежно від спортивної спеціалізації – таолу чи саньда) можна розділити на шість головних напрямків, мета яких – розвинути у них наступні якості: 1) м'язова сила; 2) спритність; 3) вибухова сила; 4) витривалість; 5) гнучкість; 6) координація (швидкість реакції, відчуття ритму, відчуття рівноваги) [2].

Акробатичні вправи, що використовуються в практиці навчально-тренувальної роботи зі спортсменами в ушу повинні враховувати специфіку їх змагальної діяльності і координаційну структуру технічних прийомів, що демонструються під час виступів в гімнастичному розділі ушу-таолу, та в практиці проведення поєдинків з саньда. Акробатичні вправи та їх поєднання використовуються як загальнорозвиваючі під час розминки. Поступово ускладнюючись, вони застосовуються як спеціально-підготовчі в основній частині навчально-тренувального заняття.

Акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки спортсменів в ушу, що використовуються паралельно з суто специфічними для ушу вправами з метою підвищення координаційних здібностей та інших фізичних якостей спортсменів.

Вперше такий метод тренування був застосований в КНР ще в

1956 році перед підготовкою до перших показових виступів з ушу за програмою нормативних комплексів. Слід зазначити, що в той час в ході робіт з реформування та розробки нових методологічних підходів до тренування в ушу активно залучалися в якості консультантів спеціалісти зі спортивної гімнастики з СРСР. Для розвитку спритності спортсменів, а також безпосередньо для підвищення презентативності нових спортивних програм з ушу, до складу комплексів формальних вправ з ушу-таолу були залучені окремі акробатичні елементи, що також активно використовувались у підготовчій частині тренувальних занять [3].

Координація рухів – це подолання зайвих ступенів свободи органу, що рухається за рахунок орієнтації активних і реактивних сил [1]. З переліку фізичних якостей, необхідних для спортсменів в ушу, особливу увагу треба звернути саме на розвиток координаційних рухів та вміння володіти своїм тілом. Це пов'язано з тим, що безпосередньо умови змагальної діяльності в ушу висувають суворі вимоги до спритності спортсменів, їх можливостей виконання різноманітних технічних прийомів в таолу, а також управління рухом власного тіла під час падінь, проведення кидків та контрприймів в саньда. Для цього їм необхідно засвоїти акробатичні елементи, зв'язки з декількох акробатичних елементів, з метою засвоєння основних навичок технічних дій ушу – для виконання стрибків з



обертанням (сюаньчжуань тяюе), обертань та падінь (діпу гуньфан) в таолу, захисних дій (страховки, падіння, перевороти на контрприймом при проведенні суперником кидка) та ведення комбінаційного швидкісного бою в саньда. Особливо актуально проблема вдосконалення координаційних якостей спортсменів в ушу спостерігається останнім часом в таолу. Введення в дію в 2003 році принципово нових правил змагань, що передбачають значне ускладнення програми, вимагає від тренерсько-викладацького складу суттєвого перегляду існуючих методологічних підходів до організації тренувального процесу.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає в підборі методів та засобів тренування координації рухів ушуїстів, що складають основу спеціальної фізичної підготовки в ушу, а також в розробці серії вправ для розвитку координації рухів, яка на нашу думку, у спортивних одноборствах (зокрема в ушу) відіграє вирішальну роль особливо на етапі початкової підготовки ушуїстів.

Завдання дослідження:

- визначити структуру і особливості акробатичних вправ, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі спортсменів в ушу для розвитку координаційних здібностей;
- дослідити ефективність застосування акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей спортсменів в ушу.

Методи, організація, об'єкт і предмет дослідження. Дослідження були проведені в період підготовки збірної команди м. Запоріжжя з ушу до сезону 2008/2009 років. У дослідженні брали участь 13 спортсменів. Кваліфікація спортсменів – перший розряд, кандидати в майстри спорту та майстри спорту України.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літератури, педагогічні спостереження, опитування,

аналіз та узагальнення передового досвіду.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів в ушу.

Виклад результатів дослідження. Аналіз літератури показав, що з метою удосконалення координаційних можливостей спортсменів, для спеціальної фізичної підготовки у відповідності до конкретних змагальних вправ використовуються такі методичні прийоми, як обтяження рухів, виконання змагальної вправи в оптимально втомленому стані, використання засобів для вдосконалення здібності до довільного розслаблення м'язів, розвиток сили і силової витривалості, точності оцінки просторово-часових і динамічних характеристик рухів [1].

Для розвитку вміння керувати своїм тілом в повітрі необхідно збільшувати час безопорної фази. З цією метою потрібно виконувати вправи з підкидного містка, та на батуті. Для розвитку спеціальної координації рухів корисно використовувати звичайні вправи в незвичайних умовах: акробатичні вправи, що поєднуються з окремими технічними прийомами або їх імітацією; вправи на батуті.

Для розвитку та вдосконалення координації рухів Музруков Г.М. [5] пропонує використовувати наступні методичні прийоми: 1) застосування незвичайних вихідних положень; 2) виконання вправ в правий і лівий бік; 3) зміна швидкості або темпу руху; 4) зміна просторових меж, в яких використовується вправа; 5) зміна способів виконання вправ; 6) ускладнення вправ додатковими рухами.

На наступному етапі дослідження було проаналізовано специфіку змагальної діяльності в ушу, характерні особливості виконання технічних елементів, загальна побудова тренувального процесу в збірній. Також значну увагу було приділено опрацюванню даних відеозйомки попередніх змагань, в яких приймали участь як безпо-

середньо члени Запорізької збірної, так і провідні світові атлети. Особливості змагальної діяльності в ушу ставлять підвищені вимоги до координації рухів, тому в ході тренувань та змагань виникають несподівані ситуації, які вимагають швидкості орієнтування в просторі і миттєвого виконання технічних прийомів. Виконання елементів в стрибках (тяюе), приземлень на одну ногу та в положення рівноваги з піднятим коліном (ці тяо цзяо ді, тісі дулі), обертань та переворотів в стрибку (сюаньчжуань тяюе), переворотів та падінь (діпу гуньфан), елементів з підкиданням та ловлею зброї (пао цзе фа), елементів у рівновазі (пінхен), кидків (шуай фа) вимагає від ушуїстів підвищеної координації рухів і точності виконання рухів у просторі, яка залежить від тренуваності вестибулярного апарату.

На тренуваннях використовувалися різноманітні складні вправи, що розвивають координацію рухів, почуття рівноваги, вміння розслабитись і сконцентрувати увагу. Виконувалися вправи, головним чином, на грубих матах, що зменшують небезпеку травматизму і служать додатковим засобом тренування вибухової сили [2,4].

Ми запропонували наступні засоби для тренування координації рухів: рухливі ігри, елементи спортивних ігор (футбол, теніс, гандбол, волейбол, баскетбол та ін.), елементи спортивної гімнастики, акробатики та аеробіки, стрибки на батуті, легкоатлетичні вправи.

У зв'язку з цим ми рекомендували керівництву збірної комплекс вправ, що розвивають координацію рухів, які можна було скомбінувати у комплекс спеціальної підготовчої гімнастики для ушу і виконувати від 35 до 60 хвилин на початку основної частини тренувального заняття. Також два рази на тиждень протягом чотирьох місяців тренувального циклу проводилися додатково спеціалізовані заняття з акробатики під керівництвом спеціалістів зі



спортивної гімнастики, викладачів ДЮСШ №1. До переліку спеціальних акробатичних вправ були включені:

1. Одиночні і багаторазові стрибки, перекиди вперед, назад у різній послідовності.
2. Те ж саме в поєднанні з імітацією або виконанням окремих технічних прийомів.
3. Одиночні та багаторазові стрибки з місця, з розбігу, з поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.
4. Стрибки через різні предмети і снаряди (лавки, мотузок, м'ячі, кінь та ін.) без поворотів і з поворотами.
5. Стрибки з підкидного моста, з окремими рухами і поворотами в повітрі.
6. Стрибки з підкидного моста, з імітацією ударів руками та ногами в безопорному положенні.
7. Стрибки на батуті (з різними рухами в безопорному положенні, з імітацією окремих технічних прийомів з поворотами навколо вертикальної і горизонтальної осі).
8. Сидячи на підлозі, згрупуватись і, падаючи на спину, м'яко перекотитись до торкання головою мату. Зворотним рухом повернутися у вихідне положення.
9. Стрибки через скакалку різними способами (на двох, на одній нозі, з ноги на ногу), стрибки через дві скакалки, що обертаються в різних напрямках.
10. З положення упору присівши, виконати перекиди вперед, назад, вправо і вліво.
11. Перекиди через плече.
12. З опори присівши на одній або двох ногах, падаючи назад, різко випрямити ноги і перекотитися у стійку на лопатках (берізка), зворотним рухом повернутися у вихідне положення.
13. Стрибок угору з підкидного містка, зігнувшись – ноги разом і окремо, руками торкнувшись носків ніг, а потім прогнутись і приземлитись на зігнуті ноги.
14. Ходьба в стійці на руках.

15. Підкидання м'яча, стрибок з обертанням на 180° та ловля предмету. Так само, з підкиданням та ловлею гімнастичної палки, а потім і зі спортивною зброєю ушу – палицею (гунь), списом (цян), мечем (цзянь) або шаблею (дао).
16. Підкидання м'яча, перекид вперед та ловля предмету. Так само з підкиданням та ловлею гімнастичної палки, а потім і зі спортивною зброєю ушу – палицею (гунь), списом (цян), мечем (цзянь) або шаблею (дао).
17. З вихідного положення стійка на колінах кидок набивного м'яча через себе, поворот, ловля предмету та падіння на груди. Так само з підкиданням та ловлею мішка або борцівського манекену; згодом вправа виконується з високої борцівської стійки (на килимі).
18. Естафета з подоланням перешкод.
19. Різноманітні форми падінь з положення присіду та із стійки – вперед та назад (цзянь цзайбей, хоу цзайбей), вбік (це во), падіння на груди перекатом (пу ху), падіння зі стрибків (пань туй де, тенкун шуан цечуай це во) на матах та килимі.
20. Стрибки з падінням назад, з поворотом тулуба в польоті ліворуч – праворуч на 180° (на килимі).
21. Переворот назад, вперед (на килимі).
22. Сальто назад (на трампліні, на підкидному містку, з тумби, в яму, на килимі); сальто вперед в стійку та з падінням на спину (на трампліні, на підкидному містку, з тумби, в яму, на килимі); бокове махове сальто (це кунфань). Аналогічні вправи виконують на підлозі.
23. Стрибки вгору з падінням вперед (на килимі).
24. Безперервні стрибки з падінням ліворуч – праворуч на підлозі. Мета – досягнути виконання вправ на такому ж рівні, як на килимі.

25. Спортсмени вишикувані в парах лицем один до одного на відстані 5 – 6 м з набивними м'ячами. Спочатку виконується підкидання та ловля м'яча над собою, потім – передача м'яча партнеру, після чого спортсмен виконує перекид вперед або назад (10-15 передач підряд, не втрачаючи м'яча).

Після проведення занять зі збірною протягом п'яти місяців за вказаною методикою були помічені значні позитивні тенденції в розвитку координаційних здібностей спортсменів, що приймали участь в експерименті. Зокрема, за результатами опитувань керівників зірної та самих спортсменів, було виявлено, що стабільність виконання елементів підвищеної складності (нань ду) в тренувальних умовах спортсменами, що спеціалізуються в таолу збільшилася до 80% проти 25% на початку експерименту. Стабільність приземлення та утримання рівноваги в аналогічних умовах склала 70% проти 10% на початку експерименту. Атлети, що спеціалізуються в саньда, демонстрували на змаганнях регіонального рівня ефективність протидій кидкам та контрприйомів з зазначених положень на рівні 60 – 70 %. Деякі зі спортсменів підвищили власні показники майже в 4 рази, що дозволило двом запорізьким спортсменам ввійти до складу національної зірної з ушу-таолу, а зірній з саньда виграти 3 відкриті регіональні першості (двічі в Запорізькій та в Донецькій областях) поспіль. Впровадження апробованої в ході експерименту методики дозволило в квітні 2009 року молодіжній зірній, а в травні 2009 року обласній запорізькій зірній здобути звання чемпіонів України в розділі таолу.

Висновки.

1. Аналіз технічних і тактичних дій спортсменів під час змагань показує залежність тактичної майстерності спортсменів в ушу від умінь орієнтуватись в просторі під час змагань.



Хороша орієнтація у просторі дозволяє ушуїстам вміло використовувати свій фізичний і техніко-тактичний потенціал. Застосування спеціальних вправ у поєднанні з виконанням змагальних вправ – найраціональніший шлях розвитку вміння орієнтуватись на майданчику.

2. Вправи спрямовані на переважний розвиток спеціальної координації рухів, рекомендується давати на початку основної частини тренування. Для вдосконалення на практиці використовують вправи близькі за структурою до змагальних, з поступовим їх ускладненням.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств/ А.А. Маслов. – М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000. – Т. 1: Традиции и тайны китайского ушу. – 520 с., ил.
2. Михайлова Т.В. Гимнастика ушу: базовые упражнения и движения.: [методические рекомендации]/Т.В. Михайлова. – М. : НПЦ Нетрадиционных методов оздоровления при ЦНИИМС Госкомспорта СССР, 1988. – 54 с.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу: [учебник для спортивных школ]. – М. : Пик, 2001. – 624 с.
4. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час

занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття доктора пед. наук: 13.00.09 «Теория обучения» / М.О. Носко. – К., 2003. – 53 с.

5. Абовян Т.Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок : дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04. / Абовян Т.Ж . – Санкт-Петербург, 1999. – 152 с.
6. Кравцевич И.П. Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов : дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04. / Кравцевич И.П. – Липецк, 2006. – 152 с.

