

«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»

УДК 796.077

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ГРУППАХ УШУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

SPORTS TRAINING IN WUSHU GROUPS OF INITIAL TRAINING

Акиньшина Е. В., Коробкина О. С., Королев П. Ю., канд. пед. наук, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия

АННОТАЦИЯ. В статье представлены данные практических исследований применения специальных средств гимнастики в тренировке координационных способностей ушуистов, групп начальной подготовки в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ушу; начальная подготовка; координационные способности; средства гимнастики; юные спортсмены.

ABSTRACT. The article presents the data of practical studies of the use of special means of gymnastics in training the coordination abilities of Wushu players, groups of initial training in the conditions of the Olympic reserve sports school.

KEY WORDS: wushu; initial training; coordination abilities; means of gymnastics; young athletes.

В ушу сочетаются элементы гимнастики, легкой атлетики, акробатики, хореографии, самообороны, работы со спортивным оружием, парные взаимодействия и многое другое. Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим всестороннее воздействие на организм занимающегося [2]. За последние 30 лет спортивное ушу радикально изменилось, заметно возросла сложность элементов, включаемых в соревновательную программу. Последние 5 лет идет разговор о возможности включения ушу в программу Олимпийских игр. Все это требует постоянных совершенствований тренировочного процесса и новых подходов к воспитанию физических качеств средствами ушу [3].

Огромное значение для занятий ушу имеют координационные способности. Благодаря им спортсмен может успешно осваивать новые двигательные действия и технические приемы, овладевать техникой работы с различными видами спортивного оружия, выполнять сложнокоординационные движения, элементы повышенной сложности и их комбинации, осваивать новые комплексы для выступления на соревнованиях.

Исходя из этого, можно отметить тот факт, что существует недостаточное количество материала о развитии тех координационных способностей, которые

необходимы спортсмену-ушуисту для успешного выполнения тренировочной и соревновательной программы. Это и определило актуальность исследования.

Опираясь на понятие сенситивных периодов, можно отметить, что возраст 7–8 лет является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей, в особенности таких, как равновесие (как статическое, так и динамическое), способность к перестроению двигательных действий, способность ориентирования в пространстве, быстрота реагирования, точность, способность дифференциации мышечных усилий и манипулирования звеньями тела [4]. Развитию этих способностей следует уделять особое внимание в группах начальной подготовки.

Цель исследования. Развитие координационных способностей у юных ушуистов 7–8 лет в группах начальной подготовки.

По итогам проведенных исследований была разработана экспериментальная методика, направленная на повышение уровня координационных способностей ушуистов 7–8 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.

Разработанная методика предусматривала следующее:

Работа над разделом жоугун (работа с гибкостью) проводилась с использованием специальных сложно-координационных упражнений, при этом на выполнение этих упражнений было выделено 30 % из общего времени работы над гибкостью.

При работе над разделом цзибэньгун (отработка базовых технических элементов) на каждом занятии давались 2–3 задания на умение скоординировать положения и движения разных частей тела, при этом выполняя ими элементарные базовые технические действия. Требовалось выполнить предложенные упражнения максимально быстро и точно. В различных комбинациях использовались такие упражнения, как дэнтуй (удар пяткой), даньтуй (удар носком), чжентитуй (мах прямой ногой вперед), хоуляотуй (мах прямой ногой назад), чунцюань (прямой удар горизонтальным кулаком), лицюань (прямой удар вертикальным кулаком), туйчжан («толкающая ладонь»), цзечжан («отрезающая ладонь»), ляочжан («ладонь-зонтик»), гоушоу («ладонь-крюк») и другие технические действия данного уровня.

На каждой тренировке давались задания, способствующие улучшению способности ориентирования в пространстве.

Два раза в неделю в тренировочное занятие включался еще и комплекс упражнений на равновесие. Он состоял из упражнений на статическое и динамическое равновесие, сменяющих друг друга в течение 7–10 минут. Каждое тренировочное занятие заканчивалось одной из подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей, и их вариаций. Как видно из предложенной методики, она была разработана с учетом решения следующих задач:

- способствовать приобретению учениками богатого двигательного опыта, используя средства ушу;
- способствовать развитию моторики мелких и крупных групп мышц, их согласованному действию;

- способствовать улучшению равновесия, статического и динамического, в том числе без участия зрительного анализатора, что должно обеспечить лучшее развитие двигательного анализатора, мышечно-суставных ощущений;
- способствовать развитию способности ориентироваться в пространстве в разнообразных условиях;
- способствовать развитию точности отдельного движения, а также способности быстрого перестроения двигательных действий с задействованием всех звеньев тела;
- способствовать формированию двигательной памяти и способности дифференцировать мышечные усилия.

В исследовании было использовано 5 тестов: бег между кеглями – на способность манипулировать звеньями тела, прыжки между чертами – на точность мышечных усилий, бег по номерам – на способность ориентирования в пространстве, статическое равновесие – на способность к вестибулярной устойчивости, ловля падающей линейки – на быстроту реагирования.

Сравнивая результаты предварительного и повторного тестирования, можно выявить положительные изменения в развитии координационных способностей ушуистов как в экспериментальной, так и в контрольной группах:

- оценка манипулирования звеньями тела: в контрольной группе время выполнения тестового упражнения уменьшилось с 9,00 до 8,37 секунды на 0,63 секунды (7 %), а в экспериментальной группе с 9,29 до 8,32 секунды на 0,87 секунды (9,4 %);

- оценка точности мышечных усилий: в контрольной группе показатель уменьшился с 5,8 до 5,1 сантиметров на 0,7 сантиметров (12,1 %), а в экспериментальной группе с 6,9 до 5,7 сантиметров на 1,2 сантиметров (17,4 %);

- оценка ориентирования в пространстве: в контрольной группе время выполнения тестового упражнения уменьшилось с 30,50 до 28,27 секунды на 2,23 секунды (7,3 %), а в экспериментальной группе с 26,87 до 24,14 секунды на 2,73 секунды (10,2 %);

- оценка вестибулярной устойчивости: в контрольной группе время выполнения тестового упражнения увеличилось с 67,02 до 78,92 секунды на 11,9 секунды (17,8 %), а в экспериментальной группе с 62,05 до 83,92 секунды на 21,87 секунды (35,2 %);

- оценка быстроты реагирования: в контрольной группе показатель уменьшился с 195 до 175 миллиметров на 20 миллиметров (10,3 %), а в экспериментальной группе с 195 до 165 миллиметров на 30 миллиметров (15,4 %).

Стоит отметить, что наибольшая разница в приростах между контрольной и экспериментальной групп наблюдается в оценке вестибулярной устойчивости и в оценке быстроты реагирования. Вестибулярная устойчивость улучшилась благодаря тому, что мы два раза в неделю включали в занятие комплекс упражнений на равновесие. Повышенные требования к вестибулярному двигательному аппарату, в том числе без использования зрительного анализатора, обеспечили заметные положительные сдвиги в данном качестве. А это, в свою очередь, играет важную роль в дальнейшем усвоении учениками программы более сложных уровней, поскольку по мере усложнения соревновательной программы по

ушу-таолу комплексы включают все больше упражнений на равновесие, прыжки с приземлением в положения равновесия, удары и махи ногами в положениях равновесия и т. д. Стоит отметить, что именно в оценке вестибулярной устойчивости разница в приростах данного показателя в экспериментальной и контрольной группах наибольшая. Это значит, что разработанная нами методика оказала наибольшее влияние именно на данное качество.

Разница в приростах в оценке точности мышечных усилий стала третьей по своей величине. Этому способствовало применение на занятиях заданий на выполнение самых разнообразных вариаций элементов базовой техники, на одновременное выполнение различных упражнений разными звеньями тела, простейших акробатических элементов с обязательным и точным приходом в заданное положение, а также использование подвижных игр типа «Зеркало», где ученики должны были наиболее точно повторить задаваемое движение.

На четвертом месте по разнице в приростах оказалась оценка ориентирования в пространстве. Этому способствовали упражнения на быстрые смены стороны движений и перемещений, игры на мгновенное изменение положение тела в пространстве, выполнение различных вариаций перемещений в простейших акробатических упражнениях (типа «мостик», «колесо»).

На пятом месте мы наблюдаем разницу в приростах в оценке манипулирования звеньями тела. Развитию этой способности способствовало применение комплекса сложно-координационных упражнений. Хотя разница в приростах оказалась меньшей, чем в оценках других способностей, но все же она есть и достаточно существенная. Это значит, что предлагаемая методика вполне ощутимо способствует развитию способности манипулирования звеньями тела в пространстве. Способность манипулирования звеньями тела в пространстве играет огромную роль в ушу, и при недостаточном уровне развития этого качества невозможно подготовить спортсмена по ушу к выступлениям на соревнованиях даже уровня города.

Таким образом, по итогам проведенного эксперимента можно сделать вывод, что предлагаемая методика оказалась достаточно эффективной в развитии координационных способностей ушуистов и может использоваться в группах начальной подготовки.

Список литературы

1. Васильева, О. Н. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет / О. Н. Васильева, Л. А. Леонова // Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1990. – № 114. – С. 101–105.

2. Кастальский, О. О. Влияние ушу на координационные способности детей среднего школьного возраста / О. О. Кастальский // Уральский государственный университет физической культуры: сб. науч. тр. – Челябинск, 2010. – № 5. – С. 291–296.

3. Музруков, Г. Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – М.: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2015. – 567 с.