

АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ УШУ - ТАОЛУ

Ирина Сергеевна Сухорукова

Ташкентский государственный юридический университет

АННОТАЦИЯ

В данной статье показывается выведенный метод управления физической и технической подготовкой спортсменов ушу (10-12 лет) на основе комплексного контроля их этапных состояния. Полученные результаты основного педагогического эксперимента доказали значительную эффективность предложенного метода, достоверным приростом параметров подготовленности испытуемых опытной группы. Научная и практическая значимость статьи заключается в том, что результаты исследований могут быть в дальнейшем использованы при разработке индивидуальных характеристик управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов ушу.

Ключевые слова: ушу, единоборства, таолу, комплексы, соревновательная направленность, базовый элемент, блок, удар.

TRAINING ASPECTS AND METHODS OF IMPROVING MODERN PERFORMANCES WUSHU - TAOLU

Irina Sergeevna Sukhorukova

Tashkent State University of Law

ABSTRACT

This work presents a method of control of physical and technical training Wushu athletes (10-12 years) with an integrated control of their landmark status.

The results are the main pedagogical experiment proved significant efficacy of the proposed technique, significant growth in most of the parameters of the experimental group subjects preparedness. The scientific and practical significance of the work lies in the fact that the results can then be used in the development of the individual characteristics of management training and competitive activities Wushu athletes.

Keywords: wushu, martial arts, taolu, complexes, competitive orientation, basic element, block.

ВВЕДЕНИЯ

Ушу-таолу (демонстрационное направление, выполняется одним или группой спортсменов на ковре) — это одно из основных направлений модернизированного спортивного состязательного ушу.

Спортсмены соревнуются в демонстрации комплекса элементов, сбалансировано подобранных из множества стилей ушу с добавлением прыжковых высокоамплитудных элементов; оценивание происходит за сложность и чёткость движений, артистизм и соответствующий темп выполнения. Помимо состязаний в демонстрации комплексов индивидуально, присутствуют такие ответвления, как командное исполнение комбинаций и постановочные поединки (дуйлянь).

Комплексы (таолу) являются основной составляющей ушу и отражают совокупность соединенных в комбинации базовых элементов (цзибэнь дунцзо) (цзухэ), и в зависимости от структуры комплекса разделенные на нужное количество частей (дуань). Структурная единица всего комплекса - это форма (ши): ряд движений, объединенные единной функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Кульминацией тренировочного процесса является демонстрация комплекса на соревнованиях, как конечный итог и результат проделанной тренировочной работы спортсмена и тренера.

Как и во всех демонстрационных сложнокоординационных видах спорта комплекс таолу является избранным соревновательным упражнением – целостным законченным действием, максимально приближенным к условиям реальных соревнований. Тренер должен осознавать разницу между соревновательным упражнением и тренировочной формой. Соревновательные упражнения имитируют условия соревнований на ковре отвечая всем правилами, а тренировочные формы упражнений, преследуя одну и ту же с ними по цели, могут отличаться темпом, частотой, содержанием и режимом выполнения. Тем самым, тренировка целого комплекса являет собой соревновательное упражнение, в то время как типичными тренировочными формами упражнений являются отработка половины или полутора комплексов, комплекса по частям, комбинаций элементов и т.д. Трудно переоценить значимость тренировки целого комплекса в предсоревновательном тренировочном процессе, потому, как только этот метод позволяет отразить всю картину физических требований, возникающих перед спортсменом в ходе реальных соревнований, и сбалансировать тренировочный процесс и подбор нагрузки. В виду этого, наставник обязан понимать, что тренировка комплекса является неуклонной частью тренировочной деятельности, и не может быть

имитирована другими подходами к тренировке. В то же время, этот метод советуют применять размеренно редко, так, как он запрашивает от организма спортсмена максимально высокие требования.

Прежде чем приступать к тренировке комплексов, спортсмен должен в нужной мере овладеть выполнением базовых элементов, позиций и их комбинаций. С этой целью тренер в период подготовки к освоению комплексов, выделяет из общего комплекса отдельные связки и включает их в тренировку базовой техники с целью выработки специфической мышечной памяти у занимающегося. После того как, отдельные связки, входящие в комплекс, освоены, тренер объединяет их в дорожки разной длины и сложности, которые в дальнейшем собираются в целостный комплекс. В уточнении этого, существуют следующие тренировочные методы.

МЕТОДОЛОГИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Одним из важнейших рабочих методов таолу принято считать метод многократных повторений. Он основывается на том, что спортсмен повторяет одно движение или комбинацию несколько или много раз. При этом важно сохранить качество и темп движений. Таким методом, тренируются базовые элементы ног (махи, чуайтуй, таньтуй, дэнтуй), рук (цзя-цюань, туйчжан, чунцюань, лянчжан), передвижения, прыжки, акробатика, а также цзухэляньси и цзибэньгун. Такой подход к тренировке, прежде всего, вырабатывает высокое мастерство в технических действиях и выносливость.

Следующий, но не менее эффективный тренировочный метод — промежуточный, где в виде основных этапов тренировки применяется отработка дорожек комплекса. Например, спортсмен с высоким темпом выполняет первую и вторую дорожки комплекса, затем восстанавливает пульс и дыхание. После того, как пульс достигнет 120—190 уд/мин, можно переходить к выполнению третьей и четвертой дорожки и т.д. После выполнения таким способом всего комплекса по дорожкам, весь процесс начинается снова.

Приведем еще один эффективный метод тренировки — вариационный. Он основывается на изменении характеристик и параметров базовых упражнений и комплексов. К примеру, шаги в стойках выполняются в более сниженном темпе, чем это требуется. И несколько минут задерживаться в каждой позиции. Для повышения выносливости, скоростных и силовых качеств, можно постепенно ускорять тем. Это развивает более точную координацию движений. В упражнениях с мечами и палками, можно

использовать более тяжелые предметы, например, вместо палки взять в руки тяжелый посох. К методу вариаций относится выполнение махов и ударов с динамическим напряжением, который является одним из видов специальной силовой подготовки в таолу. Метод многократных повторений обычно сочетается с вариационный методом. Например, первые пятнадцать раз удар чунцюань выполняется медленно с проработкой траектории удара, вторые 10 раз — со скоростью, затем — с приложением и выбросом силы, с динамическим напряжением и т.д. Так же можно выполнять и связки. При этом в конце тренировки по вариационному методу необходимо выполнить комплекс или дорожку в соответствии с обычными требованиями, чтобы не укоренить неправильный стереотип движений.

ОБСУЖДЕНИЕ

Ушу таолу — направление восточных единоборств с высокой динамикой движений, которая определяется и особым характерным строением мышц помимо прочих факторов, поэтому в процесс тренировок и включается такой важный раздел, как специальная физическая подготовка (СФП). Такие упражнения должны рассчитываться точно, чтобы не сказаться негативно на четкости и стабильности передвижений, скорости удара и гибкости. Происходит и другая крайность — нередко можно услышать ложное мнение, что физическая подготовка вообще не важна в таолу. В качестве контраргумента можно привести методы тренировки шаолиньских монахов. Ведь до сих пор в галерее Шаолиньского монастыря стоят деревянные скульптуры, демонстрирующие монахов, работающих с отягощениями — каменными прямоугольниками с продетыми в них палками. В современном модернизированном таолу применяется и специфическая кроссовая подготовка, и выполнение элементов с небольшими отягощениями на руках и ногах, утяжеленными поясами, прыжки со сдерживающими резиновыми жгутами.

Тем не менее, выполнение самого таолу является пиковой, кульминационной частью тренировки и в зависимости от подготовленности группы может занимать от 25 до 75 процентов времени в планировании тренировки. Отработки отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, а непрерывное выполнение движений на протяжении полутора минут требует работы всех внутренних физических ресурсов организма.

ВЫВОД

Основной и типичной тренерской ошибкой, и не только в ушу, является оценка состязательного потенциала спортсмена, полагаясь на уровень технического мастерства. Однако из практики, в условиях соревнований, которые в свою очередь являются мощным стрессогенным фактором, преимущество, чаще всего, будет не за самым техничным спортсменом, а за спортсменом с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложного прыжкового элемента или прохода в четвертой – последней – дорожке комплекса на соревнованиях очень отличается от его исполнения на тренировке, в режиме демонстрации, как индивидуального элемента. Часто удается видеть, как на разминочном ковре перед выступлением спортсмен привлекает к себе внимание четкой техникой и высокими прыжками, а во время выступления на ковре буквально «разваливается» из-за недостатка выносливости, допуская ошибки в самых простых движениях.

Высокую важность для успешного выполнения комплекса на соревнованиях представляет артистизм спортсмена, его способность и умение продемонстрировать цзиньшэнь – боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой манеры, присущей родоначальникам ушу – китайцам, часто не хватает спортсменам других стран, что делает их выступления схожими на гимнастикой, без эмоциональной окраски.

REFERENCES

1. Антонов С. Г. Наущение как способ адаптации к успешной деятельности в спортивных единоборствах // Вестник Балтийской академии. 1997. Вып. 11. - С. 20-36.
2. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 1. М.: Советский спорт, 1990. - 88 с.
3. Боевые искусства Шаолиня. Вып. 1. Игры пяти зверей / Под ред. В. А. Рыжова. М.: Советский спорт, 1990. - 80 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга. СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 352 с.
5. Лукоянов В. В. Специальная подготовка в спортивно-боевых единоборствах // Методические и прикладные проблемы физической культуры / Сб. науч. тр. Вып. 1. Ростов н/Д.: Издательство РГТМУ, 1996. - С. 91-98.
6. Лукоянов В. В., Скачков Ю. А., Германов В. В. Тактика и психология действий в экстремальных ситуациях // Юбилейная научно-методическая

конференция, посвященная 100-летию Академии: Матер, конф. СПб: СПб ГАФК им. П. Ф.Лесгафта, 1996. - С. 25-27.

7.Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин. Синьбицюань: Теория и практика. Киев: София, 1997. - 288 с.

8.Маслов А. А. Гимнастика ушу: реальность сквозь призму мифов. М.: Молодая гвардия, 1990. - 118 с.

9.Нестеров А. А. Параметры тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов высокого класса: Материалы учебно-методического сбора специалистов по физической культуре и спорту. Л.: ВДКИФК, 1990. - С. 24-27.

10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

11. Ван Сяоцзянь, Юй Динхай, Юань Хунхай. Дао. Пекин: Чжунго чжаньван чубаньшэ, 1987. - 148 с.

12.Дандай чжунго тиюй (Спорт в современном Китае). Пекин: Бэйцзин тиюй сюэюань чубаньшэ, 1984. - 721 с.

13.Кан Гэу. Чжунго ушу шиюн дацюань (Практическая энциклопедия китайского ушу). Пекин: Бэйцзин кэцзи чубаньшэ, 1990. -518 с

14. Сюй Чжидун. Гоцзи луньлюй (Теория техники национального искусства). Пекин, 1930. - 322 с.