DOI: 10.17117/na.2016.08.01.156

<http://ucom.ru/doc/na.2016.08.01.156.pdf>

Поступила (Received): 24.08.2016

Филиппова Е.Н., Марушкин Ю.Г. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в ударных единоборствах

Filippova E.N., Marushkin Yu.G.
Theoretical and methodological aspects of the
training of athletes in combat sports percussion

В статье рассмотрены теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в ударных единоборствах, а конкретно в тайском боксе. Рост мастерства и тренированности тай-боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса, поиском методов совершенствования, построения и планирования тренировки. Значительную роль в обеспечении высокой эффективности подготовки тайских боксеров к соревнованиям играет уровень методического и спортивно-технологического обеспечения

The article discusses the theoretical and methodological aspects of the training of athletes in shock martial arts, specifically in Thai boxing. Height skill and fitness of Thai boxers is largely determined by the quality of the training process, the search for perfection of methods of construction and planning exercise. A significant role in ensuring the high efficiency of the preparation of Thai boxers to compete is the level of methodical and technological support sports

Ключевые слова: ударные единоборства, тай-боксеры, подготовка спортсменов

Key words: shock martial arts, Thai boxers, preparation of athletes

Филиппова Елена Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Мордовский государственный педагогический
институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, ул. Студенческая, 11 А

Filippova Elena Nikolaevna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Mordovian state pedagogical institute named M.E.
Evsevjev
Saransk, Studencheskaya st., 11 A

Марушкин Юрий Геннадьевич

Студент
Мордовский государственный педагогический
институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, ул. Студенческая, 11 А

Marushkin Yuriy Gennadievich

Student
Mordovian state pedagogical institute named M.E.
Evsevjev
Saransk, Studencheskaya st., 11 A

Спортивные поединки по Тайскому боксу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Массовое увлечение занятиями восточными единоборствами гармонично вливаются в концепцию о взаимосвязи с физических нагрузок, функций организма и состояния здоровья занимающихся, как инструмента восстановления психофизического равновесия, так как движение является естественным и наиболее сильным стимулятором многих жизненно важных функций организма, жизненной потребностью человека, непременным условием его жизне-способности.

Отличительной особенностью ударных видов единоборств, по мнению специалистов в области физической культуры и спорта, является придание поединку активного, динамического, атакующего характера, увеличение количества сложнокоординационных движений в бою. На сегодняшний день существенно повысились уровень технико-тактического мастерства представителей ударных видов единоборств, их вариативность в применение различных действий. Одерживание победы в поединке стало возможным с развитием на должном уровне практически всех физических качеств (быстроты, точности и стабильности попадания ударов в цель). Специалисты ударных видов единоборств подчеркивают, что возникает необходимость в пересмотре процесса подготовки спортсменов к соревнованиям, что определяет конечный результат.

Рост мастерства и тренированности тай-боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса, поиском методов совершенствования, построения и планирования тренировки. Значительную роль в обеспечении высокой эффективности подготовки тайских боксеров к соревнованиям играет уровень методического и спортивно-технологического обеспечения.

При планировании спортивной работы следует учитывать отличительную особенность в практике проведения соревнований по тхэквондо. Тхэквондисту необходимо получить допуск к соревнованию путем сдачи квалификационного экзамена (аттестации) по международным требованиям. Чем выше ранг соревнований, тем сложнее экзамен и выше требования к спортсмену. Необходимость подобной практики подтверждена продолжительным опытом проведения аттестаций, что позволяет качественно поднять технический, психологический и физический уровень подготовки соревнующихся и количественно значительно уменьшить число травм и несчастных случаев на соревнованиях среди тхэквондистов [1, с. 12].

Упражнения с мешком и грушей вырабатывают навык правильно держать ударную поверхность, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно при быстром нанесении нескольких ударов. Разная масса и жесткость снарядов позволяют спортсмену варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Обычно упражнения начинают с одиночных ударов, потом наносят два последовательных удара в разном сочетании, и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами.

Тренировки по развитию скоростной силы выполняются, как правило, самостоятельно, однако они могут дополнить тренировки для развития скорости или скоростной выносливости. Не рекомендуется на тренировках, посвященных развитию силы, выполнять упражнения на выносливость. Если развитие максимальной силы проводится в подготовительном периоде, а периодически – в соревновательном, то скоростная сила совершенствуется практически на всех этапах подготовки [2, с. 143].

Повышение эффективности упражнений при развитии скоростной силы может быть создано за счет устранения дополнительного сопротивления партнера или за счет освобождения в определенный момент от отягощения.

Также основным средством развития силы являются упражнения с резиновыми амортизаторами или отягощениями, прикрепленными па различные звенья рук и ног. Вес и сопротивление выбираются такой величины, чтобы скорость выполнения движения была достаточно высокой [3, с. 170].

Использование резиновых амортизаторов с целью создания сопротивления при имитации движений тхэквондиста предпочтительней отягощающей

В зависимости от выполняемого удара или передвижения с амортизатором совершенствуется сила определенных групп мышц, участвующих в ударе и передвижении. Спортсмен делает 3–5 подходов, выполняя 10–30 движений в каждом подходе.

Силовая выносливость играет исключительно важную роль для достижения высоких результатов в тхэквондо. Уровень силовой выносливости в тхэквондо проявляется в способности занимающегося преодолевать утомление, возникающее при большом количестве повторений различных движений или продолжительного приложения силы в условиях сопротивления внешнему воздействию. Применение специальных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, имеет целью не столько повышение общей и скоростной выносливости, сколько стремление увеличить способности занимающихся к ее реализации в условиях выполнения соответствующей силовой работы. Это требует применения упражнений, близких по структуре к соревновательным.

В целом, в процессе силовой подготовки очень важно также обеспечить равномерное развитие мышц, обеспечивающих выполнение противоположно направленных движений. Если этого не делать, могут возникнуть негативные последствия: нарушение осанки, неправильное положение суставов и повышение травматизма суставных хрящей, сухожилий [4, с. 313].

Список используемых источников:

1. Иванов А.В. Теоретико-методические основы спортивных единоборств. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 28 с.
2. Извеков К.В., Филиппова Е.Н. Общие тенденции в динамике состояния спортсмена в годичном цикле в зависимости от организации тренировочной нагрузки // Интеграция образования в условиях инновационной экономики. Саранск, 2014. С. 141–144.
3. Филиппова Е.Н., Извеков К.В. Факторы, способствующие повышению специальной силовой подготовки спортсменов // Интеграция образования в условиях инновационной экономики. Саранск, 2014. С. 169–172.

4. Филиппова Е.Н., Ломшин В.А. Системное применение средств специальной силовой подготовки в спорте // Научный альманах. 2016. № 3-2(17). С. 311-314.

© 2016, Филиппова Е.Н., Марушкин Ю.Г.
Теоретико-методические аспекты подготовки
спортсменов в ударных единоборствах

© 2016, Filippova E.N., Marushkin Yu.G.
*Theoretical and methodological aspects of the
training of athletes in combat sports percussion*