

Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств

Бойченко Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотации:

Рассмотрены методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов-единоборцев при помощи специальных технических средств. Определены общие методические принципы и рекомендации по применению технических средств во время учебно-тренировочных занятий. Подобраны практические рекомендации по применению традиционного оборудования единоборца. Выявлены основные методические положения совершенствования серийной и комбинационной техники при помощи традиционного оборудования единоборца.

Ключевые слова:

технические средства, тренажер, техника, рекомендации, принципы, методические положения, традиционное оборудование.

Бойченко Н.В. Методичні особливості вдосконалення техніко-тактичної майстерності единоборців за допомогою технічних засобів. Розглянуті методичні особливості вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів-единоборців за допомогою спеціальних технічних засобів. Виявлені загальні методичні принципи та рекомендації щодо застосування технічних засобів під час учбово-тренувальних занять. Підібрані практичні рекомендації щодо застосування традиційного обладнання единоборця. Виявлені основні методичні положення вдосконалення серийної та комбінаційної техніки за допомогою традиційного обладнання единоборця.

технічні засоби, тренажер, техніка, рекомендації, принципи, методичні положення, традиційне обладнання.

Boychenko N.V. Methodical peculiarities of technique-tactic sportsmanship of combat sportsman with the help of technical means. The article deals with methodical peculiarities of technique-tactic skill of combat sportsmen with the help of technical means. Here is determined the general methodical peculiarities and recommendations on application of the technical means during training educational lessons. Practical recommendations on application traditional the combat sportsmen equipment is chosen. Here is determined the general methodical peculiarities of serial and combinations technique of combat sportsman with the help of traditional equipment.

technical means, exercise equipment, technique, recommendations, methodical peculiarities, traditional equipment.

Введение.

На важность применения технических средств в учебно-тренировочном процессе спортсменов указывают большинство авторов [6, 10, 11, 13].

Многочисленные исследования в спортивных играх (С.А. Полиевский, 1986; К.К. Мартышевский, 1997; С.С. Ермаков, 1999; А.Н. Лапутин, 1999; А.В. Осадчий, 2006) и единоборствах (А.В. Лукашенко, 1983; М.Л. Савчин, 1989; С.И. Белых, 2001; А.В. Григоров, 2003) указывают на эффективность их использования.

Однако методика применения тренировочных средств не всегда соответствует требованиям современного спорта. Это вызывает ряд проблем, главная из которых их не правильное применение. Даже наиболее простое тренировочное оборудование при не правильном использовании может быть не только не эффективным, но и оказывать негативное влияние на совершенствование двигательных способностей и технического мастерства спортсмена.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Задачи исследования:

1. Определить общие методические положения и особенности организации занятий при помощи технических средств.
2. Выявить основные методические рекомендации по применению традиционного оборудования во время совершенствования технико-тактического мастерства единоборца.

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы.

Результаты исследования.

Большинство тренеров-преподавателей к методике применения технических средств и подбору тренировочных заданий на них относятся интуитивно, опираясь на свой тренерский опыт. Это снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, а иногда и является причиной возникновения травм спортсменов.

Поэтому, во избежание возникновения данных проблем, при организации занятий при помощи технических средств необходимо придерживаться общих методических положений (И.Д. Накутный, 1977):

1. Работа с техническими средствами, особенно с тренажерами, требует строгого соблюдения правил техники безопасности и требований гигиены, санитарии.
2. Во время одного занятия не рекомендуется давать упражнения на нескольких тренажерах с максимальной интенсивностью.
3. При трехразовых занятиях в недельном тренировочном цикле рекомендуется применять тренажеры на двух из них, при четырехразовых и больше – на трех.
4. Увеличение тренировочной нагрузки с активным использованием технических средств должно сочетаться с активным отдыхом и эффективными восстановительными процедурами (массаж, гидромассаж, сауна, физиотерапевтические процедуры и т.д.).

Методика применения тренажеров и тренировочных устройств должна опираться на общие закономерности теории и методики спортивной тренировки [6, 10, 11, 13]. Так, например, рассмотрим наиболее распространенные рекомендации:

- при программировании тренировочного процесса с использованием тренажеров необходимо учиты-

вать, что работу различной направленности силовая и скоростная, силовая и на выносливость, необходимо разделять во времени. Вначале тренировки обычно даются нагрузки на скорость, упражнения с максимальной интенсивностью, в конце – на выносливость;

- необходимо помнить, что в результате многократного повторения организм спортсмена адаптируется к упражнениям, возникает стабилизация условно-рефлекторных связей. Поэтому, даже наиболее эффективные упражнения, если их постоянно применять более длительное время, не будут давать необходимого результата. Применение технических средств позволяет избежать такого положения. Однако организм спортсмена может адаптироваться и к занятиям на тренировочных приспособлениях и тренажерах, поэтому необходимо не только осуществлять подбор разнообразных упражнений, но и периодически заменять комплексы упражнений, пути их выполнения;
- сложность выполнения задания также влияет на заинтересованность к его выполнению. При этом снижают заинтересованность как очень легкие, так и чрезвычайно сложные задания на тренажерах. Сложность задания должна увеличиваться постепенно. При подборе сложности заданий, особенно при совершенствовании технико-тактического мастерства, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсмена, который определяется временем, затрачиваемым на выполнение определенной комбинации действий на тренажере, и количеством ошибок, которые возникают при ее выполнении. Если при трехкратном выполнении задания на тренажере, которое состоит из комбинации элементарных действий, время на его выполнение в каждом цикле не сокращается и количество ошибок не увеличивается – тренировочный процесс на данной стадии сложности закончился и продолжать его нет никакого значения, только при усложнении этого задания или при переходе к другому;
- необходимо помнить про особую важность формирования начального навыка без ошибок. На начальных стадиях тренировки необходимо обеспечивать контроль над качеством выполнения каждого задания, причем про наличие ошибок сообщать спортсмену немедленно с быстрым исправлением неправильно выполненного технического приема или задания.

Установлено, что в восточных единоборствах наибольшего распространения получило традиционное тренировочное оборудование: боксерские мешки, груши, лапы, макивары, настенные подушки и т.д. Как показал анализ специальной литературы, работа при помощи оборудования на современном этапе подготовки спортсменов является неотъемлемой и обязательной частью учебно-тренировочного процесса.

Упражнения и задания на традиционном оборудовании применяются для совершенствования техники ударов, серийной та комбинационной техники, развития специальных физических качеств, но, кроме

этого, каждый вид оборудования предназначен для определенной, иногда ограниченной цели и имеет свои особенности при использовании. Так, при работе на тяжелом и среднем оборудовании, возможно отрабатывать силу удара, взрывную силу, точность, работа на легком оборудовании наиболее удачно моделирует условия соревновательного поединка поэтому позволяет отрабатывать серийную и комбинационную технику, создавать технико-тактические схемы, развивать точные, сильные, быстрые и акцентированные удары.

На каждой тренировке единоборца при работе на оборудовании решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения (Е.И. Огуренков, 1966):

- проверка техники ударов, исправление ошибок в положениях и движениях рук, ног, туловища, а также координационных ошибок на всех дистанциях поединка;
- упражнения в маневрировании для подготовки атакующих действий с дальней дистанции;
- постановка в целом атакующих и контратакующих действий на всех трех дистанциях;
- постановка защитных действий с переходом в атаку;
- постановка акцента в ударах (одиночных, повторных, комбинациях и сериях) и т.д.

На *боксерском мешке* выполняются упражнения, которые предназначены для развития силы, жесткости ударов и умения объединять их. Эти упражнения способствуют совершенствованию техники, как одиночных ударов, так и ударов сериями, учат рационально распределять мышечные усилия, рассчитывать силу и скорость ударов.

Одним из главных преимуществ боксерского мешка является то, что для выполнения упражнений на нем спортсмену необходимо затрачивать приблизительно такие же усилия, как и во время поединка. Таким образом, при помощи подбора определенного веса мешка мы имеем возможность моделировать условия соревновательной деятельности.

Во время выполнения упражнений на боксерском мешке необходимо придерживаться определенных рекомендаций [2, 4, 5, 9]:

- работу на мешке необходимо начинать с разучивания и совершенствования одиночных ударов, постепенно переходя к серийной и комбинационной технике;
- необходимо следить за точностью и правильностью выполнения технических элементов и своевременно исправлять ошибки;
- при развитии силы и жесткости удара необходимо следить за правильностью выполнения и последовательностью включения всех звеньев тела в ударное движение, за вращательно-поступательными движениями туловища во время выполнения ударов руками, за положением кулака (стопы, голени) во время столкновения с мешком и т.д.;
- для развития взрывной силы необходимо в работу включить определенное количество «спуртов»;
- для выполнения упражнений техники движений

ног и защит необходимо раскатать мешок и передвигаясь в различных направлениях отрабатывать приемы.

Боксерская подушка применяется для отработки упражнений, которые в основном направлены на развитие силы и жесткости прямых ударов руками, прямого, кругового, бокового ударов ногами и удару коленом. Одной из главных преимуществ подушки является возможность передвижения спортсмена, который держит подушку, в различных направлениях, тем самым создавая условия для контратаки (при натиске) и атаки (при отступлении). Все это дает возможность совершенствовать серийную и комбинационную технику при атаках и контратаках в условиях приближенных к соревновательным.

Во время выполнения упражнений на боксерской подушке необходимо придерживаться тех же рекомендаций что и при выполнении упражнений на боксерском мешке, но, учитывая главное преимущество этого оборудования, необходимо обратить внимание еще и на дополнительные рекомендации:

- при отработке одиночных круговых ударов ногами подушка закрывает сектор поражения (бедро, боковая часть туловища);
- при отработке серийных и комбинационных ударов, в которые входят круговые удары ногами, возможно выполнение этого удара непосредственно в раскрытый сектор поражения (без перемещения подушки);
- для создания условий близких к соревновательным необходимо передвигаться вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях, тем самым, имитируя атаку, контратаку (натиск) или защиту (отступление). Все это заставляет спортсмена атаковать (при отступлении) или применять разнообразные защиты на различных дистанциях поединка, а потом переходить к контратаке (при натиске).

При совершенствовании технико-тактического мастерства единоборцев большое значение имеют упражнения с *боксерскими лапами*. Они позволяют не только осуществлять точные, сильные, быстрые и акцентированные удары на всех дистанциях поединка, закреплять технику приемов, автоматизируя их, а и совершенствовать комбинационный бой.

Для совершенствования комбинационного боя при помощи боксерских лап применяется множество заданий. При изучении серии ударов атаки и контратаки, необходимо заранее определять поочередность, направленность и количество ударов, давать возможность атаковать в открытые сектора соперника и т.д. При совершенствовании комбинационного боя создаются условия, которые соответствуют определенным фазам поединка, в которых спортсмен маневрируя использует различные тактические замыслы: контратаковать, наносить удары при отступлении, выполнять повторные удары в различные сектора поражения, защищаться, готовить комбинации и серии ударов обманными движениями рук, ног, туловища на всех дистанциях боя.

Большинство специалистов по боевым искусствам [1-3, 5, 7-9] считают, что для того чтоб правильно

сформировать и закрепить у спортсмена навыки при работе на боксерских лапах необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- лапы необходимо держать под определенным углом относительно к удару, который наносится (целевой точкой вниз для ударов снизу, в середину для боковых ударов и вперед – для прямых ударов);
- держа боксерскую лапу нельзя направлять ее на встречу удару, потому что может создаться ложное представление про его силу и точность;
- для развития у спортсмена точности и силы контрударов необходимо одну из лап применять для его атакующего удара, другая подставляется под контрудар, который наносится спортсменом в соединении с различными видами защит;
- при разучивании серии ударов атаки или контратаки, необходимо заранее устанавливать поочередность, направленность и количество ударов или давать задания спортсмену замечать открытые сектора и наносить удары на свой взгляд;
- для создания условий близких соревновательным необходимо подставлять лапы под удары спортсмена, быстро отходить от него, или наступать, перемещаться вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях, а также имитировать удары, заставляя спортсмена применять разнообразные защиты на различных дистанциях поединка, а потом переходить к контратаке.

Внезапное изменение дистанции, использование повторных ударов, пауз, микропауз в серии ударов, натиска на противника, угроз и ложных атак дают возможность единоборцу эффективно владеть серийной и комбинационной техникой. При совершенствовании технико-тактического мастерства единоборцев, во время выполнения технических серий и комбинаций при помощи традиционного оборудования, необходимо придерживаться определенных методических положений [1-3, 7, 8, 12]:

- подбор ударов в серии необходимо осуществлять таким образом, чтоб предыдущий удар создавал выгодное исходное положение для последующего;
- выбор секторов поражения обусловлен открытыми местами на теле соперника;
- удары, которые составляют серию необходимо выполнять ритмично и неразрывно;
- при акценте на быстрое выполнение ударов в серии и комбинации необходимо обращать внимание на уменьшение пауз между ударами, особенно после нанесения предыдущего сильного удара и следить за амплитудой ударов, которая должна быть маленькой, так как широкие движения затормаживают темп его действий в поединке;
- при быстром чередовании ударов в комбинации, не нужно их наносить с одинаковой силой. Сильно необходимо наносить только те удары, которые попадают в незащищенное место;
- нельзя пассивно ожидать выгодного момента для того или иного сильного удара, такой момент необходимо создавать самому, внезапно меняя сектора поражения, последовательность, количество и ритм нанесения ударов. Например, поочередные удары в

голову та туловище;

- при совершенствовании комбинационных ударов на лапах, боксерской подушке необходимо следить за техничной точностью и эффективностью выполнения ударов в комбинации.

Таким образом, соблюдение перечисленных выше основных методических положений и рекомендаций по применению технических средств позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса единоборцев.

Выводы.

1. Использование специальных технических средств позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов при условии соблюдения основных методических положений и рекомендаций по их применению.
2. Установлено, что при определении содержания, структуры, объема и интенсивности нагрузок, подборе эффективных упражнений и заданий на тренировочном оборудовании единоборцев необходимо не только учитывать уровень подготовленности спортсменов, а и иметь в виду особенность, направленность каждого отдельного вида оборудования.

Дальнейшие исследования направлены на разработку практических рекомендаций по применению в учебно-тренировочном процессе каратистов 15-17 лет тренажера для совершенствования серийной и комбинационной техники и комплексов заданий для совершенствования технико-тактической подготовки.

Литература.

1. Алимов А. Бокс: Пособие по применению, или путь воина / А.Алимов. – Ростов н/Д: Феникс: Краснодар, 2008 – 188 с.
2. Белобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика (Практическое пособие) / Н.М. Белобородов. – Казань: Спорт-Принт, 2005. – 352 с.
3. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксеров / Б.И. Бутенко – М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 69 с.
4. Гаражян А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И. Гаражян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусайнов. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
5. Градопалов К.В. Бокс [4-е изд. перераб. и доп.] / К.В. Градопалов. – М.: «Физкультура и спорт», 1965. – 338 с.
6. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе: Учебное пособие / С.С. Ермаков, К.К. Мартышевский, Н.А. Носко - К.: ИСМО, 1999. -160 с.
7. Лаптев А. Управление тренированностью боксеров / А. Лаптев, В. Лавров, П. Левитан. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 103 с.
8. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники (Практическое пособие) / А.С. Лысенко. – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2007. – 152 с.
9. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе [исправленное и доп.] / Е.И. Огуренков. – М.: «Физкультура и спорт», 1969. – 187 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Полиевский С.А. Технические средства обучения в спортивных играх / С.А. Полиевский, Л.А. Латышкевич. - К.: Здоров'я, 1986.— 176 с.
12. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О.Б. Малкова]. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
13. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: «Физкультура и спорт», 1989. – 320 с.

Поступила в редакцию 28.12.2009г.

Бойченко Наталья Валентиновна

sport2005@bk.ru