

УДК 796.07 (77.03.17)

А. А. Смолина, В. Ф. Пешков, Л. П. Канакова

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Исследовано решение проблемы определения эффективных параметров тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле в рамках системы подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу.

Разработана классификация специализированных упражнений в ушу.

Ключевые слова: *параметры тренировочного процесса, классификация специализированных упражнений, тренировочный процесс, предсоревновательный мезоцикл, юные спортсмены, ушу.*

О спортивном ушу накоплены знания, посвященные изучению истории развития и особенностям отдельных стилей ушу, раскрыты вопросы обучения спортивной технике и развитию физических качеств занимающихся [1–4].

С точки зрения авторов исследование в области спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу, должно проводиться в свете теории педагогических систем.

Т. А. Писарева считает, что педагогическая система – это взаимодействие различных взаимосвязанных структурных компонентов, которые объединены одной образовательной целью. Педагогическая система традиционного образовательного процесса состоит из семи элементов: цель обучения, содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы обучения. Это позволяет проводить его исследование и разработку как целостного педагогического явления [5].

О системе спортивной подготовки Ж. К. Холодов пишет, что основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются: 1) система отбора и спортивной ориентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тренировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды. По мнению В. Д. Фискалова, основными компонентами системы спортивной подготовки являются: система тренировки, система соревнований и система факторов, повышающих эффективность их функционирования [6].

Анализ подходов к рассмотрению педагогических систем, в частности системы спортивной подготовки, позволил в структуре системы подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу, вы-

делить следующие основные компоненты: 1) характеристики спортивной подготовки юных спортсменов; 2) тренировочный процесс; 3) процесс соревнований; 4) учреждение дополнительного образования спортивного профиля; 5) методика подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу; 6) методика оценки эффективности системы спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу [7].

По мнению авторов, в данной системе определяющим компонентом является тренировочный процесс. Он представляет собой основу спортивной подготовки, определяет ее результативность. При построении тренировочного процесса в системе спортивной подготовки особое внимание уделяется соревновательному периоду, который включает в себя следующие мезоциклы: контрольно-подготовительный и предсоревновательный. Предсоревновательный мезоцикл является наиболее значимым в соревновательном периоде [8].

Актуальность проблемы заключается в поиске эффективных параметров тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ушу: средств, методов, содержания, их рационального соотношения и сочетания, чередования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и отдыха в предсоревновательном мезоцикле.

Несмотря на наличие данных научных исследований и практического опыта в области параметров тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле юных спортсменов, занимающихся ушу, возникает необходимость разрешения противоречия между необходимостью определения данных параметров и недостаточной разработанностью вопросов, посвященных параметрам тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ушу, в предсоревновательном мезоцикле.

Проблема данного исследования заключается в определении эффективных параметров тренировочного процесса юных спортсменов, зани-

мающихся ушу, в предсоревновательном мезоцикле.

Цель исследования – выявление эффективных параметров тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ушу, в предсоревновательном мезоцикле.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить позиции квалифицированных тренеров и судей относительно эффективных параметров тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ушу, в предсоревновательном мезоцикле.

2. Разработать классификацию специализированных упражнений тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле, используемых юными спортсменами, занимающимися ушу.

В процессе исследования применялись следующие методы: 1) анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) опрос на основе анкетирования.

Были изучены и проанализированы научно-методическая литература по исследуемой проблеме, содержание спортивной подготовки и документов по ее планированию; в ходе исследования была разработана анкета, с использованием которой проводилось анкетирование тренеров по ушу.

Цель опроса – выявление позиций квалифицированных тренеров и судей об эффективных параметрах тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ушу, в предсоревновательном мезоцикле. В опросе приняли участие тренеры по ушу, представляющие различные регионы Российской Федерации. Было опрошено 10 тренеров, среди которых 7 тренеров высшей категории, три судьи всероссийской категории. В результате обработки данных опроса выявлено, что по основным вопросам, касающимся тренировочного процесса юных спортсменов, тренеры имеют схожие мнения.

Основными средствами подготовки в предсоревновательном мезоцикле являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Доминирующими упражнениями в этом мезоцикле, по мнению 80 % респондентов, являются соревновательные комплексы таолу.

Около 20 % тренеров считают, что наибольшее количество времени в предсоревновательном мезоцикле следует уделять таким упражнениям, как соревновательные упражнения с коротким и длинным оружием.

Позиция большинства респондентов (63 %) относительно содержания и направленности тренировочного процесса предсоревновательного мезоцикла такова, что в данном мезоцикле, следует уделять больше внимания упражнениям, совершенст-

вующим специальную выносливость; а некоторые респонденты (27 %) отдают предпочтение отработке технических элементов частей комплекса на высокой скорости и развитию взрывных способностей.

Одним из основных вопросов учета нагрузки в подготовке юных спортсменов является координационная сложность при выполнении соревновательных упражнений. Более 60 % опрошенных тренеров отмечают, что учет координационной сложности у взрослых спортсменов определяется по таблице оценки элементов повышенной сложности, а у юных спортсменов особое место уделяется технической составляющей оценки соревновательного упражнения, так как соревновательные комплексы упражнений у юных спортсменов являются регламентированными.

В свою очередь, около 30 % респондентов считают, что необходима разработка шкалы оценок координационной сложности упражнений в ушу для юных спортсменов, так как для них отсутствуют четкие критерии оценки.

На вопрос «Как учитывается интенсивность физической нагрузки в ушу?» более 60 % респондентов ответили, что интенсивность учитывается посредством подсчета количества элементов, выполненных за единицу времени. Около 40 % тренеров считают лучшим способом учета интенсивности нагрузки учет при помощи показателей частоты сердечных сокращений.

На вопрос «Сколько микроциклов вы отводите на непосредственную предсоревновательную подготовку юных спортсменов к основному старту?» 70 % респондентов ответили, что на предсоревновательную подготовку юных спортсменов, занимающихся ушу, необходимо отводить шесть – восемь микроциклов. В свою очередь, 30 % тренеров придерживаются мнения, что на подготовку к основному старту достаточно четырех микроциклов.

Спортивное ушу-таолу включает в себя большое количество стилей. Поэтому технический арсенал в ушу весьма разнообразен и включает в себя огромное количество как общих, так и специализированных упражнений. Для оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов все используемые специальные упражнения были классифицированы на группы по признакам: единства с элементами соревновательного упражнения, преимущественного выполнения упражнений частями тела, выполнения упражнений с оружием [1, 3]. Классификация представлена в таблице.

Специализированные упражнения в ушу разделены авторами на 11 групп, в свою очередь, группы упражнений были объединены по признакам: а) единства с элементами соревновательного упражнения: 1) позиции; 2) равновесия; 3) передвижения;

Классификация специализированных упражнений

Признак	Единства с элементами соревновательного упражнения	Преимущественное выполнение частями тела	Выполнение упражнений с оружием
Упражнения	<p>I. Позиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Позиция стопы вместе. 2. П-образная позиция. 3. Позиция зашага. 4. Позиция выпада. 5. Позиция пустого шага. <p>II. Равновесия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальные равновесия с поднятым коленом. 2. Вертикальные равновесия с поднятой ногой. 3. Равновесия в полуприседе. 4. Равновесия в приседе. 5. Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси. <p>III. Передвижения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг с хлопком. 2. Скользящий шаг. 3. Отшагивание. 4. Шаг с подбивом. 5. Шаг-полет. 6. Шаг-прыжок. <p>IV. Прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с прямым корпусом. 2. Прыжки с проворотом корпуса. 3. Прыжки с переворотами. 4. Длинные прыжки. <p>V. Комплексы таолу (соревновательные упражнения).</p> <p>VI. Связки комплекса таолу.</p> <p>VII. Части комплекса таолу</p>	<p>I. Упражнения, выполняемые руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары кулаком. 2. Удары ладонью. 3. Удары предплечьем и локтем. <p>II. Упражнения, выполняемые ногами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары с распрямлением ноги в колене. 2. Удары прямой ногой. 3. Круговые подсечки. 4. Удары с хлопками. 5. Шпагаты 	<p>I. Упражнения с коротким оружием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проколы мечом. 2. Рубящие движения. 3. Провороты меча в горизонтальной плоскости. 4. Режущие движения мечом. 5. Блокирующие движения мечом. 7. Круговые движения мечом. <p>II. Упражнения с длинным оружием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередные блокирующие круговые движения в вертикальной плоскости. 2. Круговое блокирующее движение в горизонтальной плоскости. 3. Проколы вперед. 4. Блокирующие движения

4) прыжковые упражнения; 5) связки комплекса таолу; 6) части комплекса таолу; 7) комплексы таолу; б) преимущественного выполнения частями тела: 1) упражнения, выполняемые руками; 2) упражнения, выполняемые ногами; в) выполнения упражнений с оружием: 1) упражнения с коротким оружием; 2) упражнения с длинным оружием.

Проведенный опрос тренеров позволил выявить, что основными параметрами тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле у юных спортсменов, занимающихся ушу, являются: а) средства; б) содержание; в) направленность; г) интенсивность, д) структура мезоцикла.

Разработана классификация специализированных упражнений, построенная на следующих признаках: единства с элементами соревновательного упражнения, преимущественного выполнения упражнений частями тела, выполнения упражнений с оружием. На основании данных признаков, выделены следующие группы упражнений: 1) позиции; 2) равновесия; 3) передвижения; 4) прыжковые упражнения; 5) связки комплекса таолу; 6) части комплекса таолу; 7) комплексы таолу; 8) упражнения, выполняемые руками; 9) упражнения, выполняемые ногами; 10) упражнения с коротким оружием; 11) упражнения с длинным оружием.

Список литературы

1. Музруков Г. Н. Основы ушу. М.: Городец, 2006. 577 с.
2. Музруков Г. Н. Основы ушу. Короткое спортивное оружие: учебник для спортивных школ. М.: Физкультура и спорт, 2013. Т. 2. 112 с.
3. Музруков Г. Н. Ушу в школьной программе // Спорт в школе. 2006. № 14. С. 48.
4. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999. 17 с.
5. Писарева Т. А. Общие основы педагогики: конспект лекций. М.: Эксмо, 2008. 33 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд., доп. М.: Академия, 2010. 480 с.
7. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 392 с.
8. Смолина А. А., Пешков В. Ф., Канакова Л. П. Тренировочный процесс в предсоревновательном мезоцикле как элемент системы подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2013. Вып. 12 (140). С. 197–202.

Смолина А. А., аспирант.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: anna.smolina@ms.tsc.ru

Пешков В. Ф., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: peshkov@sibmail.com

Канакова Л. П., кандидат педагогических наук, доцент.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: antdep@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 21.02.2014.

A. A. Smolina, V. F. Peshkov, L. P. Kanakova

EVALUATION OF THE EFFECTIVE PARAMETERS OF TRAINING PROCESS IN PRECOMPETITIVE MESOCYCLE FOR THE YOUNG ATHLETES PRACTICING WUSHU

The article deals with the research of solving of the problem of determination of the effective parameters of training process in precompetitive mesocycle within the system of athletic training for the young athletes practicing Wushu. The basic parameters of the training process in precompetitive mesocycle for the young athletes practicing Wushu were detected: a) means; b) a content; c) an orientation; g) an intensity; d) a structure of mesocycle.

The article presents a classification of specialized exercises in Wushu. This classification is based on three main characteristics. All specialized exercises in Wushu were divided into eleven groups based on these characteristics.

Key words: *parameters of training process, classification of specialized exercises, training process, precompetitive mesocycle, young athletes, Wushu.*

References

1. Muzrukov G. N. *Wushu basics*. Moscow, Gorodets Publ., 2006. 577 p. (in Russian).
2. Muzrukov G. N. *Wushu basics. Textbook for sports schools*. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 2013, vol. 2, 112 p. (in Russian).
3. Muzrukov G. N. Wushu in the school curriculum. *Sports at school*, 2006, no. 14, p. 48 (in Russian).
4. Abovian T. Zh. *Methodology for precompetitive Wushu training based on the usage of measured out physical and hypoxic loading*. Abstract of thesis cand. ped. sci. Leningrad, 1999. 17 p. (in Russian).
5. Pisareva T. A. *General framework of pedagogy: lecture notes*. Moscow, Eksmo Publ., 2008. 33 p. (in Russian).
6. Holodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Theory and methods of physical education and sport*. Textbook for students of higher educational institutions. Moscow, Academiya Publ., 2010. 408 p. (in Russian).
7. Fiskalov V. D. *Sports and the athletes training system: textbook*. Moscow, Sovetskiy Sport Publ., 2010. 392 p. (in Russian).
8. Smolina A. A., Peshkov V. F., Kanakova L. P. Training process in precompetitive mesocycle as an element of the system of training of young athletes practicing Wushu. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2013, no. 12, pp. 197–202 (in Russian).

Smolina A. A.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: Anna.smolina@ms.tsc.ru

Peshkov V. F.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: Peshkov@sibmail.com

Kanakova L. P.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: Antdep@sibmail.com