

Содержание и направленность методики учебно-тренировочного процесса по смешанным боевым единоборствам с юношами 12-13 лет, основанной на скоростно-силовой подготовке

Абрамович В.А.

магистрант 2 года обучения

Смоленский государственный университет спорта

Ретроспективный анализ научно-методической литературы, обобщение опыта и данные собственных экспериментальных исследований убедительно свидетельствуют о том, что в настоящий период развития теории и методики данного вида спорта не существует целостных научно-методических разработок по ведению тренировочных занятий в виде спорта «Смешанные боевые единоборства (ММА)» [1,2,3].

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику учебно-тренировочного процесса по смешанным боевым единоборствам (ММА) на этапе спортивной специализации, основанную на применении средств скоростно-силовой направленности.

Содержание и направленность разработанной методики представлена тремя аспектами.

Первый аспект характеризуется устранением пробелов в подготовке единоборца и обучением умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены приемы и действия, которыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования скоростно-силовой подготовки.

Второй аспект строится на индивидуализации скоростно-силовой подготовки единоборца, которая реализуется на базе его умения решать все

задачи, возникающие в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своим тактическим способом и техническими приемами. Например, даже такую задачу, как удержание преимущества, можно решать либо маневрированием, либо угрозой атаки, либо комплексным действием, включающим все эти операции. Поэтому первый аспект тесно связан со вторым и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из индивидуальных особенностей (психических, морфофункциональных и др.) самого единоборца и его основных конкурентов.

Третий аспект связан с формированием различных алгоритмов поведения единоборца в поединке. Практически он сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы.

Окончательно навыки правильного планирования и реализации плана отрабатываются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной форме, а также на подводящих и контрольных соревнованиях [1].

Работа по всем трем аспектам осуществляется при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и проводится в основной части занятий. В среднем до 50% времени отводится на специальную подготовку, а именно совершенствование технико-тактических действий в стойке и в паре, применение специальных упражнений. На каждом занятии юные спортсмены совершенствовали 2-3 действия. Остальные 35-40 % времени основной части занятия отводилось на скоростно-силовую подготовку, которая осуществлялась методом круговой тренировки. Оставшиеся 10-15 % времени отводится на совершенствование тактики ведения поединка в целом.

В ходе тренировочного процесса обучающиеся придерживаются следующих правил:

упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения;

порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного периода в целом;

независимо от того, разучивается ли прием преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения, для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата);

закреплять навыки расчлененного выполнения технического движения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом;

успешная реализация задач по формированию соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе определяется с использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное исполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера. Кроме приемов расчленения тех приемов и движений на части и прямой физической помощи тренера, применяются спортивные тренажеры, облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование.

На этапе спортивной специализации подготовительного периода годичного цикла уделялось большое внимание воспитанию скоростно-

силовых способностей, объем применяемых средств составлял 27,6 % по отношению к общему количеству тренировочной работы.

Увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки вызвано прежде всего тем, что анализ литературных источников и результаты опроса тренеров по смешанным боевым единоборствам доказали важность и значимость скоростно-силовых способностей в данном виде спорта. Так, 98 % опрошенных тренеров утверждают, что уровень развития скоростно-силовых способностей имеет ведущее значение в достижении высокого спортивного результата. В общей структуре физической подготовленности эти качества занимают ведущее место. Именно поэтому увеличен объем средств скоростно-силовой направленности и они спланированы таким образом в тренировочных микроциклах, чтобы добиться наибольшего прироста в исследуемых показателях.

Таким образом разработанная методика учебно-тренировочного процесса по смешанным боевым единоборствам со спортсменами 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки, направлена на повышение уровня морфофункционального развития и физической подготовленности юношей по сравнению с традиционной методикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заяшников, С.И. Смешанные боевые единоборства /С.И. Заяшников. – Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. – 2002. – 272 с.
2. Лаптев, А.И. Использование индивидуально-группового подхода при развитии силовых и скоростно-силовых возможностей борцов в экстремальных тренировочных условиях / А.И. Лаптев, А.Ю. Казаков, С.П. Левушкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - № 3 (25). - С. 3640.

3. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка единоборцев /
В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Д.В. Максимов. – Москва : ТВТ Дивизион,
2011. – 160 с.

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (10)