

Лядова Марина Витальевна

тренер-преподаватель

ДЮСШ единоборств (детско-юношеская спортивная школа единоборств)

Удмуртская республика, г. Ижевск

## **ОСОБЕННОСТИ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ В УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Ушу – очень интересный, необычный и красивый вид спорта, прочно завоевавший популярность в нашей стране. Сложнокоординационная техника движений, грация, пластика и неожиданная сила гармонично сочетаются в разнообразнейших видах и стилях ушу. В основе как спортивного, так и традиционного направления, лежит базовая техника, которую спортсмены изучают с первых тренировок и продолжают совершенствовать на протяжении всего времени занятия этим видом спорта.

В России активная популяризация ушу началась в середине 80-х годов прошлого столетия и продолжается до сих пор. Родители с удовольствием приводят в секции своих детей, зная, что впоследствии из них вырастут гармонично развитые в физическом и духовном плане личности.

И если все же юному спортсмену не суждено стать великим в мировом спорте, то сильным, смелым, ловким, добрым, отзывчивым и милосердным он станет обязательно.

Ушу направлено на культивирование именно этих общечеловеческих качеств. Сдержанность, терпение, упорство, спокойствие и внимательность к мелочам и нюансам окружающего мира – вот тот малый список ценностей, приобретаемых юными спортсменами - ушуистами на тренировках. Сюда же прикладывается гибкость, выносливость, сила и мастерство владения телом.

В начальных группах обучения дети 7 - 8 лет постепенно начинают улучшать свои двигательные возможности, становятся более гибкими, учатся

слушать и слышать свое тело, управлять мышцами при напряжениях и расслаблениях. Это хорошо заметно при исполнении стандартных комплексов ушу, содержащих последовательность позиций, стоек, перемещений, ударов и блоков. Правильное дыхание при выполнении упражнений помогает юным спортсменам не только грамотно распределить свои силы, но и укрепить сердечно – сосудистую систему и легкие.

Неоспоримым достоинством данного вида спорта является развитие уважения и доверия к своим сверстникам, старшим спортсменам, добившимся высоких результатов, к тренеру, ведущему занятие, к помогающим и сопереживающим родителям.

Массовость занятий в секциях позволяет тренерам уже после первого – второго года обучения делать качественный отбор наиболее перспективных детей в учебно – тренировочные группы. В таких группах упор делается не только на общефизическую подготовку, но и на специальную. Сюда входят не только позиции, но и перемещения, прыжки, владение спортивным оружием. Занимающиеся в учебно – тренировочных группах, кроме того, начинают принимать участие в соревнованиях различного уровня – от районных и городских до окружных и всероссийских. Это вносит определенный уровень требовательности к обучению, перераспределение спортивной нагрузки.

К этому времени юные спортсмены начинают акробатическую подготовку, которая является обязательным условием обучения в группе.

К акробатическим упражнениям относят просто прыжки, прыжки с применением силы рук (хлопки по носкам ног), прыжки с ударами ногами, прыжки в падении, прыжки с подводящими элементами (например, рондат – сальто назад – приземление в падении), маховые сальто, кувырки, исполняемые с большой амплитудой, приземления в шпагат, в «мост», в сложные позиции с удержанием равновесия. Без специальной подготовки ни одно из таких упражнений не получится, или будет заучено с ошибками, чего стараются избегать опытные тренеры.

Чтобы исключить возможные травмы у учеников и психологические барьеры, препятствующие стабильным результатам, тренер составляет план акробатических занятий, включающий в себя последовательность действий, приводящий к достижению поставленной цели. В этом плане обязательно должна учитываться психологическая совместимость спортсменов, занимающихся в одной группе, психотип каждого спортсмена, уровень его эмоциональной устойчивости, способность к визуальному, аудиальному и кинестетическому восприятию материала (кто-то лучше поймет объяснение акробатического упражнения, глядя на исполнение, кому-то достаточно внимательно выслушать объяснения тренера, а некоторые спортсмены могут воспринять информацию только в действии, «примерив» элементы упражнения на себе).

В плане подробно указываются подводящие упражнения, необходимая физическая нагрузка на определенные группы мышц, работа с пространственной моделью упражнения, временные отрезки для изучения того или иного упражнения.

Для объяснения сложных движений тренер может воспользоваться моделью человека (иногда это может быть просто кукла, с помощью которой показаны нюансы приземления на ноги - туловище - руки, или рисунок).

Замечательным подспорьем для тренера в подобном случае является видео с соревнований, на которых спортсмен высокого уровня на предельной скорости с большой амплитудой выполняет сложные акробатические элементы, получая за выступление высокую судейскую оценку. Если же видеоматериалы отсутствуют, а физические возможности тренера ограничены, он может прибегнуть к помощи спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства. Так как при занятиях ушу прививается уважение не только к старшим, но и к младшим, опытные спортсмены с удовольствием помогают юным, показывая определенные акробатические действия и упражнения, их последовательность, переход от

одной части элемента к другой. При этом воспитывается дух команды, взаимное уважение, старшие спортсмены получают возможность побыть в роли тренера, оценить свои педагогические способности, прочувствовать сложность, с которой сталкиваются тренеры при объяснении нового материала.

Немаловажную роль при акробатической подготовке играет и спортивное помещение, в котором проходят занятия. Если это обычный спортзал (чаще всего в общеобразовательной школе), то возможности для качественной постановки акробатических элементов ограничены. В распоряжении тренера лишь гимнастические маты и ковровое покрытие (ковровое покрытие является обязательным условием для проведения тренировок и соревнований, поэтому его наличие придает особый статус). Отсюда невозможность выполнять некоторые сложнокоординационные прыжковые упражнения и последующий невысокий уровень акробатической подготовки со снижением конкурентоспособности спортсмена.

Если же тренер обладает возможностью проводить занятия в специальном акробатическом спортзале со всеми необходимыми снарядами и установками (гимнастическая яма с матами, страховочные лонжи для сальто, гимнастические «мостики» для высоких прыжков, площадка с подпружиненным полом), то вероятность грамотно научить выполнению необходимого акробатического упражнения повышается в несколько раз. При этом нельзя не отметить низкий уровень травмоопасности. К тому же будет снижен психологический барьер, мешающий выполнению того или иного элемента, так как юный спортсмен будет чувствовать безопасность при его исполнении.

Доверие к тренеру и уверенность в собственных силах и возможностях, которую он им прививает, позволяют юным спортсменам, занимающимся в учебно-тренировочных группах, добиваться высоких результатов и постепенно осваивать высшее спортивное мастерство. Представляя нашу страну на мировых чемпионатах по ушу и занимая почти всегда победные и призовые

места, наши спортсмены доказывают, что их тренеры – одни из самых сильных в мире.