

## **Ушу в системе физического воспитания.**

Понятие подготовки спортсмена включает два основных компонента:

1. Физическая подготовка, включающая совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма спортсмена, который позволит ему добиваться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности. Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка, это развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта, хотя особенности каждого вида опосредованно влияют на содержание тренировок по ОФП. Так, если в циклических видах спорта (лыжный спорт, бег, плавание) ОФП, в основном, направлена на развитие физической выносливости, то в ушу ОФП включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенно очевидно, что общая физическая подготовка в ушу должна быть адаптирована с учётом специфики данного вида спорта и содержания решаемых в данном макроцикле задач.

Специальная физическая подготовка в ушу представляет собой совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях в конкретном виде спорта. Так, например, упражнения с оружием, вес которого вдвое и более превышает стандартный вес нормативного способствуют увеличению подвижности лучезапястного сустава и силы мышц предплечья. Отработка поворота головы (яньфа) способствует достижению лучшей выразительности при исполнении комплексов. Ещё одним видом специальной физической подготовки является чаотаосюньлянь - тренировка полутора комплексов, способствующая развитию специальной выносливости. На начальном этапе подготовки

спортсмена к специальной физической подготовки можно отнести чжаньчжуангун (статическую тренировку позиций).

Совершенно очевидно, что соотношение ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

У всех этапах подготовки тренировки по ОФП и СФП занимают чрезвычайно важное место. Подчеркнём, что в отличие от спортивно-технической подготовки, не существует жёсткой схемы построения тренировок по физической подготовке. Содержание такой тренировки зависит не только от конкретных задач в микро- и макроциклах, но и от индивидуальных особенностей подготовки того или иного спортсмена.

На начальном этапе, в группах НП-1 и НП-2, тренировки по физической подготовке занимают основную часть тренировочного времени. В этот период задача тренировок по ФП - развить необходимые для корректного выполнения техники ушу группы мышц, добиться необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий.

В группах УТ и СС тренировки по физической подготовке выстраиваются в зависимости от осваиваемого в данный момент технического арсенала. Так, в период изучения тяююэ (техники прыжков), целесообразно составлять план тренировок по ФП таким образом, чтобы задействовать максимальное количество упражнений на развитие прыгучести и укрепление мышц брюшного пресса, обуславливающих правильное выполнение прыжков на максимальной высоте и амплитуде. При изучении позиций и перемещений в тренировки по ФП включается максимально большое количество статических и изодинамических упражнений, призванных укрепить мышцы ног и добиться максимальной устойчивости при переходах от движения к фиксированным позициям.

Уже на этом этапе удельный вес СФП по сравнению с ОФП возрастает, а общефизические упражнения уступают место специальным, направленным на решение конкретных задач совершенствования индивидуальных

физических качеств спортсмена. На этапе высшего спортивного мастерства тренер составляет для каждого спортсмена отдельную программу по ОФП и СФП, выбирая Упражнения таким образом, чтобы максимально развить сильные со стороны спортсмена и свести к минимуму пробелы в его подготовке тренировках по ОФП на этом этапе превалируют упражнения на Развитие специальной выносливости, необходимой для адекватного Исполнения комплекса на соревнованиях, такие, как чжэньтаосюньлянь (исполнение комплекса целиком) и чаотаосюньлянь (исполнение полутора комплексов).

Специальная физическая подготовка направлена прежде всего на отработку упражнений, призванных помочь спортсмену в выполнении наиболее сложных для исполнения элементов комплекса (например, чжэдиннаньдудунцзо - упражнений поденной группы сложности или комбинаций прыжков, сложных элементов с комплексах с оружием и т.д.).

На всех этапах подготовки важной составляющей тренировок по физической подготовке должны быть циклические упражнения (в том числе аэробные), такие как бег, плавание, упражнения со скакалкой Из новых доступных и интересных циклических видов спорта можно рекомендовать роликовые коньки. Циклические упражнения не только способствуют укреплению сердечной мышцы и развитию общей выносливости, но и помогают правильно формировать группы мышц нижних конечностей, задействованных в выполнении многих элементов базовой техники.

Тренеру следует учитывать, что тренировки в зале, сопряжённые с большим объёмом анаэробной работы вызывают к концу недели накопление в мышцах молочной кислоты - продукта анаэробного расщепления глюкозы - и ведут к синдрому «забитости» мышц, болевым ощущениям и быстрой утомляемости. В этой связи необходимо предусмотреть в микроцикле восстановительные процедуры, как традиционные для спорта - массаж, баня, так и присущие исключительно ушу - тайцицюань, цигун и цинзогун (сидячая медитация), упражнения из хатха-йоги. Целесообразно включать в рацион спортсменов зелёный чай, как

прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов, различные пищевые добавки и поливитамины.

2. Спортивно-техническая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. В независимости от цикла спортивной тренировки, техническая подготовка строится по принципу многократного повторения, постепенности и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов (цзибэньдунцзо) сначала в комбинации движений (цзухэдунцзо), а затем в комплексы (таолу). Очевидно, что на каждом этапе роста мастерства спортсмена, требования, предъявляемые к технической подготовке, возрастают пропорционально росту его физических возможностей, что предопределяет обновление и преобразование технических навыков, в соответствии с новыми возможностями спортсмена. На высших этапах мастерства перед спортсменом может ставиться задача создания принципиально новых видов техники ушу и использования их на соревнованиях.

Следует подчеркнуть, что техническая подготовка спортсмена включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение в ОФП или СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Исходя из вышеизложенного, правомерно классифицировать разнообразные исторически сложившиеся тренировочные методы ушу следующим образом: Общая физическая подготовка Жоугунсюньлянь (тренировка гибкости);

2. Циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);

3. Упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания).

Спортивно-техническая подготовка

1. Цзибэньгунсюньлянь (тренировка базовой техники);

- а) Шоуфасюньлянь
- б) Туйфасюньлянь
- в) Бусин буфа сюнлянь
- г) Цзухэдунцзосюнлянь
- 2. Наньдудунцзосюнлянь (тренировка ОЭПС)
- 3. Таолусюнлянь (тренировка комплексов);
- 4. Дуylieнь и саньжэньлянь (тренировка комплексов с партнёрами);
- 5. Цисесюнлянь (тренировка с оружием);
- 6. Цзитисюнлянь (тренировка в группе) (специальная физическая подготовка);
- 1. Пайдасюнлянь (тренировка мышечного корсета);
- 2. Цингунсюньлянь (тренировка прыгучести);
- 3. Чжаньчжуансюньлянь (тренировка позиций);
- 4. Юнфасюньлянь (тренировка применения техники ушу);
- 5. Мужэньгунсюньлянь (тренировка с деревянным манекеном);
- 6. Шуайцзяосюнлянь (тренировка приёмов борьбы - бросков);
- 7. Цинна сюнлянь (тренировка захватов и удержаний);
- 8. Кэкусюнлянь (тренировка специальной выносливости); Гунлисюньлянь (специальная силовая тренировка);
- Ю. Цигун и Нэйгун (дыхательные упражнения)

Каждый из перечисленных разделов, в свою очередь, включает несколько подразделов, охватывающих различные аспекты подготовки занимающегося. Так, например, в цзибэньгунсюньлянь (тренировка базовой техники) входит туйфасюньлянь (тренировка техники ударов ногами), шоуфасюньлянь (тренировка техники ударов, захватов и защитных движений руками), тяоюэсюньлянь (прыжки и удары в прыжках). депугуньфань (акробатические элементы) и т. д. На несколько разделов подразделяется и жоугунсюньлянь.

В заключение следует отметить, что деление подготовки спортсмена на разделы скорее условно, поскольку все они, особенно на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям, тесно связаны между собой.

Поваляев В.Е.,

тренер-преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ «Лидер»