***«Использование дополнительных средств для развития прыгучести в группах общей физической подготовки с направленностью ушу»***

Актуальность. Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Уже начиная с возрастной категории юноши и девушки (12 – 14 лет) комплексы ушу содержат, кроме остальной базовой техники и прыжковую технику. Прыжки должны выполняться строго в соответствии с канонами. Нарушения при выполнении прыжковой техники наказываются судейской бригадой сбавкой оценки в соответствии с Правилами соревнований по ушу. У возрастной категории юниоры (девушки и юноши) сложность возрастает. Приземления после выполнения прыжковой техники осуществляются в определённые позиции или в шпагат.

У возрастной категории мужчины и женщины в программу выступлений по спортивному ушу входят самосоставленные комплексы с обязательными элементами повышенной сложности (далее - ОЭПС). Тренер и спортсмен при составлении спортивных программ включают в неё ОЭПС, которыми владеет спортсмен. Усложнение прыжков дают больший арсенал для набора оценки за сложность (ОЭПС). Таблица сложных элементов и соединений содержит названия элементов и их оценочную стоимость.

Обязательными элементами повышенной сложности спортсмен может набрать 2.0 балла к своей программе, если он заявил в ОЭПС сложность на 2.0 балла, и при выполнении комплекса все элементы у него засчитаны. В этой возрастной категории сложность прыжковой техники представлена у прыжков с вращением - градусом вращения (например, на 540° или 720°), приземлением в заявленную позицию, согласно таблице сложности. Кроме этого, для зачёта прыжка он должен быть правильно сформирован в воздухе (т.е. в наивысшей точке вылета должен быть правильно выполнен тот или другой удар в зависимости от прыжка).

Отсюда следует вывод, что для спортсменов современного спортивного ушу очень важно уметь высоко прыгать, чтобы уметь правильно реализовать прыжковую технику, а, также обязательные элементы повышенной сложности. Поэтому прыжковая подготовленность спортсменов ушу должна быть на высоком уровне.

Современное спортивное ушу характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности официальных выступлений. Это должно базироваться на высоком уровне физической подготовленности спортсменов, в основе которого лежит способность  проявления каждым спортсменом необходимого атлетизма в процессе соревновательной деятельности.

Современные требования к уровню развития физических качеств  заключаются в обеспечении возможности  спортсменов  выполнять сложные  технические  действия, в условиях соревновательного упражнения сохраняя все принципы ушу, выполнение элементов на высокой скорости, удерживая высокую  интенсивность  до конца выступления.

Одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной  физической подготовки, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Таким образом, отсутствие должного уровня прыжковой техники является краеугольным камнем на пути к спортивному мастерству. Требования к программам спортивного ушу у возрастной группы юноши и девушки (12 – 14 лет) уже предполагает выполнение основных (базовых прыжков), следовательно, актуальность исследовании состоит в том, что бы применением средств и методов во время тренировочного процесса создать предпосылки для развития, у юных спортсменов правильной прыжковой техники ушу начиная с раннего возраста.

Цель работы: определение дополнительных средств для развития прыгучести в группах ОФП с направленностью ушу.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по изучаемой проблеме.

2. Определить уровень развития скоростно–силовых качеств у занимающихся в группах ушу.

3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений для развития прыгучести у занимающихся в группах ушу.

4. Выявить динамику роста уровня прыгучести у занимающихся в группах ушу.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на развитие прыгучести.

Предмет исследования: определение дополнительных средств для развития прыгучести у учащихся в группах ушу МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис».

Проанализировав литературные источники можно сделать выводы по 1 главе:

Прыгучесть- это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Ю.В. Верхошанский под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Техника движений в прыжках

Движения в прыжках являются самым сложным для освоения разделом базовой техники ушу;

Значительное место в подготовке спортсменов на всех уровнях имеют тренировки для развития прыгучести.

Реактивная способность

«Реактивная» способность характеризуется проявлением мощного усилия при быстром переключении от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц.

Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т.е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки.

Условия для развития прыгучести

Сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов;

Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений;

При устойчивом нервно-психическом состоянии, при концентрации волевых усилий спортсмен, как правило, достигает более высоких результатов.

Организация и методика исследования

Цель исследования:

определение эффективных методов и средств обучения, способствующих развитию скоростно–силовых качеств у занимающихся ушу.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростно–силовых качеств у занимающихся в группах ушу.

2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений для развития прыгучести у занимающихся в группах ушу.

3. Выявить динамику роста уровня прыгучести у занимающихся в группах ушу.

1.Анализ - научно методической литературы.

2.Педагогические наблюдения.

3. Тестирование.

4.Педагогический эксперимент.

5.Метод математической статистики.

В испытании приняли участие 8 учащихся МБУ ДО ЦТДиЮ «Полярис» в возрасте от 10 до 17 лет (стаж занятий от 3х до 9 лет), занимающиеся ушу.

В тренировочном процессе использовались повторный метод;  
метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (4-6 станций);соревновательный метод.

Метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами:

-изменением возбудимости ЦНС;

- восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания оплатой кислородного долга).

Результаты собственных исследований.

Исследования по прыжкам в длину проводились в два этапа: в начале и в конце учебного года. Исследования по прыжкам в высоту проводились в два этапа в начале и конце календарного года.

Улучшение прыжка в среднем было более заметным в возрасте 9 – 12 лет. Таким образом, наиболее благоприятным возрастом для развития прыгучести можно считать именно этот возраст. В это время следует применять широкий арсенал средств для совершенствования взрывной силы.

Изменение результатов прыжков в длину приводится ниже:

1. 09 – 11 лет – в среднем + 5см
2. 12 – 14 лет – в среднем + 3.6 см
3. 15 – 16 лет – в среднем + 3.4 см

Анализ результатов позволяет сказать следующее о динамике результатов прыжков в высоту.

По абсолютному показателю лучший результат прыжка в высоту у учащейся в возрасте 11 лет - 54 см;

по положительной динамике результата лучшие значения (+3) у учащихся в возрасте 11 лет и 13 лет.

Изменение результатов прыжков в высоту:

1. 10 – 11 лет в среднем +1.3 см
2. 13 – 14 лет в среднем +1.5 см
3. 15 – 16 лет результат не изменился

Заключение

В сравнении уровня подготовленности учащихся в начале учебного года и в конце позволяют сказать следующее: систематическое применение методов и средств для развития прыгучести способствовало прогрессу в развитии этого качества у испытуемой группы. Здесь так же сыграло роль то, что данная группа очень стабильна по посещениям занятий.

Исследовательская работа подтверждает, что систематическая работа над развитием физических качеств, сохранность контингента занимающихся на протяжении от 3х до 9и лет, позволяют поднять уровень развития физических качеств. Таким образом данный комплекс упражнений в том или ином сочетании можно рекомендовать как способствующий развитию прыгучести в группах начальной подготовки.