

4. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – М.: 2016. – 136 с.

ПРОБЛЕМЫ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИДО

Корниенко Е.М., Кадуцкая Л.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
kornienko_e@mail.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация: Соревновательное айкидо сравнительно молодой вид единоборств и на сегодняшний день в России недостаточно научно-методических разработок для эффективного обеспечения тренировочного процесса, в частности с целью улучшения скоростных способностей спортсменов.

Ключевые слова: соревновательное айкидо, скоростные способности, анкетирование, единоборства.

Айкидо является популярным видом единоборств среди детей, подростков и взрослых. Особую популярность в последние годы получило направление соревновательного айкидо, пришедшего к нам из Японии.

Анализ поединков соревновательного айкидо на международных соревнованиях и участие в международных сборах в Японии выявили особое внимание развитию скоростных способностей у спортсменов сборной команды Японии (скорость сокращения дистанции, количество таких сокращений, приводящих к результативным действиям в поединках). Спортсмен, владеющий техникой выполнения приёмов айкидо с большей скоростью, имеет превосходство в атакующих и защитных действиях, поэтому быстрота является одним из ведущих физических качеств в айкидо. Европейские спортсмены ввиду их превосходства по антропометрическим показателям могут конкурировать с японскими спортсменами в силе, но анализ поединков показал, что скоростные способности спортсменов японской сборной команды превосходят показатели европейских спортсменов, что в свою очередь отражается на успешности их выступлений. Данный вывод говорит о недостаточном внимании к развитию скоростных способностей у европейских спортсменов при подготовке к международным соревнованиям.

Соревновательное айкидо сравнительно молодой вид единоборств и на сегодняшний день в России недостаточно научно-методических разработок для эффективного обеспечения тренировочного процесса, в частности с целью улучшения скоростных способностей спортсменов. В связи с тем, что соревновательное айкидо является единоборством, оно имеет большое сходство с поединками в спортивной борьбе (дзюдо, вольная борьба и др.) и других видах единоборств, в которых используется ударная техника, за исключением некоторых особенностей (поединки в айкидо проходят на дальней и средней дистанции, что определяет особые требования к сокращению этой дистанции для проведения эффективной атаки).

В связи с вышесказанным с целью определения особенностей развития быстроты у спортсменов, практикующих айкидо нами был проведен анализ научно-методической литературы по другим схожим видам единоборств и опрос тренеров в виде анкетирования. Для этого нами были разработаны анкеты. Исследование проводилось с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития скоростных способностей и выявлении наиболее значимых скоростных способностей у спортсменов айкидоистов.

В анкетировании приняли участие 25 тренеров, практикующих айкидо в разных регионах России и за рубежом (Украина, Грузия, Словения, Болгария), имеющих высокие степени мастерства (даны) от 3-го до 5-го и стаж работы от 5 до 20 лет.

Содержание анкет предусматривало вопросы, касающиеся информированности тренеров о проблеме скоростной подготовки в айкидо, влиянии скоростной подготовки на достижение спортивного результата, возможности и необходимости включения упражнений скоростной направленности в тренировочный процесс, выявлении наиболее значимых скоростных способностей, а также решения данной проблемы в их собственной практической деятельности.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что 88% тренеров считают себя недостаточно информированными о проблеме скоростной подготовки в айкидо, 12 % считают себя информированными. Все тренеры признают, что скоростные способности положительно влияют на успешность спортивной деятельности в айкидо. 84% отмечают необходимость развития скоростных способностей у спортсменов, практикующих айкидо. 92% опрошенных согласны с тем, что скоростные способности влияют на результат в соревнованиях и лишь 8% считают их влияние возможным (табл. 1).

Внимание на тренировках развитию скоростных способностей уделяют 32 % тренеров, 16% не уделяют и 52% процента уделяют иногда. 52% опрошиваемых тренеров отдают предпочтение на тренировках развитию скоростно-силовых способностей, а развитию собственно скоростных способностей уделяют внимание только 32 % тренеров, оставшиеся 12% предпочитают развивать силовые способности. Мнения разделились и в

важности преобладания скоростных способностей при одинаковом уровне развития силовых и координационных.

Таблица 1 - Отношение тренеров к проблеме скоростной подготовки в айкидо по данным анкетирования

Вопросы	Варианты ответов	Кол-во тренеров
Имеете ли вы достаточно информации о проблеме скоростной подготовки в айкидо?	да	3
	нет	22
Какое именно влияние на успешность спортивной деятельности оказывают скоростные способности?	положительное	25
	отрицательное	-
	не знаю	-
Считаете ли вы скоростные способности тем качеством, которое необходимо развивать у спортсменов практикующих айкидо?	да	21
	нет	-
	не знаю	4
Как вы считаете, влияют ли скоростные способности на результат в соревнованиях по айкидо?	да	23
	нет	-
	возможно	2
Уделяете ли вы на ваших тренировках время для развития скоростных способностей у спортсменов?	да	8
	нет	4
	иногда	13
Развитию каких способностей вы уделяете больше времени на тренировке, силовым, скоростным, скоростно-силовым.	силовым	3
	скоростным	8
	скоростно-силовым	14
Как вы считаете, при одинаковом уровне развития силы и координации, имеет ли спортсмен больше шансов на победу в поединке, если он обладает большей скоростью?	да	15
	нет	3
	возможно	7
Какие скоростные способности вы предпочитаете развивать на своих тренировках?		
1. быстрота двигательной реакции;		25
2. скорость одиночного движения; 3. частота (темп) движений.		10
		15
4. быстроту выполнения целостных двигательных действий;		25
5. способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;		-
6. способность длительно поддерживать ее.		-
Хотели бы вы расширить свои знания о развитии скоростных способностей в айкидо?	да	25
	нет	-
	не знаю	-

Только 60% тренеров считают их важным критерием успеха, 28 % считают их возможным критерием и только 12 % не считают их важными. Так же разногласия наблюдаются и в предпочтении тренеров развития скоростных способностей на их тренировках. Быстроту двигательной реакции предпочитают развивать 100%, скорость одиночного движения лишь 40%, частоту движений – 60%, а способности как можно быстрее набирать скорость и способности длительное время поддерживать ее ни один тренер не отдал своего голоса. Однако при имеющихся разногласиях все тренеры изъявили желание расширить свои знания о развитии скоростных способностей в айкидо.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что информированность тренеров о проблеме развития скоростных способностей в айкидо недостаточна, явного единогласия в выборе средств развития скоростных способностей среди тренеров нет. Это подтверждает актуальность и важность исследования развития скоростных способностей у спортсменов, практикующих айкидо.

Литература

1. Уно Кэнси. Айкидо с соревнованиями (идея, теория, техника). Япония. «Сиратори- кай» пер. англ., рус. 2001. - 326 с.
2. Галковский Н.М., Катулинн А.З.. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ИФК. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания «Советский спорт» 2009. – 199 с.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Королькова Т. С., Вавилов А. Л.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Российская Федерация, г. Киров

korolkovatank_49@mail.ru, vavalle@mail.ru

Аннотация. Современный баскетбол характеризуется высокой соревновательной деятельностью. В настоящее время большое внимание уделяется защитным действиям игроков. Возможность использования защитнику своих физических качеств, привели к возникновению контактной борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке. Баскетболисты различного уровня и различного игрового амплуа все чаще используют в нападении бросок сверху, как наиболее точный и затрудняющий блокирование, что требует проявления высокого уровня развития прыжка и прыжковой выносливости.