

Особенности работы с младшими школьниками по освоению базовых элементов кудо

*В.Ю. Тарураева, тренер-преподаватель
МАУ ДО «Спортивная школа № 5»*

Одно из самых главных условий изучения техники кудо – регулярность занятий. На учебно-тренировочных занятиях кудоисты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение базовой техники закрепляется в ката и учебном спарринге. Ученик, стремящийся к высоким достижениям в кудо, должен постепенно повышать свое мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях поединка. Учитель, планируя общий курс обучения ученика, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении. Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий кудоист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, при подготовке к соревнованиям, спортсмен главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с партнерами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном учебно-тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для спортсменов разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров.

Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что учитель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий. Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть. Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для кудоиста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности спортсмена. В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет ученику улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. Если в основной части тренировки ставится задача развития подвижности и ведения боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

Начинают занятия с медитации. За ней – легкий бег, подскоки, маховые движения руками и ногами, ускоренный бег, выпады, приседы, блоки и др. Далее следуют упражнения специально-подготовительные. В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками, совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера-преподавателя (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном поединке. Произвольный спарринг с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному поединку переходят после изучения приемов кумитэ, перед работой на

снарядах. Упражнения на мешках и лапах снижают нервные напряжения после спарринга, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм ученика надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части спортсмен иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и т. д.). В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механику движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Типовую структуру занятия можно изменять в зависимости от конкретных условий.