

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САНЬДАИСТОВ-ЮНОШЕЙ

Статья посвящена разработке программы физической подготовки и методике воспитания силовых способностей и гибкости у спортсменов 15-17-летнего возраста.

Ключевые слова: ушу-саньда, методика, силовые способности, гибкость.

V. B. Garmaev, M. V. Tapkharov, L. D. Aisuev

OVERALL PHYSICAL TRAINING OF WUSHU SANDA YOUTH

This article is devoted to the development of the program of physical training, methodology of training power abilities techniques and flexibility at athletes of 15-17 years old.

Keywords: Wushu Sanda, methodology, power abilities, flexibility.

Ушу-саньда является видом спорта, относящимся к группе единоборств, характеризующимся взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий, с целью достижения победы в поединке. Результативность технических действий в соревновательных условиях ушу-саньда во многом зависит от уровня развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, скоростно-силовой выносливости в ударах, силовой выносливости и максимальной силы в бросках) и гибкости (подвижность в тазобедренном суставе). Чтобы достичь высоких результатов в ушу-саньда, необходимо изначально на базовом этапе подготовки заложить фундамент общей физической подготовленности, в частности общей силы и гибкости, являющихся предпосылками воспитания специальных физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса БГУ. Длительность эксперимента составила 6 месяцев. Было произведено обследование всех юношей по антропометрическим данным, стажу занятий, квалификации и физической подготовленности. В результате были созданы две группы спортсменов 15-17-летнего возраста с равномерным соотношением по весу и стажу спортивной деятельности – экспериментальная и контрольная, по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа была создана в спортивном клубе БГУ, а контрольная представляла секцию рукопашного боя Бурятского педагогического колледжа.

В общей силовой подготовке на первый план выдвигались задачи по укреплению здоровья, совершенствованию форм телосложения, развитию максимальной силы, силовой выносливости основных мышечных групп. Воспитание сило-

вых способностей выполнялось параллельно с оптимальными воздействиями на подвижность в суставах, с тем чтобы она не уменьшалась, а наоборот, была доведена до оптимального уровня своего развития.

Методика включает принцип «сплит», или отдельные тренировки, по которому выполнялась развивающая тренировка на две мышечные группы 2 раза в неделю в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Всего было задействовано в недельном микроцикле 8 мышечных групп. Величина отягощения была определена в пределах 30-45 % от максимально поднятого веса или 15-20 ПМ (повторного максимума). Каждое упражнение выполнялось поочередно с относительно низким темпом и повторялось в занятии 5-6 раз с интервалом отдыха 2 мин. Такой подход дает наибольший эффект в увеличении мышечных волокон и мышечной силы, исключает с самого начала и на протяжении всей серии предельное общее напряжение и обеспечивает активизацию трофических процессов благодаря значительным объемам работы.

Для реализации этой методики в условиях экспериментально-спортивной тренировки нами было сделано следующее:

1. Проведено тестирование всех занимающихся индивидуально на максимально возможное число повторений и максимальный поднятый вес ("максимальный тест") в пределах заданного времени по тем силовым упражнениям, которые мы избрали в качестве средств общей силовой подготовки и гибкости.

2. Заведены на всех юношей индивидуальные карточки. В них указывались общие силовые и растягивающие упражнения, максимальные показатели по каждому из них и дозирование нагрузки от максимума повторений.

В состав воспитания гибкости учебно-тренировочного процесса включили комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме по методу стретчинга. Комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме, был включен после выполнения силовых упражнений и был направлен на те мышечные группы и суставы, которые участвовали в развитии силовых качеств. При выполнении статодинамических упражнений фиксация в растянутом статическом положении составляла 10 с. Пружинящие движения между фиксациями составляли 20 с, количество фиксаций 10 раз на один сустав. Эффект заключается в том, чтобы «раскрепостить» напряжение в мышцах, участвовавших в силовых упражнениях, и не дать ухудшить подвижность в суставах, а также ускорить процессы восстановления.

Как известно, упражнения, направленные на повышение максимальной силы, уменьшают подвижность в суставах на 5-10 %. В то же время стретчинг, выполняемый в комплексе с упражнениями на силу, повышает подвижность в суставах на 5-12 % и сохраняет ее в течение 48 часов.

На выполнение упражнений для развития гибкости время отводилось от 10 до 15 минут из общего времени занятия. Больше времени занимали упражнения на гибкость активной направленности. Юношам, имеющим недостаточную подвижность в суставах, давались домашние задания, включающие в себя 5-6 активных упражнений на гибкость.

Для оценки текущего состояния все юноши прошли исходное комплексное тестирование по показателям силовой подготовленности и гибкости (7 тестов). Данные, характеризующие уровень показателей общей силовой подготовленности и гибкости экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента, приведены в таблице 1.

Как видно, между группами достоверных различий не обнаружилось, кроме показателя «мост» в пользу контрольной группы. Приведенные данные исходного тестирования свидетельствуют об отсутствии статистически достоверных различий ($p > 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами, что подтверждает их сходство и однородность по всем показателям, это позволило нам в дальнейшем более объективно сравнивать данные тестирования обеих групп и точно определить степень воздействия предложенной нами методики воспитания силовых способностей и гибкости.

В конце шестимесячного тренировочного цикла испытуемые контрольной и экспериментальной групп были повторно протестированы по указанным выше тестам. В экспериментальной группе отмечено достоверное различие во всех тестах общей силовой подготовленности и гибкости по отношению к контрольной группе, кроме теста «мост». В тесте «мост» выявлены равнозначные показатели у двух групп.

Таблица 1

Показатели силовой подготовленности и гибкости у юношей контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента и после эксперимента)

| Показатели | до эксперимента | | | после эксперимента | | |
|--|-----------------|--------------|------------------------|--------------------|-------------|------------------------|
| | Контр (15) | Экспер(15) | Достовер. различий (P) | Контр. (15) | Экспер.(15) | Достовер. различий (P) |
| | M±m | M±m | | M±m | M±m | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 7,0 0,5 | 7,8 0,7 | >0,05 | 8,8 0,7 | 13,5 1,2 | <0,05 |
| Приседание со штангой весом, равным собст. весу (кол-во) | 9,2 0,8 | 9,5 0,8 | >0,05 | 10,1 0,5 | 14,3 0,8 | <0,05 |
| Жим штанги макс. показ. силы (кг) | 40,1 1,9 | 41,2 1,2 | >0,05 | 42,1 1,6 | 51,8 1,3 | <0,05 |
| Становая сила (кг) | 48,0 1,0 | 49,9 1,3 | >0,05 | 49,0 1,2 | 58,0 1,0 | <0,05 |
| Шпагат поперечный (градусы) | 117,2 2,1 | 118,1 1,5 | >0,05 | 122,1 1,0 | 145,1 1 | <0,05 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------|-------------|-------------|-------|
| "Мост" (см) | 80,2 1,6 | 88,8 1,0 | <0,05 | 88,0 1,8 | 89,1 1,1 | >0,05 |
| Наклон вперед стоя на скамейке (см) | 2,3 0,5 | 3,1 0,8 | >0,05 | 2,5 0,5 | 6,2 0,8 | <0,05 |

Анализ данных указывает на существенные изменения, произошедшие в экспериментальной группе юношей под воздействием управляющих воздействий с использованием экспериментальной методики. В контрольной группе изменения также произошли, но в значительно меньшей мере.

Подводя итог о проделанной работе, можно констатировать факт, что целенаправленная работа по воспитанию силовых способностей и гибкости с использованием общеподготовительных средств подготовки по разработанной нами методике позволяет эффективно и качественно осуществлять учебно-тренировочный процесс без рассогласования с тренировочным процессом на базовом этапе подготовки.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 329 с.
3. Гармаев В.Б., Сагалеев А.С., Дашиев А.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации. – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
6. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис. ... д-ра пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1992.

Гармаев Василий Буянтуевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФФКСиТ Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: vgarmaev@mail.ru

Тархаров Михаил Викторович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИ ИТПС Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: cas313@rambler.ru

Айсиев Лубсандоржи Дугаржапович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: cas313@rambler.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich, candidate of pedagogical sciences, head of the department of sport disciplines, Buryat State University, Ulan-Ude, tel. (8-3012)221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Tarkharov Mikhail Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, tel. (8-3012) 221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Aisuev Lubsandorzh Dugarzhapovich, candidate of pedagogical sciences, head of the department of physical education, Buryat State University, tel. (8-3012) 221215. E-mail: cas313@rambler.ru

УДК 796

© А. В. Гаськов, Н. В. Казанцева

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье представлена классификация методов коррекции плоскостопия средствами физической культуры. Проведен анализ данных методик в системе коррекционного физического воспитания детей.

Ключевые слова: плоскостопие, методы коррекции.

A. V. Gaskov, N. V. Kazantseva

CLASSIFICATION OF TECHNIQUES OF PLATYPEDIA CORRECTION AT CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

The classification of platypodia correction methods by means of physical culture is presented in the article. The analysis of these techniques has been made in the system of correctional physical training of children.

Keywords: platypodia, correction methods.