Сайковский Д.И.
Болдышева И.В.
БГУФК

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ (САНЬДА) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В последние десятилетия очень большую популярность среди молодежи нашей страны и в мире в целом получили единоборства, которые в своем техническом арсенале имеют ударную технику руками, ногами и борцовские приемы. Одно из ведущих мест среди них занимает ушу саньда. С каждым годом увеличивается количество стран, развивающих ушу саньда, следовательно, увеличивается количество высококвалифицированных спортсменов на международной арене. Постоянно растущая конкуренция в данном виде единоборств свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта.

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил сделать выводы о том, что ушу саньда является достаточно сложным видом спортивных единоборств. Для успешного выступления на соревнованиях как на домашней, так и на международной спортивной арене должны быть развиты все стороны подготовленности спортсменов. Базовой при этом является физическая подготовленность – общая и специальная.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и является основой для дальнейшего развития техники выполнения приемов ушу.

Целью данного исследования являлась оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся ушу саньда по программе для СДЮШОР по единоборствам.

Оценка проводилась дважды – в начале учебного года и через 4 месяца занятий. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов ушу саньда на этапе спортивного совершенствования

Показатели	Тестирование (X±m)		Достоверность различий при $t_{критич}$=2,145
	исходное	повторное	
Прыжок в длину с места, см	248,10±2,71	248,80±1,97	p>0,05; $t_{набл.}$=2,10
Бег 1000 м, мин	3,46±0,97	3,18±0,06	p≤0,05; $t_{набл.}$=8,16
Челночный бег 10×10 м, с	25,31±0,39	24,99±0,42	p>0,05; $t_{набл.}$=2,08
Выпрыгивание вверх с места, см	47,07±1,39	47,67±1,54	p>0,05; $t_{набл.}$=1,59
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	23,67±1,63	26,13±0,83	p≤0,05; $t_{набл.}$=7,05
Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье, 50 кг, кол-во раз	25,40±2,11	33,00±3,46	p≤0,05; $t_{набл.}$=9,19
Приседания у стойки со штангой на плечах, 50 кг, количество раз	35,53±1,69	36,00±1,51	p>0,05; $t_{набл.}$=1,45
Удары ближней рукой по мешку за 30 с, количество раз	67,60±1,24	71,13±1,51	p≤0,05; $t_{набл.}$=8,81
Удары дальней рукой по мешку за 30 с, количество раз	59,27±2,40	61,40±1,72	p≤0,05; $t_{набл.}$=4,21
Броски соперника за 30 с, кол-во раз	8,93±1,75	9,13±1,69	p>0,05; $t_{набл.}$=1,87

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

По данным приведенным в таблице, наблюдается достоверный прирост показателей по таким тестам как подтягивание, жим, удары ближней рукой и удары дальней рукой, бег на 1000 м, в которых различия результатов достоверны (при $p \leq 0,05$). При этом прирост показателей выглядит следующим образом: жим лежа на горизонтальной скамье – 29,92 %, подтягивание из положение виса – 10,39 %, удары ближней рукой – 5,22 %, удары дальней рукой – 3,59 %, бег на 1000 м – 8,09 %. В остальных тестах наблюдается незначительный прирост показателей специальной физической подготовленности спортсменов, различия недостоверны.

Эффективность тренировочных занятий в ушу саньда зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки. Высокий уровень специальной физической подготовленности является необходимым условием успешного обучения технике выполнения позиций и движений руками и ногами, ее освоения и дальнейшего совершенствования. Отсутствие по большинству показателей значительных различий в уровне подготовленности спортсменов подтверждает основные положения теории и методики спортивной тренировки и наше предположение о необходимости внесения корректив в тренировочный процесс.

Сафарова Д.Д.
УзГУФКС
Давлетова Н.Р.
Академия милиции МВД Республики Узбекистан

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ

В современном спортивном мире наблюдается тенденция постоянного повышения требований к организму спортсменов и задачей тренеров при подготовке спортсменов является не закрепить результаты, достигнутые на предыдущей Олимпиаде, а добиться новых более высоких результатов. Однако морфологические и функциональные резервы человека имеют предел возможностей – это значит, что длительное влияние предельных нагрузок на организм спортсмена может приводить к истощению резервных возможностей, а также к росту риска получения спортивных травм или возникновения предпатологических и патологических отклонений в состоянии здоровья спортсмена. Одним из факторов, снижающих работоспособность спортсменов, являются мышечно-тонические асимметрии, возникающие не только в структурах опорно-двигательного аппарата, но и в правой и левой сторонах туловища [1–4].

Известно, что асимметрия тела с анатомической точки зрения является генетически детерминированным признаком. Например, асимметрия в проявлении признаков дерматоглифики на правой и левой руке не должна превышать в норме 4–5 %. Более высокий процент асимметрии считается свидетельством наличия «генетического груза» у индивида или на уровне целостной популяции [6]. Функциональная мышечная асимметрия не является патологией, подобные изменения возникают под воздействием специфической односторонней нагрузки, которую испытывает спортсмен в течение многолетнего тренировочного процесса. Несмотря на данный факт, разность развития и функционального состояния мышц правой и левой сторон туловища зачастую приводит к возникновению

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК