

1. Amplitude variables of circle on the pedagogic pommel horse in gymnastics / L. Baudry [et al.] (2009) // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – 23 (3). – P. 705–711.
2. Baudry, L. The effect of combined self- and expert-modelling on the performance of the double leg circle on the pommel horse / L. Baudry, D. Leroy, D. Chollet // Journal of Sport Sciences. – 2006. – 24 (10). – P. 1055–1063.
3. Fujihara, T. Kinematics of side and cross circles on pommel horse / T. Fujihara, P. Gervais // European Journal of Sport Science. – 2010. – 10 (1). – P. 21–30.
4. Fujihara, T. Mechanical analysis in mechanism and technique of double leg circles on the pommel horse / T. Fujihara // Japanese Journal of Biomechanics in Sport and Exercise. – 2006. – 10. – P. 27–41.
5. Fujihara, T. Biomechanical analysis of circles on pommel horse / T. Fujihara, T. Fuchimoto P. Gervais // Sports Biomechanics. 2009. – 8 (1). – P. 22–38.
6. Body movements on the men's competition mushroom: a three-dimensional analysis of circular swings. / G. Grassi [et al.] // British Journal of Sport Medicine. – 2005. – 39 (8). – P. 489–492.
7. A comparison of a multi-body model and 3D kinematics and EMG of double leg circle on pommel horse / J. Qian [et al.] // Journal of Human Kinetics. – 2012. – 31. – P. 45–53.

Шутова А.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры

**ПРОБЛЕМАТИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ**

Shutava A.

Belarusian State of Physical Culture University

**PROBLEMS OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING
IN WUSHU TRAINING GROUPS**

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены особенности технико-тактической подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп, занимающихся ушу саньда и предложена методика совершенствования обучения. Путем анализа соревновательной деятельности в избранном виде спорта выявлены закономерности ведения поединка, присущие спортсменам высокой квалификации и на их основе предложены модели успешного ведения поединка.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ушу саньда; боевой эпизод; единоборства; технико-тактическая подготовка; методика обучения.

ABSTRACT. The article discusses the features of the technical and tactical training of athletes of training groups involved in wushu sanda and proposes a methodology for improving training. By analyzing the competitive activity in the chosen sport, the regularities of the fight inherent in high-skilled athletes were revealed and, on their basis, models of the successful fight were proposed.

KEYWORDS: wushu sanda; combat episode; martial arts; technical and tactical training; teaching methodology.

Совершенствование технико-тактической подготовки учебно-тренировочных групп в ушу саньда является важнейшим этапом всего тренировочного процесса. Спортсмены ведут активную соревновательную деятельность на турнирах различного уровня, и тактико-техническое мастерство начинает играть ведущую роль.

Актуальность рассматриваемой темы несомненна: ведь теоретическому обоснованию данного этапа подготовки в ушу саньда как виде спорта в нашей стране уделено недостаточно внимания. В настоящее время разработана программа обучения по ушу как саньда, так и таолу [1], на различных этапах спортивной подготовки, небольшое количество методических пособий раскрывающие некоторые аспекты подготовки спортсменов различного уровня [2, 3, 4], тем не менее многие аспекты подготовки в спортивном ушу до сих пор не получили достаточного научного обоснования. Данная проблема наиболее остро стоит в сфере технико-тактической подготовки характерной для ушу саньда, ведь если физическая или психологическая тренировка имеет много общего в родственных видах спорта, что позволяет компенсировать недостаток методических материалов в избранном виде спорта, то технику и тактику в значительной мере формируют условия соревновательной деятельности, в данном случае ушу саньда. В родственных видах спорта такие исследования в нашей стране присутствуют, однако при достаточно высоком научном уровне не совсем соответствуют специфике нашего вида спорта [5].

Объект исследования: учебно-тренировочные занятия по ушу саньда.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка в ушу саньда.

Задачи исследования:

1. Выявить характерные особенности ведения поединка спортсменами высокой квалификации на соревнованиях различного уровня.
2. Оценить возможность оптимизации тактико-технической подготовки в учебно-тренировочных группах по ушу саньда.
3. Предложить пути модернизации методики подготовки в ушу саньда.

С целью оптимизации технико-тактической подготовки спортсменов необходимо учесть многочисленные факторы, обусловленные правилами соревнований в ушу саньда: такие как поединок на помосте – ограниченная, не огражденная площадка (пространственная ориентация), возможность использования бросковой техники и выведений из равновесия (динамическое равновесие, баланс, тактильная чувствительность и т. д.), ударная техника рук и ног (тайминг, чувство ритма, время простой и сложной двигательной реакции), необходимо учитывать ограниченное время боевых эпизодов в клинче и ограничение по времени без активного взаимодействия с противником.

Для решения поставленных задач при определении эффективности технических действий в нашем исследовании мы использовали экспертный видеоанализ соревновательных поединков. Учитывая полученные данные поединков ведущих спортсменов как Республики Беларусь, так и спортсменов других стран, победителей европейских и мировых турниров, были выявлены следующие основные технические действия, характеризующие подготовленность саньдаистов различной квалификации:

1. Выталкивание противника с помоста.
2. Эффективно выполненный бросок либо выведение из равновесия.
3. Удар ногой в средний либо верхний уровень.
4. Удар ногой в нижний уровень либо удар рукой.

Такая последовательность обусловлена тем, что спортсмен, вытолкнув соперника получает 2 балла, а вытолкнув два раза, побеждает в раунде. Бросок или выведение из равновесия позволяют заработать один, либо два балла, и кроме того позволяют получить ряд преимуществ: судья останавливает бой и эпизод остается за бойцом, совершившим бросок, любое падение сбивает дыхание. Как выход противника с помоста, так и его падение хорошо видят боковые судьи и меньше шанс, что техническое действие не оценят.

Ударная техника имеет свою специфику, удар ногой в средний и верхний уровень позволяет заработать два балла, однако есть риск контратаки при недостаточно поставленной технике. Использование ударной техники рук часто ведет к размену, который не оценивается, а нокаут либо нокаун чаще всего происходят при поединке между спортсменами уровень подготовки которых значительно различается.

При анализе видеоматериалов мы выявили, что спортсмены высокого класса вне зависимости от использования конкретных технических действий придерживаются тактики выигранного эпизода – либо завершив эпизод броском или выталкиванием, либо выполнив четкий удар, заработав баллы и разорвав дистанцию. Однако данная манера ведения поединков требует технического мастерства, развитых координационных и скоростных физических качеств, скорости и подвижности мышления.

Мы пришли к следующим выводам:

1. Для улучшения результативности соревновательной деятельности необходимо тактику поединка выстраивать, как череду боевых эпизодов, которые необходимо завершать, набирая баллы и не давая сопернику отыграться.
2. Необходимо иметь несколько вариантов завершения боевого эпизода и варьировать, не давая противнику приспособиться.
3. Такая манера ведения поединка требует значительных координационных и скоростно-силовых качеств, совершенствование которых позволяет повысить уровень подготовки спортсменов.

Данные выводы не являются окончательными и требуют дальнейшего исследования.

1. Тычко, Н. А. УШУ (таолу, саньда) / Н. А. Тычко, К. С. Грунтович // Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. – Минск, 2013. – 63 с.

2. Баранов, Л. Г. Роль тактической подготовки в процессе обучения ударной технике ног в учебно-тренировочных группах по ушу / Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., 16–17 дек. 2021 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2022. – С. 95–97.

3. Баранов, Л. Г. Традиционное у-шу и современные методы подготовки: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, А. Ю. Шутова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 48 с: ил.

4. Шутова, А. Ю. Особенности совершенствования ударной техники ног в учебно-тренировочных группах по ушу саньда [Электронный ресурс] / А. Ю. Шутова // Спортивно-бое-

вые единоборства: традиции, реальность, вызовы: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. / редкол. Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 14–16.

5. Харьков, В. А. Использование специальных тренировочных средств различной координационной направленности в технико-тактической подготовке девушек-таэквондисток 13–15 лет / В. А. Харьков // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 16 мая 2013 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2013 – С. 80–83.

Щедрина Ю.А., д-р биол. наук, доцент

Шпакова З.С.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

СТРЕСС У ЯХТСМЕНОВ

Shchedrina Y.

Shpakova Z.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft

YACHTSMEN'S STRESS

АННОТАЦИЯ. В статье описаны полученные данные о модуляции показателей variability сердечного ритма (BCP) у яхтсменов до и после воды. Уровень проявления стресса определяли по статистическим и волновым значениям BCP. Установили разнонаправленность изменений у яхтсменов разного пола и уровня готовности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: парусный спорт; уровень стресса; variability сердечного ритма.

ABSTRACT. The article describes the data obtained on the modulation of heart rate variability (HRV) indicators yachtsmen have before and after the water. The level of stress manifestation was determined by statistical and wave values of HRV. We have established the divergence of changes in yachtsmen of different genders and readiness levels.

KEYWORDS: sailing; stress level; heart rate variability.

В состоянии выраженного стресса снижается возможность успешной реализации потенциальных возможностей спортсмена. Не исключение и яхтсмены. Формирование неблагоприятных предстартовых состояний возможно задолго до выхода на воду. Стресс-факторами у яхтсменов могут стать специфические погодные условия, отношения с соперниками, тренером, коллегами по клубу и т. д., взаимодействие с яхтой и др. В парусном спорте проявление своего тактического, технического, физического, функционального потенциала реализуется в управлении яхтой в постоянно меняющихся условиях.