

## МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В У-ШУ

*Губич М.Л.,*

*Болдышева И.В.,* канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

У-шу – воинское искусство, которое является частью национальной культуры Китая. Сегодня у-шу представляет собой комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов.

В связи с тем, что в современном мире спорт приобретает все большее значение в жизни общества, в последнее время наиболее интенсивное развитие во многих странах мира, в том числе и в Республике Беларусь, получает спортивное направление у-шу. У-шу – сложнокоординационный вид спорта, в основе которого лежит система традиционной гимнастики, включающей в себя многообразие элементов кулачного боя и боя с различными видами оружия в сочетании с акробатическими действиями. Популярность данного вида спорта растет, вследствие чего повышается уровень конкуренции на соревнованиях различного ранга, что требует поиска новых путей достижения спортивных результатов. Спорт занимает все более значительное место в современной системе физического воспитания. Высокие показатели, достигнутые спортсменами в раннем возрасте, общая тенденция к омоложению спорта, рост спортивных результатов на мировой арене обуславливают пересмотр установившихся взглядов на подготовку спортсменов.

**Актуальность исследования** определяется необходимостью поиска новых и совершенствования существующих методик комплексного развития двигательных качеств у детей, занимающихся у-шу (таолу), на начальном этапе подготовки. У-шу обладает широким арсеналом двигательных действий, при выполнении которых предъявляются особые требования к амплитуде движений, подвижности в суставах, пластике движений, силы мышц, скорости, выносливости, координации движений. Возрастные особенности детей 7–9 лет, когда отмечается чувствительность развития двигательных качеств, создают возможность качественно повысить подготовленность спортсменов и эффективно решать задачи этапа подготовки.

Это обусловлено особенностью подготовки спортсменов, выражающейся в использовании в учебно-тренировочном процессе специальных средств у-шу, направленных на развитие двигательных качеств в связи как с чувствительными периодами их развития, так и с сущностью этапа подготовки.

**Цель исследования:** обоснование и разработка методики комплексного развития физических качеств, направленных на формирование рациональной техники выполнения базовых элементов у-шу (начальный этап подготовки).

На основании анализа научно-методической литературы и опыта работы мы выявили, что на начальном этапе подготовки спортсменов в у-шу при формировании рациональной техники выполнения базовых элементов у-шу основное внимание следует уделить комплексному развитию гибкости и координационных способностей. При этом важным является использование упражнений, учитывающих специфику данного вида спорта. Это легло в основу разработанной нами методики.

Это позволило разработать методику комплексного развития физических качеств, направленных на формирование рациональной техники выполнения базовых элементов у-шу (начальный этап подготовки).

Для проверки эффективности разработанной методики комплексного развития гибкости и координационных способностей, направленных на формирование рациональной техники выполнения базовых элементов у-шу (начальный этап подготовки), нами было проведено экспериментальное исследование на базе ГСУСУ «ДЮСШ» № 3 г. Молодечно, в котором приняли участие 23 испытуемых в возрасте 7–9 лет, на 1-м году обучения, осваивающих основы у-шу.

Данный этап подготовки направлен на освоение базовой техники данного вида спорта и развития основных двигательных качеств. Ознакомление и разучивание базовой техники происходило

одинаково у обеих групп, а методика комплексного развития двигательных качеств имела различия. Контрольная группа занималась по программе ГСУСУ «ДЮСШ» № 3, которая включала стандартные упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами комплексной методике развития физических качеств, включающей специально-подобранные упражнения, отражающие специфику вида спорта. Методика рассчитана на 48 занятий, 3 раза в неделю по 90 минут.

Согласно разработанной нами методике, процесс развития двигательных качеств осуществляется постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, небольшая, но упражнения используются систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику. Прежде, чем приступить к упражнениям на увеличение подвижности суставов и позвоночника, проводятся упражнения для подготовки мышц и связочно-сухожильного аппарата. Упражнения на растягивание дают эффект, когда их повторяют до появления ощущения легкой болезненности. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание – как динамического (пружинистые, маховые, и т.п.), так и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состоят из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий).

Для развития координационных способностей использовались упражнения, которые являлись «подводящими» к непосредственному выполнению СТК или его отдельных связей.

Отличительными чертами разработанной нами методики комплексного развития физических качеств, направленных на формирование рациональной техники выполнения базовых элементов у-шу (начальный этап подготовки), являлись:

- использование специального комплекса упражнений для развития гибкости и координационных способностей, отражающего специфику вида спорта;
- выполнение упражнений в отягощенных условиях;
- применение повторного и соревновательного методов;
- использование системы домашнего задания.

В начале и в конце педагогического эксперимента проводились тесты для определения координационных способностей и гибкости, такие как:

Тест № 1. Коутуйпинхен (скрестный баланс – опорная нога согнута в колене так, чтобы бедро опорной ноги было горизонтально, а носок второй ноги должен находиться в месте сгиба колена опорной ноги) – где оценивалось время нахождения в устойчивом положении.

Тест № 2. Прыжок вверх с поворотом на 360° или более с последующим приземлением в позицию мабу (мабу – ноги поставьте шире плеч (приблизительно на расстояние равное длине 4 стоп), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем опустите общий центр масс тела (ОЦМТ), сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Проекция колена каждой ноги должна опускаться на носок соответствующей стопы. Стопы всей поверхностью должны стоять на земле. ОЦМТ должен находиться посередине линии, соединяющей центры стоп. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Спина должна быть прямая, живот втянут, позвоночник вертикален, колени развернуты наружу) – где оценивались угол поворота и четкость приземления.

Тест № 3. Поперечный шпагат – испытуемый ставит ноги максимально широко, так чтобы стопы полностью стояли на полу (стопы стоят параллельно), при этом ноги выпрямлены в коленном суставе. Оценивалось расстояние от копчика до пола.

Тест № 4. Мостик – испытуемый выполняет гимнастический мост – оценивается расстояние от пяток до пальцев рук (чем меньше, тем лучше).

Тест № 5. Целостное выполнение спортивно-технического комплекса чан-цюань 32 формы на время (с сохранением технических параметров комплекса).

Использованные методы исследования являются информативными и их применение, по нашему мнению, позволяет достаточно полно судить об эффективности процесса развития двигательных качеств по динамике полученных результатов исследования.

Так, результаты первого тестирования позволили увидеть, что по исходному состоянию уровня развития двигательных качеств группы идентичны ( $p > 0,05$ ), не имеют достоверных различий, что позволяет осуществлять дальнейшее их сравнение:

Таблица – Результаты тестирования в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента ( $x \pm Sx$ )

Тест	До		Достоверность различий по крит. Стьюдента ( $t_{\text{крит}}=2,23$ )	После		Достоверность различий по крит. Стьюдента ( $t_{\text{крит}}=2,23$ )
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
№ 1	4,09±0,94	4,00±0,63	0,26	6,11±0,6	9,10±1,1	9,33
№ 2	230±65,38	240±63,63	0,28	310,0±47,4	380,0±39,6	3,5
№ 3	25,6±5,3	23,5±5,9	0,85	15,88±2,26	12,6±6,5	3,32
№ 4	55,7±5,26	56,6±7,2	0,31	49,5±3,8	39,4±2,6	3,77
№ 5	75,44±3,9	77,4±3,43	1,61	68,7±2,0	61,8±1,9	9,62

До эксперимента, в КГ средний показатель составил 4,09±0,94 по тесту № 1, 230±65,38 по тесту № 2, 25,6±5,3 по тесту № 3, 55,7±5,26 по тесту № 4 и 75,44±3,9 по тесту № 5.

После эксперимента, в КГ нами были получены следующие показатели: 6,11±0,6 по тесту № 1, 310,0±47,4 по тесту № 2, 15,88±2,26 по тесту № 3, 49,5±3,8 по тесту № 4 и 68,7±2,0 по тесту № 5.

До эксперимента в ЭГ средний показатель составил 4,00±0,63 по тесту № 1, 240±63,63 по тесту № 2, 23,5±5,9 по тесту № 3, 56,6±7,2 по тесту № 4 и 77,4±3,43 по тесту № 5.

После эксперимента, в ЭГ нами были получены следующие показатели: 9,10±1,1 по тесту № 1, 380,0±39,6 по тесту № 2, 12,6±6,5 по тесту № 3, 39,4±2,6 по тесту № 4 и 61,8±1,9 по тесту № 5 (таблица 3.2).

Сравнивая данные КГ и ЭГ, полученные после эксперимента, мы выявили следующие значения прироста по изучаемым показателям: по тесту № 1 прирост составил в КГ – 49,4 %, в ЭГ – 127 %; по тесту № 2 прирост составил в КГ – 34,8 %, в ЭГ – 58,3 %; по тесту № 3 прирост составил в КГ – 38 %, в ЭГ – 46,4 %; по тесту № 4 прирост составил в КГ – 11,1 %, в ЭГ – 30,4 %; по тесту № 5 прирост составил в КГ – 8,9 %, в ЭГ – 20,2 %.

Таким образом, следует отметить, что в ЭГ после проведенного экспериментального исследования наблюдаемые показатели качественно выше, чем до эксперимента. В КГ также наблюдается тенденция к улучшению, однако прирост показателей по сравнению с исходным уровнем явно ниже, чем в ЭГ.

В целом проведенный нами педагогический эксперимент показал, что по всем изучаемым показателям наблюдается прирост результатов в обеих группах, но в ЭГ отмечаются более значимые изменения по сравнению с исходными величинами ( $p < 0,05$ ). Это позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами комплексная методика развития физических качеств оказывает более значительное влияние. Следовательно, мы можем утверждать, что предложенная методика эффективна и может использоваться в учебно-тренировочном процессе детей 7–9 лет, занимающихся у-шу (таолу) на начальном этапе подготовки.

## **ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГУФК**

*Давидович Т.Н.,*

*Лапухина Э.А.,*

*Хорошилов К.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Баскетбол в Республике Беларусь и за рубежом является одним из наиболее престижных игровых видов спорта, характеризующихся большой популярностью в современном спортивном движении. Баскетбол как вид спорта примечателен в Беларуси еще и тем, что спортивные дости-