

**Баранов Л.Г.**  
МГУ им. А.А. Кулешова

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГРУПП ПСМ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» В УСЛОВИЯХ НЕПРОФИЛЬНЫХ УВО**

Физическая культура и спорт играют огромную роль в системе современного высшего образования, являясь одним из главных методов физического и морального оздоровления студенческой молодежи. Одной из эффективных форм организации учебного процесса являются занятия в группах спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства. Данная форма организации учебных занятий позволяет, с одной стороны, не потерять высококвалифицированные спортивные кадры из числа абитуриентов, а с другой – вовлечь в число занимающихся спортом тех, кто по каким либо причинам хочет освоить новый вид физической активности. Кроме того, те из студентов, кто планирует связать свою профессиональную деятельность со сферой физической культуры и спорта, получают дополнительные и углубленные знания по организации секционной работы с учащимися по избранному виду спорта.

Занимаясь в течение многих лет организацией учебно-тренировочных занятий в группах ПСМ «Восточные единоборства», автор столкнулся с рядом объективных трудностей в своей работе, одной из которых являлся тот факт, что в условиях нашего УВО, выделяется ограниченное количество часов на проведение подобных занятий и невозможно создание групп спортсменов различного уровня подготовки – все занимаются в одной. С одной стороны, для начинающих спортсменов это плюс, так как они имеют пример в лице подготовленных спортсменов, но спортсмены высокой квалификации

нуждаются в более интенсивных и индивидуальных тренировочных занятиях, что и создает основное противоречие при построении учебного процесса.

Как показала практика, уровень общей физической подготовки основной массы студентов сопоставим, однако уровень специальной физической и технической подготовки существенно различается. А ведь эффективность спортивной техники – главный показатель мастерства спортсмена. Чем разнообразнее технический арсенал, применяемый единоборцем, тем выше шанс спортсмена на победу. В ходе многолетней подготовки нами были выявлены некоторые закономерности. Так, для начинающего спортсмена психологически более простой задачей оказывается изучение не конкретного приема или технического действия, а координационно схожего движения, не привязанного к боевому эпизоду. Можно по-разному объяснять данный психологический феномен, однако мы попытались использовать его в нашей практической деятельности.

Нами был проведен следующий педагогический эксперимент: было выбрано несколько простых технических действий (ведь, как известно, наиболее эффективной является та техника, которая более надежна и проста, и чаще оценивается судьями). В связи с тем, что в различных видах восточных единоборств используется и достаточно высоко оценивается схожая техника ударов ногами, мы выбрали удар по дуге сбоку, как один из самых распространенных ударов ногами.

В ходе эксперимента мы разделили группу занимающихся на 2 подгруппы с одинаковым уровнем подготовки. В течение двух недель обе подгруппы вместе проводили разминку и комплекс СФП, включающий упражнения стретчинга и скоростно-силовые упражнения. Техническая подготовка в каждой группе строилась по индивидуальной программе.

Контрольная группа занималась по стандартной программе: после демонстрации технического движения, оно разбивалось по фазам, и каждая фаза отрабатывалась до уверенного освоения спортсменом, затем движение отрабатывалось в целом перед зеркалом и закреплялось в дальнейшем отработкой на снарядах и в парах.

В экспериментальной группе спортсмены выполняли как базовые движения, круговые махи ногами с различной амплитудой, которые постепенно усложнялись: в движении, с использованием координационной лестницы, с прохождением ноги сквозь подвижные мишени (подвесные мячи и хлопушка таэквондо) различными частями и лишь на двух последних занятиях обращали внимание спортсменов на оптимальные ударные поверхности и способы нанесения акцентированного удара.

По окончании эксперимента было проведено финальное тестирование: спортсменам было предложено поразить 20 мишеней, в случайном порядке расположенных на жестко закрепленных подвесных мешках, перемещаясь с наиболее возможной для спортсмена скоростью. Необходимо было за 1 минуту поразить максимальное количество целей (таблица).

Таблица – Количество точных ударов за 1 мин

Контрольная группа	ЗА	ВВ	СП	ЛА	ВД	ПР	СП	КЗ	АА	ВС
	28	24	22	18	15	13	13	12	11	11
Экспериментальная группа	АС	СЗ	ВС	АА	ЛГ	ПС	НГ	ПР	СТ	ПС
	27	25	21	20	19	19	18	17	16	16

Данные ранжированы от лучших результатов к худшим верхние строчки естественным образом заняли спортсмены высокого уровня, имеющие разряды от I до КМС. При определении t-критерия Стьюдента мы получили эмпирическое значение  $t(1,4)$ , что показывает незначительное различие в подготовке спортсменов, однако если мы

отбросим показатели спортсменов высокой квалификации, данное значение будет равняться  $t(4,1)$ , что говорит о значительных различиях между спортсменами.

Полученные результаты говорят о том, что предложенная нами методика при работе со спортсменами высокой квалификации не дает достоверного прироста результатов, однако и не вызвала ухудшения техники исследуемого ударного действия. Напротив, при обучении начинающих спортсменов данная методика показала достоверное улучшение технических показателей.

По нашему мнению, учитывая в целом положительное влияние предложенной методики по использованию в обучении координационно близких технических действий, это позволяет рекомендовать данный подход при обучении новым техническим действиям начинающих спортсменов; а также при совершенствовании технической подготовки спортсменов высокого уровня, с целью переключения спортсменов на альтернативные методы подготовки, для снижения сенсорного утомления и адаптации организма к привычным нагрузкам.

1. Баранов, Л. Г. Методика обучения техническим действиям в учебно-тренировочных группах по у-шу саньда / Л. Г. Баранов, А. Ю. Шутова // Итоги научных исследований ученых МГУ им. А. А. Кулешова за 2013 г.: сб. науч. ст. / МГУ им. А. А. Кулешова; под ред. А. В. Иванова, Е. К. Сычовой. – Могилев, 2014. – С. 50–53.
2. Баранов, Л. Г. Традиционное ушу и современные методы подготовки / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, А. Ю. Шутова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 48 с.: ил.