

Студенческий возраст – это своего рода пограничный период между подростковым периодом и так называемой «взрослой жизнью», тот период, когда мы еще можем целенаправленно, создав в процессе обучения необходимые психолого-педагогические условия, повлиять на те факторы, которые способствуют формированию у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни и двигательной активности.

Эффективность физического воспитания студентов СМГ напрямую зависит от методики и организации занятий. Правильный подбор средств и методов физической подготовки позволяет не только улучшить состояние здоровья, но и развить двигательные навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности. Для повышения качества занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье, на кафедре БГТУ разработан ряд методических пособий.

Важно отметить, что, несмотря на относительно низкий и снижающийся процент студентов, отнесенных к СМГ, в БГТУ остается значительное количество студентов подготовительной группы, что также требует повышенного внимания и разработки специальных подходов к их физическому воспитанию.

УДК 796.855

Н.И. Волкова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск);
И.В. Болдышева, доц., канд. пед. наук
(БГУФК, г. Минск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО УШУ

В последние три десятилетия боевые искусства, сочетающие ударную технику и борцовские элементы, стали крайне популярны среди молодежи Беларуси и всего мира. Особое место среди них занимает ушу, чьи спортивные направления, несмотря на молодость, динамично развиваются. Количество стран, культивирующих эту дисциплину, растет, что приводит к увеличению числа высококлассных спортсменов на международной арене. Согласно данным МОК, ассоциации ушу созданы в более чем 150 странах, а интерес к этому виду единоборств продолжает усиливаться.

Рост конкуренции в ушу требует внедрения инновационных методов тренировок, соответствующих специфике спорта. Особое внимание уделяется технической подготовке, которая является основой соревновательных результатов. Однако возможности повышения эффективности за счет увеличения нагрузок ограничены, что актуализирует

поиск новых подходов к физической подготовке. Данная проблема актуальна как для Беларуси, так и для Китая.

От спортсменов, занимающихся ушу, для достижения спортивного совершенствования требуется развитие: равновесия, ловкости, точности, ритмичности. Сохранение равновесия одно из важнейших координационных способностей спортсменов, занимающихся ушу. Спортсмен постоянно перемещается по помосту на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции спортсмен ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый спортсмен, занимающийся ушу, вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Таким образом, можно сделать вывод, что способность сохранять равновесие – ключевой элемент технической подготовки в ушу. Это важное качество для тех кто занимается ушу-таолу. Ведь именно умение балансировать и управлять своим телом в пространстве определяет правильность и эффективность выполнения любых ударов, прыжков и акробатических элементов из которых состоят комплексы таолу.

Хорошее равновесие необходимо и для контактных поединков саньда, ведь сильный удар можно нанести только из устойчивой позиции. Способность сохранять равновесие не только дает преимущество в бою, но и является основой для выполнения всех тренировочных упражнений. Без этого важного качества другие навыки, такие как скорость, сила, выносливость теряют свой смысл. Хорошее равновесие необходимо для предотвращения травм в спорте и жизни.

Однако недостаток исследований и эффективных методик развития баланса ограничивает потенциал спортсменов. В частности, мало изучено влияние кондиционных способностей на статическое и динамическое равновесие. Гипотеза исследования заключалась в том, что целенаправленная силовая тренировка постуральных мышц может улучшить показатели баланса. В данной статье анализируются результаты оценки статического равновесия.

Цель исследования: определить влияние силовой программы на статический баланс у квалифицированных спортсменов ушу.

Методы:

– анализ научно-методической литературы;

- метод экспертных оценок;
- тестирование на стабиллоплатформе «Баланс Мастер»;
- педагогический эксперимент (4 месяца, 20 спортсменов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы);
- математико-статистический анализ.

Программа тренировок:

- экспериментальная группа: упражнения на проработку постуральных мышц (приседы на одной ноге, прыжки на неустойчивой опоре и др.).
- контрольная группа: традиционные методы (прыжки на месте, стойки на одной ноге).

Результаты:

Сравнение данных до и после эксперимента показало:

- в экспериментальной группе улучшение статического баланса составило 9,2% (с закрытыми глазами) и 2,8% (с открытыми).
- в контрольной группе – 6,7% и 3,4% соответственно.

Статистически значимых различий между группами не выявлено ($p > 0,05$).

Обсуждение:

Несмотря на отсутствие достоверных различий, спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали более выраженную положительную динамику. Это может быть связано с усилением координации между конечностями и корпусом, а также стабилизацией осанки благодаря силовым упражнениям. Однако способность удерживать равновесие при опоре на две ноги в большей степени зависит от нейрорегуляторных механизмов (зрение, проприоцепция, вестибулярный аппарат), чем от силы мышц.

Выводы

1. Специальные силовые тренировки улучшают баланс, но их эффект при опоре на обе ноги статистически не значим.
2. Включение упражнений на постуральные мышцы в тренировочный процесс может повысить стабильность выполнения сложных элементов.
3. Для углубленного изучения вопроса требуются исследования с акцентом на нейромышечные взаимодействия и длительные программы тренировок.

Таким образом, комбинация традиционных и инновационных методов подготовки может стать перспективным направлением для оптимизации тренировочного процесса в ушу.