

**«ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
У СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРОВ УШУ В ПЕРИОД
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Сухорукова Ирина Сергеевна

*Ташкентский государственный юридический университет,
Кафедра физическая воспитание и спорт, Ташкент, Узбекистан*

Аннотация В данной статье представлена и экспериментально апробирована методика специальной физической подготовки у спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности с учётом специфики соревновательной деятельности, а также результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента.

Ключевые слова: методика совершенствования характера соревновательной деятельности борцов спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности, комбинированное поведение, подготовка спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности в процессе тренировки.

**“THE IMPORTANCE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN
WUSHU JUNIOR ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITIVE
ACTIVITIES”**

Sukhorukova Irina Sergeevna

*Tashkent State Law University, Department of
Physical Education and Sports, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation: This article presents and experimentally tested the method of special physical training for junior wushu athletes during the pre-competition

period, taking into account the specifics of competitive activity, as well as the results obtained during the pedagogical experiment.

***Key words:** methods of improving the nature of competitive activity of wrestlers of junior Wushu athletes in the period of pre-competition activity, combined behavior, training of junior wushu athletes in the period of pre-competition activity during training.*

Актуальность. С обретением независимости Республики Узбекистан, большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, подтверждением которому являются принятые законы и постановления. [1,2,3].

Одним из приоритетных видов спорта, которому уделяется повышенное внимание, является Ушу, один из древних видов спорта. С каждым годом возрастает уровень спортивных достижений, что требует повышения качества подготовки спортсменов.

В подготовке борцов на базе технико-тактической подготовленности борцов имеются значительные резервы. К ним можно отнести типологические особенности спортсменов и стили ведения поединков в комбинационном варианте (с одного захвата выполнять несколько вариантов технических действий), а не обучение отдельным техническим действиям (приемам) в стойке и в партере.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

Предмет исследования. Значение специальной физической подготовки у спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

Новизна работы. Разработана методика совершенствования комбинационных действий спортсменов юниоров ушу в период

предсоревновательной деятельности, способствующая развитию технико-тактической подготовки, применяемая в соревнованиях.

Задачи исследований:

1. Определить динамику развития спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

2. Разработать методику совершенствования комбинационных действий у спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

3. Экспериментально обосновать методику совершенствования комбинационных действий у спортсменов юниоров ушуистов в период предсоревновательной деятельности.

Методы исследования:

В решении поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью.

3. Педагогические контрольные испытания (тесты).

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Организация исследования.

Исследования проводились в спортивном зале борьбы ДСО Динамо.

В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 10 квалифицированных спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной программе, с использованием методов программирования и организации тренировочного процесса с учетом положительных эффектов.

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятым программам.

В ходе эксперимента оценивалась динамика уровня технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности.

По показателям технико-тактической подготовленности и спортивной результативности испытуемые экспериментальных и контрольных групп в начале эксперимента не имели существенных различий.

В конце экспериментов преимущество показателей экспериментальных групп и достоверность их различий подтвердило эффективность предлагаемых методов по совершенствованию комбинационных действий спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

На основании проведенных экспериментов была доказана правильность выдвинутой гипотезы и предложена эффективная методика по совершенствованию комбинационных действий у спортсменов юниоров ушу в период предсоревновательной деятельности.

**Программа тренировочных занятий для совершенствования
комбинационных действий спортсменов юниоров ушу в период
предсоревновательной деятельности.**

При разработке программ следует учитывать тот факт, что современный ушу, возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками требует от спортсменов оптимального уровня технической подготовленности.

Анализ специальной научной литературы, исследование передового практического опыта ведущих специалистов, изучение уровня технико-тактической подготовленности, анализ соревновательной деятельности,

результаты исследования взаимосвязи между уровнем технической подготовленности и параметрами физической подготовленности явились основанием для разработки программы тренировочных занятий для борцов по развитию комбинационных действий [5]. Тренировка комбинационного характера технических приёмов направлена на совершенствование способности спортсменов, соответственно подготовиться к соревнованиям и к проявлению тактических действий. Программа продолжительностью в 3 месяца, делённые на три этапа, каждый этап по тридцать дней. Занятия проводились с января 2020 года по март 2020 года. Каждому этапу отводилось по десять дней (по 15 минут), направленные на комбинационные действия в тренировочных сеансах. В каждой из них на занятиях применялись комбинации приемов (схема №1). Кроме этого, в каждом этапе по десять дней (по 15 минут) отводились на выполнение комбинационных действий с 50% и 100% сопротивлением по той же схеме. Конечно, здесь в первую очередь при выполнении комбинационных действий рассматриваются изучение и отработка навыков, а потом задание с сопротивлением.

Схема №1

Программа выполнения комбинационных приемов базовых упражнений

	Содержание	Нагрузка в минутах	январь	февраль	март
	Удары руками Чунцоань – прямой удар кулаком	150	150	-	-
	Цзацоань – удар тыльной частью кулака сверху вниз	150	150	-	-
	Туйчжан – прямой удар ладонью	150	-	150	-
	Динчжоу – удар локтем в сторону	150	-	150	-
	Удары ногами Чжэнтитуй – прямой мах ногой	150	-	-	150
	Цэтитуй – боковой мах ногой	150	-	-	150

	Вайбайтуй – мах ногой наружу	150	150	-	-
	Лихэтуй – мах ногой вовнутрь	150	-	150	-
	Таньтуй – хлещущий удар, Цэчуайтуй – удар ногой в сторону	150	-	-	15 0
0	Дэнтуй – удар пяткой	150	-	-	15 0
Итого:		1500	450	450	60 0

Обсуждение результатов исследования

Процесс совершенствования комбинационных действий борцов греко-римского стиля, помимо передачи им знаний, формирования у них умений и навыков, также предусматривает контроль над их технико-тактической подготовленностью. Предметом контроля тактической подготовки выступает динамика тактического мастерства спортсмена. Уровень тактической подготовленности спортсменов юниоров ушуистов определяется в процессе его тренировочной и соревновательной деятельности [4,9].

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли уровень выполнения комбинационных действий ушуистов, это позволило нам отобрать следующие показатели тактических действий:

1. Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов (балл);
2. Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов (балл);
3. Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов (балл);
4. Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.);
5. Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.);
6. Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.).

Ниже приводятся показатели контрольных тестов спортсменов юниоров ушу экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента (Таблица 1,2)

Сравнительный статистический анализ по показателям выполнения комбинационных действий в опытных группах в начале эксперимента проведенного у ушуистов выявил, что по показателям выполнения комбинационных действий не выявлена достоверно статистическая взаимосвязь. Показатели комбинационных действий у спортсменов юниоров ушу контрольной и экспериментальной группы примерно одинаковы. (Таблица 1.)

Таблица 1.

Сравнительные значения показателей комбинационных действий контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Наименование показателей	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t p
	X	σ_n	X	σ_n	
Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов (балл)	7,3	1,16	7,4	1,1	0,2 p>0,05
Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов(балл)	6,8	1,03	7,1	0,88	0,7 p>0,05
Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов(балл)	6,6	0,97	6,5	0,71	0,57 p>0,05
Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.)	2,56	0,35	2,62	0,21	0,37 p>0,

					05
Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.)	3,63	0,28	3, 57	0, 32	0,6 p>0, 05
Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.)	4,6	0,35	4, 73	4, 73	0,45 p>0, 05

Проанализировав показатели комбинационных действий в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе, были выявлены достоверно статистические изменения во всех показателях. (Таблица 2.)

Анализ показателей тактических действий в контрольной группе, показал, что произошли незначительные изменения в показателях. (Таблиц 2.)

Таблица 2.

Сравнительные значения показателей комбинационных действий контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Наименование показателей	Экспериментальн ая группа		Контрольная группа		t p
	X	σ_n	X	σ_n	
Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов (балл)	9,2	0,78	7, 8	0, 63	4,42 p<0, 05
Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов (балл)	8,8	0,63	7, 5	7, 5	2,37 P<0, 05

Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов(балл)	8,7	0,82	7,2	0,79	2,5 p<0,05
Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.)	1,87	0,35	2,31	0,39	2,4 p<0,05
Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.)	2,84	0,31	3,17	0,39	2,2 p<0,05
Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.)	3,79	0,21	4,42	0,42	2,2 p<0,05

Таким образом, выполнение предложенной экспериментальной программы позволило повысить уровень выполнения комбинационных действий ушуистов юниоров, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Проведенный сравнительный статистический анализ в обеих группах свидетельствует о значительном преимуществе разработанной нами методики.

Выводы. 1. Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится довольно много информации о технико-тактической подготовке квалифицированных ушуистов юниоров. Однако на сегодняшний день отсутствуют целенаправленные методические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, способствующие эффективному развитию комбинационных действий при выполнении технического приёма с учетом требований современных правил соревнований в ушу [8].

2. В результате выполненного исследования показано, что на эффективность соревновательной деятельности в ушу наибольшее влияние оказывает уровень выполнения комбинационных действий.

3. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу педагогического эксперимента уровень технико-тактической подготовленности повысился в контрольной и экспериментальной группах. Однако, экспериментальная группа, тренирующаяся по разработанной нами методике, показала наиболее высокие результаты. Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методике развития комбинационных действий, с применением специально подобранных упражнений и задач тренировки. Результаты проведенных исследований по выше перечисленным результатам также раскрывают эффективность разработанной методики технико-тактической подготовленности квалифицированных ушуистов, в основе которой содержатся выполнение комбинационных действий с учетом специфики соревновательной деятельности.

4. Использование разработанной методики по развитию комбинационных действий, способствующей развитию технико-тактической подготовленности посредством выбора разнообразных тактических решений позволяют эффективно и целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом. А также положительно влияет на соревновательную деятельность ушуистов юниоров.

REFERENCES

1. Закон Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров».-Т., 1997.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция). 27 июля, 2000г.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан «О создании специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе». 24 сентября 2012г.
4. Абдиев А.Н., Тастанов Н.А., Баймурадов И. Греко-римская борьба. 2007 г.
5. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004.
6. Музруков Г. Н. Основы ушу. М.: Городец, 2006. 577 с.
7. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) – Т., 1998.
8. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Ян Цзюньмин. Корни Китайского Цигун: Секреты практики цигун. Киев: София, 1997.-320 с.
10. Гулбаев, Н. А., Кудратиллоев, Н. А. (2020). Состояние проблем управления систем с рассредоточенными объектами (на примере электрических сетей). *Science and World*, 6(82), 29-32.
11. Гулбаев, Н. А., Кудратиллоев, Н. А. (2020). Моделирование и управление территориально-распределенными системами. *Science and World*, 6(82), 25-28.
12. Гулбаев, Н. А., Кудратиллоев, Н. А. (2020). Модели упорядочивания структур управления систем с рассредоточенными объектами. *Евразийский Союз Ученых (ЕСУ)*, 6(75), 46-48.
13. Kudratilloev, N. A., Akhmedov, B. A. (2021). Application of

communication-cluster technologies in pedagogical institutions: interactive methods of processing graphic data. *Scientific Progress*, 1(5), 191-198.

14. Kudratilloev, N. A., Akhmedov, B. A. (2021). Methods of use of web-applications on the basis of innovative methods. *Ekonomika i sotsium*, 3(82).

15. Ахмедов, Б. А. (2021). Задачи обеспечения надежности кластерных систем в непрерывной образовательной среде. *Eurasian Education Science and Innovation Journal*, 1(22), 15-19.

16. Akhmedov, B. A., Xalmetova, M. X., Rahmonova, G. S., Khasanova, S. Kh. (2020). Cluster method for the development of creative thinking of students of higher educational institutions. *Экономика и социум*, 12(79), 588-591.

17. Akhmedov, B. A., Makhkamova, M. U., Aydarov, E. B., Rizayev, O. B. (2020). Trends in the use of the pedagogical cluster to improve the quality of information technology lessons. *Экономика и социум*, 12(79), 802-804.

18. Akhmedov, B. A., Majidov, J. M., Narimbetova, Z. A., Kuralov, Yu. A. (2020). Active interactive and distance forms of the cluster method of learning in development of higher education. *Экономика и социум*, 12(79), 805-808.

19. Akhmedov, B. A., Eshnazarova, M. Yu., Rustamov, U. R., Xudoyberdiyev, R. F. (2020). Cluster method of using mobile applications in the education process. *Экономика и социум*, 12(79), 809-811.

20. Akhmedov, B. A., Kuchkarov, Sh. F., (2020). Cluster methods of learning english using information technology. *Scientific Progress*, 1(2), 40-43.

21. Akhmedov, B. A. (2021). Development of network shell for organization of processes of safe communication of data in pedagogical institutions. *Scientific progress*, 1(3), 113-117.

22. Ахмедов, Б. А., Шайхисламов, Н., Мадалимов, Т., Махмудов, Қ. (2021). Smart технологияси ва ундан таълимда тизимида кластерли

фойдаланиш имкониятлари. *Scientific progress*, 1(3), 102-112.

23. Akhmedov, B. A., Majidov, J. M. (2021). Practical ways to learn and use the educational cluster. *Экономика и социум*, 2(81).

24. Akhmedov, B. A. (2021). Cluster methods for the development of thinking of students of informatics. *Academy*, 3(66), 13-14.

25. Жўраева, Н. В., Султанов, Р. О., Абдуллаева, С. А., Рахимжонова, В. А. (2020). Systematization of word combinations in the uzbek language. *Наука и Мир*, 2(6), 65-68.

26. Akhmedov, B. A. (2021). Innovative cluster model for improving the quality of education. *Academic Research in Educational Sciences*, 2(3).

27. Ахмедов, Б. А. (2021). Динамическая идентификация надежности корпоративных вычислительных кластерных систем. *Academic Research in Educational Sciences*, 2(3).

28. Majidov, J. M., Akhmedov, B. A. (2021). Use of multimedia technologies as a means of increasing students motivation to learn a foreign language. *Ekonomika i sotsium*, 3(82).