

УДК 796.011.3:796.8

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Д. Н. САМУЙЛОВ, Н. А. ПЕРЕЦ, А. В. ЩУР

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

В настоящее время в физическом воспитании обучающихся сложилась проблемная ситуация: состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность молодых людей в последние годы значительно ухудшились, а для эффективной учебной деятельности необходимо иметь высокий уровень здоровья. Ежегодно по результатам медицинского обследования около 40 % студентов Белорусско-Российского университета относятся к специальной медицинской группе, т. е. имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому одной из задач, стоящих перед высшими учебными заведениями, является повышение физического здоровья студентов на основе увеличения двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности [1].

В последнее время повысился интерес к внедрению традиционных методик восточных единоборств в систему физического воспитания учреждений высшего образования.

Анализ научно-методической литературы показал, что система подготовки в различных видах восточных боевых искусств является разносторонней. В процессе тренировки занимающихся происходит развитие физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, координация, укрепление психологической устойчивости, а также совершенствование физических возможностей и резервов организма. Основой тренировок восточных единоборств является изучение и многократное повторение базовой техники, позволяющей развивать у занимающихся не только двигательные умения и навыки, но и волю, самодисциплину, целенаправленность [2, 3].

На начальных этапах обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке, закаливанию, дыхательным упражнениям.

При характеристике силовых возможностей человека принято выделять следующие их разновидности: максимальную статическую силу, медленную динамическую силу, быструю динамическую силу, взрывную силу, амортизационную силу, силовую выносливость.

Под средствами силовой тренировки подразумеваются физические упражнения, направленные на совершенствование нервно-мышечной системы. Это упражнения: с массой собственного тела, с партнером, с отягощениями [3].

Для мониторинга силовой подготовки студентов Белорусско-Российского университета, занимающихся восточными единоборствами, исполь-

зовались контрольные тесты, разработанные на основании типовой учебной программы для учреждений высшего образования Республики Беларусь: подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов 2017–2018 и 2018–2019 учебных годов, занимающихся восточными единоборствами, и студенты, занимающиеся в группах общей физической подготовки (ОФП).

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что уровень силовой подготовки студентов, занимающихся восточными единоборствами, выше, чем у студентов в группах ОФП: в подтягивании на высокой перекладине на 18 %, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на 19 %, в поднимании туловища из положения лежа на спине на 21 %.

Выводы

Проведенное исследование показало, что занятия студентов восточными единоборствами воспитывают целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, уважительное отношение к окружающим, необходимые для будущей профессиональной деятельности молодого специалиста.

Результаты динамики физической подготовленности (силовой подготовки) занимающихся указывают на целесообразность внедрения методик восточных единоборств в учебный процесс по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Стафеева, А. В.** Теоретико-методические предпосылки использования восточных оздоровительных систем в решении проблем сохранения здоровья студентов / А. В. Стафеева, Д. И. Воронин // Высш. образование сегодня. – 2013. – № 10. – С. 64–70.

2. **Самуйлов, Д. Н.** Развитие выносливости у студентов-каратистов технических вузов на начальном этапе / Д. Н. Самуйлов, А. М. Янюк // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. ст. III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–23 марта 2013 г. / БГУ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 299–302.

3. **Самуйлов, Д. Н.** Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагагіка, псіхалагія, методыка). – 2018. – № 2 (52). – С. 50–55.