



**ПГУ
ФК
СИТ** Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**Материалы XI Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов с международным участием,
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий**

Казань, 6 апреля 2023 года

Том 2. Секции 6-12

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 6 апреля 2023 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 2. – Секции 6-12. – 730 с.

В сборнике представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 6 апреля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Тарасова Е.В., Гибадуллин М.Р., Емельянова Ю.Н., Газнанова В.М., Корзун Д.Л., Коновалова Л.А., Ахатов А.М., Земленухин И.А., Бровкин А.П.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ЮНОШЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Имангулова К.Д.
 студент 22101м гр.

Косулина В.В.

старший преподаватель

Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.

*Поволжский государственный университет
 физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. Результаты исследований о гибкости и устойчивости в ушу сегодня весьма актуальны, так как эти физические качества имеют решающее значение для спортсменов во многих видах спорта, в том числе единоборствах. Гибкость – это способность мышц и суставов выполнять полный диапазон движений, тогда как устойчивость относится к способности поддерживать правильное выравнивание тела и контроль во время движения.

В статье подчеркивается важность гибкости и устойчивости в тренировке ушу, а также даются практические советы спортсменам по улучшению этих физических качеств. В нем подчеркивается необходимость для спортсменов включать в свой режим тренировок упражнения на растяжку и подвижность для улучшения гибкости, а также выполнять упражнения на равновесие и устойчивость для улучшения устойчивости.

Актуальность этой темы еще больше подчеркивается тем фактом, что гибкость и стабильность важны не только для спортивных результатов, но и для предотвращения травм. Спортсмены с плохой гибкостью и устойчивостью более склонны к травмам, особенно суставов и мышц.

Тема гибкости и устойчивости в ушу сегодня очень актуальна, и статья дает ценную информацию о том, как спортсмены могут улучшить эти физические качества. Поскольку популярность боевых искусств и спортивных единоборств продолжает расти, спортсмены и тренеры могут извлечь пользу из знаний и опыта, представленных в статье, для улучшения своих результатов и снижения риска получения травм [1,2,3].

Целью данного исследования было изучить влияние разработанной нами методики на развитие гибкости и устойчивости спортсменов, занимающихся ушу.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 спортсменов ушу, 10 в экспериментальной группе и 10 в контрольной группе. Спортсмены в экспериментальной группе прошли 12-недельную разработанную нами методику тренировок, которая включала упражнения на растяжку, специальные упражнения на баланс и силовые упражнения, применявшаяся 3 раза в неделю в основной части тренировочного занятия.

До и после тренировочной программы с внедрением нашей методики гибкость и устойчивость спортсменов оценивались с помощью двух тестов: теста на гибкость в положении сидя и вытягивания, и теста на поддержку в планке. В тесте «сидя и тянись» нужно было сидеть на полу с вытянутыми ногами и максимально вытягиваться вперед, а в тесте «планка» – удерживать положение планки с прямыми руками как можно дольше.

Результаты исследования показали, что спортсмены в экспериментальной группе значительно улучшили свою гибкость и поддержку по сравнению с контрольной группой. В частности, спортсмены в тренировочной группе увеличили расстояние в положении сидя и досягаемости в среднем на 6,2 см, в то время как в контрольной группе они увеличились только в среднем на 2,3 см. Разница между двумя группами была статистически значимой ($p < 0,05$).

Точно так же спортсмены в тренировочной группе значительно улучшили свои результаты в тесте планки, удерживая положение планки в среднем 67,4 секунды после

тренировочной программы по сравнению с 48,2 секундами в контрольной группе. Разница между двумя группами также была статистически значимой ($p < 0,05$).

Эти результаты свидетельствуют о том, что 12-недельная программа тренировок была эффективной для улучшения физической подготовки спортсменов ушу, особенно в области гибкости и поддержки. Нами было отмечено, что эти улучшения могут привести к улучшению результатов на соревнованиях по ушу и снижению риска травм.

Выводы. В заключение, исследования предоставляя доказательства того, что целевая программа тренировок может улучшить гибкость и поддержку спортсменов ушу. Результаты также подчеркивают важность включения упражнений на растяжку, упражнений на равновесие и силовых упражнений нашей методики в программы обучения ушу для повышения общей производительности. Тренеры и спортсмены должны учитывать эти данные при разработке программ тренировок для ушу и других видов спорта, требующих сочетания гибкости и поддержки.

Список литературы

1. Захаров, А.И. Занятия ушу саньшоу : методика тренировки / А. И. Захаров. [Электронный ресурс]. 2019. – Режим доступа : www.mamashkam.ru/.../ushu_rebenok.html (942 Кб). – Дата доступа : 16.03.2023.
2. Казимилова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А. Р. Казимилова, Т. В. Заячук // В сборнике: Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2017. – С. 93-95.
3. Оленик, О.Л. Развитие гибкости в ушу – жоугун. Равновесия ушу – пинхэн. Стойки ушу – бусин / О. Л. Оленик [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : tengu.su/project-sport.html (246 Кб). – Дата доступа : 22.02.2023.

Гималетдинова А.И. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ВОДНОЙ СРЕДЕ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	576
Гирфанова А.И., Косулина В.В. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	579
Дамбаев А.Д., Косулина В.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ САМБИСТОВ 18-20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА.....	582
Данелян М.К. К ПРОБЛЕМЕ МОДЕРНИЗАЦИИ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ПРИЗНАКОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ДЗЮДО	586
Демидова В.Д., Каплев А.А. ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ К СКОРОСТНЫМ СПОСОБНОСТЯМ В ТХЭКВОНДО.....	589
Джафаров Т.Р., Барейчев А.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ	593
Дурников Д.С., Барейчев А.В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ	596
Зиганшин Р.Р. ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ «БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ» В ДЗЮДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	600
Иванова А.Г. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ 13-15 ЛЕТ В АСПЕКТЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО И ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	604
Имангулова К.Д., Косулина В.В. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ЮНОШЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ.....	608
Камалетдинов А.А., Рахимов Э.И. ОТНОШЕНИЕ ТХЭКВОНДИСТОВ К ИЗМЕНЕНИЮ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ) ОТ 2022 ГОДА	610
Кашеева М.К., Зиннатнуров А.З. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛЫ РУК ДЗЮДОИСТОВ 18-21 ГОДА	614
Козлова А.В., Сулейманов Г.Б. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	618