

8. Platonov, K.K. (1986), *Structure and personality development*, Science, Moscow.
9. Sgonnik, L.V. and Ivanenko, N.N. (2016), “Analysis of the motor activity of students of a pedagogical university”, *Taurida scientific observer*, No. 1, pp. 17-20.

**Контактная информация:** monakhova.lena2011@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 15.04.2019*

**УДК 796.011.3**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА НА  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ БОЕВЫХ  
ЕДИНОБОРСТВ)**

*Фуад Вагифович Мурадов, старший преподаватель,*

*Григорий Георгиевич Машковцев, ассистент,*

*Московский государственный областной университет (МГОУ), г. Мытищи*

**Аннотация**

В данной статье приводятся результаты использования на учебных занятиях по физической культуре методики с преимущественным использованием упражнений из боевых единоборств, а также статодинамических упражнений. В частности, это элементы из бокса и кикбоксинга. Применение данной методики на учебных занятиях на практике показало оздоровительную эффективность экспериментальной программы, проходящей по типу физкультурно-кондиционной тренировки, а также достоверное улучшение у студентов показателей, характеризующих силовую и скоростно-силовую подготовленность.

**Ключевые слова:** физическая культура в вузе, физкультурно-кондиционная тренировка студентов, элементы боевых единоборств на занятиях физической культурой, статодинамические упражнения.

**PHYSICAL STANDARD TRAINING OF STUDENTS IN THE CLASSROOM (USING  
EXERCISES FROM MARTIAL ARTS)**

*Fuad Vagifovich Muradov, the senior teacher,*

*Grigori Georgievich Mashkovtsev, the assistant,*

*Moscow Region State University, Mytishi*

**Annotation**

Results of implementation of the martial-arts technique in the physical education classes, as well as static-dynamic exercises, are given in this article. In particular, these are the elements from boxing and kickboxing. Application of the technique at the lessons shows the healing efficiency of this experimental program. Classes are held in course of sports and standard training and shows power and power-speed improvements of the students.

**Keywords:** physical education at the University, sports and conditioning training of students, elements of martial arts in physical training, static-dynamic exercises.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в системе физического воспитания в вузе наблюдается снижение интереса к регулярным физическим занятиям у молодых людей. Исследования некоторых современных авторов показали, что несмотря в целом положительное восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, попытках соблюдения основных принципов заботы о собственном физическом состоянии, существует ряд факторов, которые препятствуют нормальному процессу становления общей культуры здоровья. Это, в частности, учебное расписание студентов, не всегда составленное с учетом нормального режима труда и отдыха, а также не всегда благополучные условия жизни некоторых студентов. Помимо всего перечисленного – ощущается и недостаток материальных ресурсов, который мешает студентам выбирать спортивные секции,

исходя из собственных запросов, тогда как условия занятий физкультурой в вузах, а также учет индивидуальных физических особенностей и потребностей личности оставляют желать лучшего [Вершинин 2004].

Исходя из вышесказанного, мы считаем, что для повышения мотивации студентов-юношей к занятиям физической культурой, необходимо внедрять в учебный процесс современные педагогические технологии обучения. Таким направлением, на наш взгляд, является обучение основам боевых единоборств, которые оказывают всестороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей обучающихся. Занятия с использованием единоборств, без сомнения, способствуют у молодых людей и воспитанию таких волевых качеств, как решительность, мужество, уверенность в себе.

В фундаментальной работе А.А. Передельского (2008) отмечается, что «единоборства, как имеющие многомиллионную социальную базу, институциональные системы и направления организации массовой жизнедеятельности людей, играли, играют и, несомненно, будут играть в истории человечества и в жизни общества важную роль. При этом, во-первых, единоборства, являются по сути производной от самых древних родовых типов человеческой деятельности, например, производной от деятельности воинской или военной.

Физкультурно-кондиционная тренировка, или общекондиционная тренировка, осуществляется в рамках физической деятельности. Она преимущественно направлена на улучшение кондиций (физического состояния, в том числе физических качеств), а не двигательных умений и навыков [Матвеев, 1991].

Если в спортивной тренировке применяются в большом объеме предельные нагрузки, то в кондиционной – не превышающие функциональных возможностей организма, но при этом достаточно интенсивные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Физкультурно-оздоровительная тренировка по программе боевых искусств способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию и увеличению выносливости мускулатуры, повышению гибкости, чувство равновесия, степени нервно-мышечной координации и развития духовного сосредоточения.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель нашей работы заключалась в разработке методики физкультурно-кондиционных занятий, основывающихся на комплексировании разнонаправленных упражнений из единоборств (боевых искусств) и использования статодинамических упражнений для улучшения физического состояния студентов.

Наше исследование проводилось на кафедре физического воспитания Московского государственного областного университета осенью 2018 г. Всего в исследовании приняло участие 28 студентов-юношей II курса в возрасте 19-20 лет. Занятия проводились в течение 3-х месяцев (сентябрь – ноябрь 2018 г.) со студентами 2 курса 2 раза в неделю.

Схема занятий на первом этапе (4-5 недели): 6-8 минут кардио-тренировка в подготовительной части занятия; 6-8 минут стретчинг (3-4 минуты в подготовительной части + 3-4 минуты в основной части между упражнениями из боевых искусств); и 40-45 минут упражнения из боевых искусств в условиях их комплексирования со статодинамическими упражнениями из стретчинга.

На втором этапе (6-14 недель) длительность занятия 80-90 минут; подготовительная часть состоит из кардиотренировки 10-12 минут, 6-8 минут упражнения из стретчинга и 3-4 минуты – статодинамические упражнения.

Данные предварительного и констатирующего измерений были занесены в протокол. Результаты анализа полученных данных представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Изменение морфофункциональных показателей студентов

№ п/п	Показатели	В начале		В конце		t-крит
		X	δ	X	δ	
1.	Масса тела (кг)	85,6	6,12	83,1	4,98	4,6*
2.	ЧСС (уд/мин)	74	12	69	9	4,8*
3.	ЖЕЛ (мл)	384	206	4412	174	3,4*
4.	Обхват гр.кл. (см)	83,0	6,7	85,1	6,3	2,3*
5.	Обхват плеча при напряжении (см)					
		Правое	40,7	2,1	43,5	1,4
	Левое	40,4	2,2	42,0	1,5	2,3*

### МЕТОДИКА

Основное внимание нами было уделено базовой технике ударов: позиции, перемещения передвижения, техника ударов руками, техника ударов ногами, техника защит [Филимонов, 1999].

Изучаемые позиции (стойки): готовности (основная); именная (правосторонняя, левосторонняя); нейтральная стойка (всадника).

Перемещения, передвижения: шага; маятник; челнок; подскоки (слитные скользящие шаги или приставные шаги); повороты.

Техника ударов руками. Основные удары: прямой удар рукой (из всех ударов кулаком это наиболее часто применяемые благодаря их координационной простоте. Основой является поступательное движение кулака); боковой удар рукой (одни из самых сильных ударов. В основе лежит вращательное и вращательно-поступательное движение); удар рукой снизу (используются преимущественно на средней и ближней дистанциях, на ближней дистанции эти удары являются основными).

Также изучались следующие виды ударов: джэб, крос, панч, хук, апперкот. Отрабатывалась техника ударов ногами, также внимание было уделено и технике защит (использовались подставки, блоки, отбивы, толчки), ногами (толчки, подставки, блоки), туловищем (уклон, нырок), коленями и локтями (подставки), перемещением (шаги и отскоки назад и в сторону).

Статодинамика – стиль выполнения силового упражнения. Суть заключается в выполнении упражнения в середине амплитуды с маленькой или средней скоростью в диапазоне от 30 до 45 секунд, тренируемая мышечная группа всегда должна находиться в напряжении. Основная цель статодинамики – воздействовать преимущественно на окислительные мышечные волокна (ОМВ) [Южаков].

Комплекс дыхательных статодинамических упражнений из восточных систем единоборств состоит из пяти упражнений, выполняемых слитно, одно за другим. Упражнения 1, 2, 3, 5 – выполняются 1 раз, упражнение 4 – 2 раза.

Упр. 1. И.П. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены, ладони параллельно земле, тыльной стороной вниз. На вдохе кругообразным движением от себя-вверх-в себя, поднять ладони до уровня солнечного сплетения. На выдохе развернуть ладони тыльной стороной вверх и выпрямить руки вниз-вперед, как бы отталкивая от себя невидимый шар. Дыхание нижнее.

Упр. 2. Сгибаем руки в локтях, на вдохе, скрестным движением внутрь-вверх-наружу поднять ладони до уровня груди, разворачивая их тыльной стороной вниз. На выдохе расположить ладони параллельно и выпрямить руки вперед, как бы отодвигая от себя кирпич. Дыхание нижнее.

Упр. 3. На вдохе сложить пальцы рук щепотью и согнуть руки, имитируя притягивание чего-либо к груди. На выдохе развести пальцы рук в стороны и выпрямить руки вниз, имитируя придавливание к земле шара. Дыхание нижнее.

Упр. 4. Соединить большие и указательные пальцы, образовав треугольник. На вдохе поднять прямые руки вверх, ладонями на руку. На выдохе опустить руки вниз через

сторон, приведя ладони в начальное положение. Дыхание полное.

Упр. 5. Руки на вдохе плавно поднимаются вверх обратной стороной запястья до уровня лица. На выдохе руки также плавно опускаются вниз, как бы притягивая основаниями ладоней столбик воздуха. Дыхание нижнее.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В результате выполнения экспериментальной программы занятий кондиционной направленности наблюдалась положительная динамика показателей морфофункционального статуса студентов 18-20 лет, что свидетельствует об эффективности применяемых средств (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей физических качеств студентов

№ п/п	Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-крит
		X	δ	X	δ	
1.	Количество отжиманий, раз	14,5	5,5	21,6	4,3	3,4*
2.	Количество подниманий ног, раз	7,1	2,3	12,2	3,9	2,1*
3.	Количество приседаний, раз	12,2	1,3	18,4	2,6	2,7*
4.	Прыжок в длину с места (см)	183,5	4,17	2,09	4,25	3,1*
5.	Наклон вперед (см)	-3,6	1,2	3,2	0,8	2,3*

Как следует из таблицы, произошли достоверные (при  $p < 0,05-0,01$ ) изменения после эксперимента: значительно увеличился показатель силы мышц рук (14,5 раз до эксперимента и 21,6 раз после), силы мышц брюшного пресса (7,1 и 12,2 раза соответственно поднимания прямых ног до 90°) Количество приседаний также увеличилось на 16,2 раза (при  $t=2,7$  и  $p < 0,05$ ). Также достоверные изменения в экспериментальной группе произошли и по показателю силы мышц ног – на 6,2 приседаний (при  $t=2,7$  и  $p < 0,05$ ). Показатели, характеризующие скоростно-силовую подготовленность «прыжок в длину с места» также достоверно увеличилось на 25,5 см (при  $t=3,1$  и  $p < 0,01$ ). Как и следовало ожидать, значительно (на 6,8 см. при  $t=2,3$  и  $p < 0,05$ ) улучшились показатели гибкости по тесту «наклон вперед».

Приведенные сравнительные результаты позволяют заключить об эффективности разработанной нами программы физкультурно-кондиционной тренировки, т.е. комплексных занятий, включающих статодинамические упражнения, стретчинг и элементы из боевых искусств, на состояние студентов-юношей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При анализе научной литературы по нашей тематике было выявлено, что несмотря на заметную активизацию научных разработок по методикам занятий различными направлениями оздоровительной физкультуры, очень мало исследований по методике именно комплексных занятий с юношами-студентами по типу физкультурно-кондиционной тренировки, и их доказанной эффективности с использованием некоторых упражнений из арсенала боевых единоборств.

2. Нами были выработаны рекомендации по отбору упражнений из арсенала боевых искусств, а также статодинамических упражнений, кардиотренировки и стретчинга, все они были сведены в методику комплексных занятий для студентов-юношей. В частности показано, что для студентов 18-20 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, учебные занятия на I этапе должны проходить не менее двух раз в неделю длительностью (4-5 недель) по 60 минут каждое, на II этапе (6-14 неделя) по 80-90 минут. Далее идет чередование одного занятия с преимущественным использованием средств из боевых искусств и статодинамических упражнений, другого – из стретчинга и боевых искусств. При этом на каждом занятии используются кардиотренажеры (длительность упражнений составляет 6-8 минут).

3. В результате применения разработанной нами методики выявлена оздоровительная эффективность учебных занятий, проходящих по типу физкультурно-кондиционной

тренировки. В частности, отмечены достоверные позитивные изменения у юношей массы тела (меньше на 2,5 кг), увеличение обхвата грудной клетки, обхвата правого и левого предплечий. При сдаче студентами основных контрольных нормативов (отжимание от пола, прыжок в длину с места, гибкость по тесту «наклон вперед») также результаты достоверно улучшились.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вершинин, С.Е. Отношение студентов к физкультуре и спорту в современном российском вузе (на примере УрГУ им. А.М. Горького) / С.Е. Вершинин. – Екатеринбург, 2004. – Режим доступа : <http://www.werschinin.ru/%3Fml%3D27> (дата обращения: 01.04.2019).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психогика единоборств : монография / А.А. Передельский. – М. : Физическая культура, 2008. – 168 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М. : ИНСАН, 1999. – 415 с.
5. Щитов, В.К. Современный кикбоксинг / В.К. Щитов. – М. : Фаир-пресс, 2004. – 537 с.

#### REFERENCES

1. Vershinin, S.E. (2004), "The relation of students to physical culture and sport in modern Russian higher education institution (on the example of USU of A.M. Gorky)", Ekaterinburg, available at: <http://www.werschinin.ru/%3Fml%3D27>.
2. Matveev, L.P. (1991), *Theory and methods of physical training, textbook*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Peredelsky, A.A. (2008), *Philosophy, pedagogics and psychologic single combats: monograph*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Filimonov V.I. (1999), *Boxing, kickboxing, hand-to-hand fight (preparation in contact types of single combats)*, Publishing house INSAN, Moscow.
5. Shhitov V.K. (2004), *Modern kickboxing*, Publishing house Fair-Press, Moscow.

**Контактная информация:** Fuad-fox@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 17.04.2019*

**УДК 796.322**

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ГАНДБОЛУ**

*Нгуен Хью Чунг, аспирант,*

*Марина Владимировна Жийяр, доктор педагогических наук, доцент,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

#### **Аннотация**

Эффективность игровой деятельности студенческих команд по гандболу оценивается на основе обработки информации о технических результатах в 16 матчах соревнований 2018-2019 года. Основной целью исследования является качественная оценка эффективности демонстрации атакующих и защитных действий полевых игроков и вратарей, являющихся объективными данными для построения структуры и содержания макроцикла подготовки студенческой команды. В статье представлены результаты анализа качественных показателей соревновательной деятельности студенческой команды в гандболе. Выявлены различия в данных показателях и факторы игровой эффективности различных игровых звеньев.

**Ключевые слова:** эффективность, гандбол, студенческий спорт, соревновательная деятельность.