

---

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

---

Педагогические науки / Pedagogical Sciences  
Оригинальная статья / Original Article  
УДК 796. 855 / UDC 796. 855

## Особенности планирования тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда

© 2016 **Абакаров А. М., Гаджиагаев С. М., Рагимова Н. Ш., Гаджиагаев Т. С.**  
Дагестанский государственный педагогический университет,  
Махачкала, Россия; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru; naida-ragimova@mail.ru

**РЕЗЮМЕ.** **Цель.** Характеристика особенностей тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда, в которой особое внимание уделяется периодизации тренировочного процесса, перспективному плану, индивидуальным планам, многолетней подготовке ушу-сандаистов. **Методы.** Анализ теоретической и педагогической литературы, метод наблюдения и экспериментальный метод. **Результаты.** Планирование тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда, с планом тренировок на шесть дней в неделю, благотворно влияет на развитие физических качеств, технико-тактической подготовки. **Выводы.** Индивидуальный подход к спортсменам имеет положительное влияние на повышение спортивного мастерства ушу-сандаиста.

**Ключевые слова:** ушу-санда, особенности, тренировочный процесс, планирование тренировочного процесса, многолетняя подготовка, нагрузка.

---

**Формат цитирования:** Абакаров А. М., Гаджиагаев С. М., Рагимова Н. Ш., Гаджиагаев Т. С. Особенности планирования тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 3. С. 11-15.

---

## The Planning of the Training Process of the Students Specialized In Wushu Sanda and its Peculiarities

© 2016 **Arip M. Abakarov, Siradzhudin M. Gadzhiagaev, Naida Sh. Ragimova, Temirdzhan S. Gadzhiagaev**  
Dagestan State Pedagogical University,  
Makhachkala, Russia; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru, naida-ragimova@mail.ru

**ABSTRACT. Aim.** The description of the training process's peculiarities of the students specialized in Wushu Sanda. The authors of the article focus on periodization of the training process, advanced planning, individual plans and long-term preparation of the wushu sandists. **Methods.** Analysis of the theoretical and pedagogical literature, observation method and experimental method. **Results.** Planning of the training process of students specializing in Wushu Sanda, with training plan in six days a week, has positive effect on the development of the physical qualities, technical and tactical training. **Conclusions.** Individual approach to the athletes has a positive effect on improving sports skills of wushu sandist.

**Keywords:** Wushu Sanda, peculiarities, training process, the planning of the training process, long-term preparation, load.

**For citation:** Abakarov A. M., Gadzhiagaev S. M., Ragimova N. Sh., Gadzhiagaev T. S. The planning of the training process of the students specialized in Wushu Sanda and its peculiarities. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2016. Vol. 10. No. 3. Pp. 11-15. (In Russian)

Тренировочный процесс студентов, специализирующихся по ушу-санда, является многогранным и продолжительным. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо упорно и целенаправленно тренироваться в течение многих лет, так как уровень современных спортивно-технических требований по ушу-санда очень высок.

В соответствии с этим, мы полагаем, что правильно запланированная учебно-тренировочная работа – одна из актуальных задач, так как неумелое, неправильное проведение этого процесса может отрицательно повлиять не только на спортивное совершенствование, но и на здоровье занимающихся. Поэтому, правильно поставив эту работу, можно улучшить здоровье и, вместе с тем, можно достичь хороших спортивных результатов, подготовить хороших ушу-сандаистов, которые будут защищать честь нашей страны.

Недостаточное количество учебно-методической литературы по вопросу правильного планирования тренировочного процесса по ушу-санда препятствует дальнейшему развитию и распространению ушу-санда среди студенческой молодежи. Таким образом, возникает проблема изучения структуры тренировочного процесса по ушу-санда.

#### **Цель**

При исследовании данной проблемы нами была поставлена цель – охарактеризовать особенности тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда, уделить особое внимание периодизации тренировочного процесса, перспективному плану, индивидуальным планам, многолетней подготовке ушу-сандаистов, а также недельному микроциклу тренировки. Так, при планировании недельных микроциклов нами учитывалась их направленность и степень тренированности ушу-сандаистов, что вполне соответствует привычному для человека ритму жизнедеятельности, поскольку длительность обычного микроцикла 3-6 дней.

#### **Методы**

В ходе написания данной статьи нами были использованы современные методы

анализа теоретической и педагогической литературы, метод наблюдения и экспериментальный метод.

#### **Результаты**

Планирование тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-санда, благотворно влияет не только на усвоение студентами определенных педагогических умений, навыков, терминологии, но служит более эффективным способом развития физических качеств, технико-тактической подготовки по сравнению с традиционной методикой.

#### **Обсуждение**

Исследование проводилось в двух различных группах четвертого курса факультета физической культуры Дагестанского государственного педагогического университета (ДГПУ), одна из которых была выбрана в качестве контрольной, а другая – в качестве экспериментальной. В экспериментальной группе планирование велось по нашей методике, а в контрольной группе по традиционной методике. Планируя тренировочный процесс, мы полагали, что очень важно учитывать и предвидеть условия, методы и средства решения различных задач, стоящих перед студентами, специализирующихся по ушу-санда, для достижения предполагаемых спортивных результатов.

При планировании тренировочного процесса в контрольной группе нами был составлен план-график тренировки на три дня в неделю.

Первый день – совершенствование базовой техники ушу-санда.

Содержание: разминка – 20 мин., отработка базовой техники – 40 мин., отработка комбинаций – 20 мин., работа в спарринге – 10 мин.

Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, работа на скакалке, упражнения на гибкость – 20 мин.

Второй день – день спаррингов (как игровой метод).

Содержание: разминка – 20 мин., отработка базовой техники – 10 мин. Спарринговая подготовка – 1 час.

Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, работа со жгутом – 30 мин.

Третий день – отработка ударной техники и общефизическая подготовка.

Содержание: разминка – 20 мин., базовая техника – 10 мин.

Работа на лапах – 40 мин. Работа на снарядах – 40 мин.

Заключительная часть: упражнения на внимание, растяжение мышц, игры с элементами единоборства – 20 мин.

При планировании тренировочного процесса в экспериментальной группе был составлен план тренировки на шесть дней в неделю.

Первый день. Содержание: разминка – 20 мин., бой с «тенью» – 10 мин., игры с элементами единоборства – 20 мин., работа на снарядах – 20 мин., индивидуальные задания – 10 мин.

Заключительная часть: упражнения на гибкость (на гимнастических снарядах, акробатика) – 10 мин.

Второй день. Содержание: разминка – 20 мин., бой с «тенью» – 15 мин. Удары руками по снарядам со жгутами и без жгутов – 15 мин., индивидуальные задания – 20 мин.

Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, работа на скакалке, висы на перекладине, упражнения на гибкость – 30 мин.

Третий день. Содержание: разминка – 20 мин., бой с «тенью» – 20 мин., игра в «пятнашки» – 10 мин., совершенствование ударов руками по мешку – 10 мин., индивидуальные задания тренера – 30 мин. Учебные бои 3х3, анализ техники и тактики.

Заключительная часть: упражнения на внимание, растяжение мышц, игра с элементами единоборств – 20 мин. Бой с «тенью» – 10 мин. Игра в «пятнашки» – 10 мин. Борьба – 3 мин. Спарринги – 3 мин.

Четвертый день. Содержание: бой с «тенью» – 3 мин. (Зраунда), совершенствование технико-тактической подготовки по индивидуальному заданию тренера – 42 мин. Учебные бои 3х3 – 9 мин.

Заключительная часть: специально-физическая подготовка – 20 мин.

Пятый день. Содержание: разминка – 20 мин., бой с «тенью» – 10 мин., игра в «пятнашки» – 10 мин., совершенствование технико-тактических действий по

индивидуальному заданию – 60 мин. Бои соревновательного характера 3х4 – 12 мин.

Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика – 8 мин.

Шестой день. Кроссовая подготовка. Баня (парная).

Особое внимание уделялось индивидуальному подходу к спортсменам, учитывая их возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности.

Известно, что в практике ушу-саньда следует учитывать также особенности планирования для многолетней, четырехлетней, годичной и текущих тренировок.

Исходя из посылки, что основой планирования многолетней тренировки является единая программа для Детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ), при планировании многолетней тренировки нами были учтены закономерности возрастной динамики спортивных результатов ушу-саньдаистов и динамика их тренировочных нагрузок.

Нами была подготовлена программа, где учебный материал распределяется по следующему принципу: группа начальной подготовки, учебно-тренировочная группа и группа спортивного совершенствования. Мы полагаем, что таким образом учебно-тренировочный процесс приобретает единое направление, а продолжительность всего тренировочного процесса показывает, что путь от новичка до мастера спорта составляет примерно 7 и 8 лет. В течение исследования было проведено несколько экспериментов.

Четырехлетнее планирование осуществлялось исходя из календаря спортивных мероприятий. На его основе определялись периодизация, динамика нагрузок и динамика состояния спортивной формы. Мы выделили следующие разделы в четырехлетнем плане.

1. Общая цель для спортсмена и команды.
2. Цикличность подготовки спортсмена.
3. Периодизация и календарь основных соревнований.
4. Направленность тренировок по поставленным задачам и годам.
5. Педагогический контроль и контрольные нормативы.

6. Динамика основных показателей тренировочного процесса (количество дней тренировки и отдыха, количество часов тренировки, соотношение объема и интенсивности нагрузок).

#### 7. Врачебный контроль.

Исходя из закономерностей динамики роста хороших ушу-сандаистов, мы планировали спортивные результаты. Способные студенты обычно показывали результат III-го разряда через год после начала тренировок, результат II-го разряда и I-го разряда через 2 года после начала тренировок, а исходя из конкретных условий тренировок и состояния спортсмена, проводилось планирование дальнейших результатов.

На основании многолетнего плана планирование годичного цикла обычно проводится с учетом результата и опыта предыдущего года. Составляя план, важно ориентироваться на следующие параметры: постановка цели и основных задач тренировочного процесса, ознакомление с календарем спортивных мероприятий и периодизацией, проведение контрольных нормативов, распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности на каждого спортсмена, педагогический и врачебный контроль, а также важно иметь характеристику каждого спортсмена или группы. В графике нагрузок содержится краткая объяснительная записка [2].

Тренировочные нагрузки обычно распределяются и выполняются по плану-графику. План годовой подготовки детализируется текущим планом, а это может быть планирование на месяц, неделю или на отдельную тренировку. При этом утверждается основное содержание тренировок, уточняется направленность тренировок (например, на развитие общей выносливости, специальной выносливости или скорости), подсчитывается общий объем тренировки и интенсивность нагрузки («малая», «средняя» или в процентах от максимальной скорости), а также прогнозируются планируемые результаты [1].

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий студентов, специализирующихся по ушу-санда, важно добиться реализации непрерывности и круглогодичности процесса тренировки; четкого определения задач и содержания

учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года. Тренеру следует определить средства и методы физической, технической, тактической и теоретической подготовки для каждой группы занимающихся в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства. Тренер-преподаватель должен для каждой группы установить план подготовки и участия в календарных соревнованиях года, определить уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся. Нужно также определить содержание и средства морально-волевой и психологической подготовки занимающихся, четко организовать воспитательную работу, организовать врачебный и педагогический контроль [3].

Тренеру рекомендуется вести документацию по планированию, руководству и контролю по учебно-тренировочному процессу для каждой группы занимающихся. В список документации входит рабочий план на определенный период с перечислением упражнений и указанием их интенсивности, конспекты занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. Для студентов высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, куда входит перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы [5]. В процессе эксперимента нами был составлен план-график тренировок, в котором перечислялись упражнения каждой тренировки с указанием их дозировок. План составлялся на определенный период, например, между двумя соревнованиями, в которых участвовали ушу-сандаисты, или на более длительный срок, включающий несколько соревнований.

Если группа студентов, специализирующихся по ушу-санда, однородна по своей квалификации (на первом и втором году обучения) и большинство студентов участвуют в одних и

тех же соревнованиях, то план составлялся на группу в целом.

Для студентов высших разрядов план составлялся для группы, например, во время сборов, но дозировка в упражнениях была разной. В большинстве же случаев спортсмены высокой квалификации работали по индивидуальным планам. В зависимости от задач, поставленных на каждый день учебно-тренировочных занятий, подбирались те или иные упражнения.

#### **Заключение**

В конце периода тренировки мы суммировали количество упражнений для развития того или иного качества и навыка, метраж в беге, обеспечивающий развитие выносливости, количество раундов в учебных боях, упражнений на снарядах, с партнером и пришли к выводу об эффективности данных упражнений, т. к. индивидуальный подход к спортсменам положительно влияет на повышение спортивного мастерства ушу-сандайста, предусматривающий устранение недостатков, развитие положительных качеств, что конкретизируется в плане-графике тренировки.

Если в процессе занятия уделяется больше внимания общей физической подготовке, то рекомендуется уменьшить количество специальных технических и тактических упражнений, а если же предполагается значительная нагрузка в специализированных упражнениях (боевая практика или длительная тренировка с партнером, упражнения на снарядах), то следует уменьшить количество общеразвивающих упражнений и т. д. Примерно так же необходимо согласовывать (по степени нагрузки) и основные тренировки с нагрузками во время утренних упражнений: если утренние упражнения будут более интенсивными, то основная тренировка должна проводиться уже не с высокой нагрузкой, и наоборот [4].

При этом следует учитывать, что данная проблема периодизации тренировочного процесса требует от студентов, занимающихся ушу-сандая, не только знаний в теории и методике спортивной тренировки, но и знаний в области других, смежных дисциплин.

#### **Литература**

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Ушу-сандая. Ростов-на-Дону, 2002. 112 с.
2. Гаджиагаев С. М., Чаптиеv В. С. Основы спортивной тренировки ушу-сандайстов. Махачкала, 2012. 44 с.

3. Травковский А. И. Ушу-сандая. Ростов-на-Дону, 2005 -29 p.
4. Шахов Ш. К., Минбулатов В. М. Спортивная тренировка. Махачкала: ДГПУ, 2001. 189 с.
5. Шипов В. А. Ушу-сандая. М. : Гранд, 2004. 67 с.

#### **References**

1. Atilov A. A., Glebov E. I. *Ushu-san'da* [Wushu Sanda]. Rostov-on-Don, 2002. 112 p. (In Russian)
2. Gadzhiagaev S. M., Chaptiev B. S. *Osnovy sportivnoy trenirovki ushu-san'daistov* [The Principles of the wushu sandists' training process]. Makhachkala, 2012. 44 p. (In Russian)

3. Travkovsky A. I. *Ushu-san'da* [Wushu Sanda]. Rostov-on-Don, 2005. 29 p. (In Russian)
4. Shakhov Sh. K., Minbulatov V. M. *Sportivnaya trenirovka* [Sport training]. Makhachkala, DSPU Publ., 2001. 189 p. (In Russian)
5. Shipov V. A. *Ushu-san'da* [Wushu Sanda]. Moscow, Grand, 2004. 67 p.

#### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ**

##### **Принадлежность к организации**

**Абакаров Арип Магомедович**, кандидат биологических наук, профессор кафедры спортивных единоборств (СЕ), факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ), Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

#### **AUTHOR INFORMATION**

##### **Affiliations**

**Arip M. Abakarov, Ph. D.** (Biology), professor, the chair of the Sport Combat (SC), Faculty of Physical Training and Safety (FPTS), Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

**Siradzhudin M. Gadzhiagaev, Ph. D.** (Pedagogy), professor, the chair of the SC, FPTS,

**Гаджигаев Сираджудин Магомедович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры СЕ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

**Рагимова Наида Шакировна**, соискатель кафедры СЕ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

**Гаджигаев Темирджан Сираджудинович**, кандидат исторических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности (БЖ), ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

*Принята в печать 01.06.2016 г.*

DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

**Naida Sh. Ragimova**, applicant, the chair of the SC, FPTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

**Temirdzhan G. Siradzhudinovich**, Ph. D. (History), assistant professor, the chair of the Safety of the Vital Activity (SVA), FPTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: Vgadzhiagaeva@mail.ru

*Received 01.06.2016.*