

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Современные темпы роста физических качеств спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, предъявляют высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовленности спортсменов. В связи с этим важное значение имеет построение учебно-тренировочного процесса у спортсменов. Оптимальное соотношение средств и методов развития физических качеств и технико-тактической подготовки в годичных циклах позволяет им достигнуть высоких спортивных результатов.

Непрерывно растущий уровень спортивных достижений накладывает свой отпечаток. Специалисты в области спортивных единоборств постоянно ищут новые средства и методы подготовки спортсменов. Перед тренерами, которые занимаются подготовкой спортсменов, возникают различные вопросы. Каково соотношение ударов руками и ногами, борцовская техника, что доминирует технико-тактическая подготовка ударника или борца? В каком соотношении развивать мышечные группы спортсменов, ведь более развитые мышцы у спортсменов-ударников – это мышцы отведения (отводящие), а у спортсменов-борцов – мышцы приведения (приводящие). Данные группы мышц по своей природе являются антагонистами, и несбалансированное развитие одних может понизить характеристики других.

В научно-методической литературе нет системных разработок по развитию физических качеств спортсменов рукопашного боя. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию технико-тактическим действиям в рукопашном бое в основном рассматриваются два направления их освоения: начальное освоение техники бокса, кикбоксинга как базовой части рукопашного боя, а далее на практике в учебно-тренировочную работу спортсменов добавляется ограниченная техника борьбы. Во втором случае техника борьбы берется за основу, а впоследствии ставится техника бокса. Анализ соревнований высокого уровня свидетельствует, что владение только техникой бокса, кикбоксинга или борьбы даже на уровне мастера спорта международного класса не всегда позволяет одерживать победу. Это означает, что нет единого подхода к развитию специальной физической подготовки. Все вышесказанное предопределило актуальность нашего исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ.

Предмет исследования: методика использования современных средств и методов спортивной подготовки спортсменов единоборцев для подготовки спортсменов по рукопашному бою.

Гипотеза: предполагалось, что применение разработанной методики с использованием современных методов тренировок увеличит уровень развития двигательных качеств, функционального состояния и повысит уровень физических качеств спортсменов.

Научная новизна: разработан оптимальный вариант использования круговых тренировок, статодинамической и плиометрической тренировки в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы для коррекции применяемых тренирующих средств на этапах годового цикла. Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ.

На первом этапе (2017-2018 учебный год) изучалась научно-методическая литература, выбирались методы и осуществлялась постановка цели, задач исследования. Разрабатывалось содержание тренировочного процесса спортсменов в годовом цикле подготовки. Проводилось педагогическое наблюдение.

Второй этап исследования (сентябрь 2018 г. – июнь 2019 г.). В течение указанного периода предусматривалось проведение педагогического эксперимента. Исследование проводилось в секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ, в которой приняли участие 20 юношей в возрасте 18-22 года средней весовой категории (от 60 до 71 кг), в недельном микроцикле (5 занятий).

Разработанный нами экспериментальный учебный план подготовки спортсменов включал в себя основные разделы: теоретическая подготовка, специальная подготовка (развитие ОФП и СФП). Для развития физических качеств и функционального состояния спортсменов экспериментальной группы мы применяли современные методы тренировок единоборцев, а спортсмены контрольной группы занимались по общему плану.

В экспериментальные методы вошли следующие виды тренировок для развития физических качеств и функционального состояния:

- плиометрическая тренировка;
- статодинамическая тренировка;
- метод круговой тренировки (кроссфит).

В начале и конце эксперимента мы приняли следующие нормативы: бег 30 м, бег на 3000 м, подтягивание на перекладине (раз), прыжок в длину с места, отжимание от пола в упоре лежа, удары по снаряду руками за 5 сек. (раз), удары по снаряду ногами за 15 сек. (раз), а также задержка дыхания на вдохе и выдохе.

В результате анализа начальных и конечных данных скоростные способности спортсменов более значительно улучшились в экспериментальной группе – на 6,3% ($P < 0,05$), чем в контрольной – на 3,2% ($P > 0,05$).

Также показатели выносливости в большей степени улучшились в экспериментальной группе (7,7%) ($P < 0,05$), тогда как в контрольной прирост составил 2,5% ($P < 0,05$). Различия результатов между группами достоверны. В течение всего периода исследования выносливость развивалась в экспериментальной группе следующими упражнениями: спортивные игры (футбол, ручной мяч), условные и вольные бои, спарринги, упражнения на снарядах интервальным, повторным, соревновательным методами. В прыжках в длину с места в экспериментальной группе прирост результатов составил 12,1% ($P < 0,05$), а в контрольной всего 3,4% ($P > 0,05$).

На наш взгляд, прирост физических качеств в экспериментальной группе во многом был определен применением бросков набивных мячей (3-5 кг), упражнений с гантелями, блином от штанги, парных упражнений, упражнений с резиновым амортизатором, а также использованием ударного, повторного, игрового методов. Так, за весь период исследования результаты подтягивания на перекладине увеличились на 7,2% в экспериментальной группе и на 3,2% в контрольной группе. В тесте отжимания от пола в упоре лежа прирост результатов составил соответственно 12% и 5,1% ($P < 0,05$).

В специальном упражнении «количество ударов руками и ногами на скорость» наблюдалась следующая динамика: количество ударов по снаряду руками за 5 сек. увеличилось более значительно в экспериментальной группе – на 18,3%, тогда как в контрольной прирост составил 6,4% ($P < 0,05$). На наш взгляд, целенаправленное применение специальных упражнений боксера (различные серии ударов, отягощение и пр.) способствовало существенному изменению результатов в опытной группе. В тесте ударов ногами на скорость в процентном соотношении результат выглядит таким образом, в контрольной группе прирост равен 6,8%, а в опытной – 25% ($P < 0,05$).

С определением задержки дыхания на вдохе и выдохе оценивалось функциональное состояние спортсменов. Анализ показателей выявил, что на вдохе и выдохе прирост величин больше в экспериментальной группе (17% и 27%) ($P < 0,05$), в контрольной группе результаты увеличились на 8,5% и 20% ($P < 0,05$). Между группами различие величин достоверно.

Таким образом, выявлено, что показатели физического состояния курсантов средней весовой категории улучшились более значительно в экспериментальной группе (в среднем на 14,9%), чем в контрольной (в среднем на 5,4%). Следовательно, предложенная нами методика развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем с использованием современных методов тренировок (плиометрическая, статодинамическая и круговая тренировка), увеличивает уровень развития двигательных качеств, функционального состояния и повышает уровень физических качеств спортсменов.

Библиографический список

1. Татаринов, В.Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В.Д. Татаринов, С.О. Цекунов // Молодежь – науке – Х. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Сочи, 2019. – С. 879-872.
2. Цекунов, С.О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168) – С. 381-385.
3. Цекунов, С.О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, И.Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. – Иркутск, 2019. – С. 235-238.
4. Цекунов, С.О. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола. – Орел, 2017. – С. 245-247.

DOI 10.51980/2021_16_219

Д.А. Черменев, А.Н. Толстихин

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ)

Проводя анализ выступлений спортсменов на чемпионатах МВД России среди образовательных организаций по преодолению полосы препятствий со стрельбой, необходимо сделать вывод, что в последние годы значительно возросли спортивные результаты.

Улучшение результатов происходит в первую очередь за счет уменьшения времени стрельбы на огневом рубеже, а не за счет быстрого прохождения полосы препятствий.

Такая же ситуация в настоящее время складывается и на соревнованиях по служебному биатлону на чемпионатах России и всероссийских соревнованиях. Многие участники соревнований имеют одинаковое функциональное состояние, что позволяет показывать высокие результаты в преодолении дистанции полосы препятствий и дистанции бега в служебном биатлоне.