

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
2. Черменев, Д.А. Комплексная подготовка сотрудников правоохранительных органов России / Д.А. Черменев // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2020. – С. 229-232.
3. Черменев, Д.А. Моделирование условий соревновательной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий по служебному биатлону с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России / Д.А. Черменев, В.А. Филиппович, В.М. Дворкин. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – 78 с.

DOI 10.51980/2021_16_223

Б.В. Шилакин

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ САМБИСТОВ, ПОСРЕДСТВОМ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Воспитание спортсмена высокой квалификации – это единый педагогический процесс, состоящий из отбора, обучения, тренировочных занятий, соревновательных и восстановительных мероприятий. Многочисленные исследования в сфере физического воспитания и спорта убедительно доказали невозможность выделения какого-то из уровней подготовки в качестве основного, опережающего все остальные. В связи с этим на начальном этапе подготовки необходимо осваивать значительно больше элементов из общей системы тренировки самбистов, включая техническую и физическую стороны подготовки.

Цель исследования заключалась в определении взаимосвязи и влияния степени физической и технической подготовленности самбистов на повышение их спортивного мастерства.

В исследовании приняли участие 20 самбистов – юноши 18-19 лет, занимающиеся в секции самбо два года. Занятия проводились три раза в неделю по два часа.

В ходе исследований на первом этапе педагогического эксперимента были сняты фоновые показатели уровня физической и технической подготовленности испытуемых. Исследовались показатели уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств, специальная выносливость, эффектив-

ность выполнения технических действий, качество выполнения бросковой техники. Занимающиеся были разделены на две равнозначные группы (А – экспериментальную и Б – контрольную). Юноши контрольной группы тренировались по общепринятой методике, предусмотренной программой обучения детско-юношеской спортивной школы. Тренировочные занятия самбистов экспериментальной группы А включали специализированные комплексы упражнений силового, скоростно-силового характера, а также упражнения на развитие специальной выносливости [2; 3].

В процессе совершенствования технических действий на тренировочных занятиях в экспериментальной группе А больше внимания уделялось отработке целостного движения, т.е. прием выполнялся полностью, с сохранением всех фаз формирования структуры движения [1]. Приемы изучались и совершенствовались на перемещающемся партнере с дозированным сопротивлением согласно разработанной рядом авторов (А.А. Харлампиев, 2002; Г.С. Туманян, 2006) методике.

В ходе занятий, предусматривающих большой объем нагрузки, учитывались интервалы отдыха. Продолжительность времени отдыха определялась так, чтобы перед очередным периодом работы по совершенствованию техники частота сердечных сокращений находилась в пределах 120-140 ударов в минуту. Оценка работоспособности спортсменов определялась методом педагогических наблюдений по критериям, разработанным Х.М. Юсуповым (1997). Характер и интенсивность тренировочного занятия, в целом определялась согласно используемой в спортивной борьбе методике (А.А. Петрунев, 1988). Уровень специальной выносливости, с расчетом коэффициента специальной выносливости, определялся по методике предложенной П.А. Рожковым, В.А. Никуличевым (1992).

С целью коррекции влияния на организм используемых средств и методов тренировочного воздействия, в ходе исследования один раз в два месяца осуществлялось контрольное тестирование спортсменов. Также на тренировочных занятиях выставлялась педагогическая оценка за качество выполнения бросковой техники (по результатам 10-кратного повторения не менее 3-х приемов).

В результате проведенного педагогического эксперимента, продолжительность которого составила шесть месяцев, были получены данные по интересующим нас показателям. Анализ динамики уровня развития физических качеств позволил обнаружить, что у самбистов как в экспериментальной группе А, так и в контрольной группе Б произошли определенные положительные изменения. Так, в экспериментальной группе достоверные различия ($P < 0,05$) обнаружены в семи тестовых упражнениях из восьми, характеризующих в основном уровень проявления скоростно-силовых способностей. Достоверных различий не обнаружено лишь по данным измерения динамометрии кисти (степень достоверности данных результатов $P < 0,05$).

В контрольной группе также обнаружено достоверное ($P < 0,05$) повышение динамики показателей в упражнениях: лазание по канату, сгибание, разгибание рук за 10 сек., подтягивание на перекладине. По остальным показателям, несмотря на их положительное улучшение, достоверных различий не выявлено ($P < 0,05$). Сравнительный анализ динамики результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента в группе А и группе Б, свидетельствует, что между ними практически по всем показателям имеется достоверность различия ($P < 0,05$). Хотелось бы подчеркнуть, что в ходе эксперимента положительные изменения произошли в обеих группах. Однако достоверность различий ($P < 0,05$) показателей между группами свидетельствует о том, что юноши, занимающиеся в экспериментальной группе, достигли наиболее значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Исследуя уровень технической подготовленности участников эксперимента, мы установили, что качественные изменения произошли в обеих группах. И учитывая, что критерием выполнения бросков считается показатель коэффициента качества, мы отметили, что данный показатель значительно повысился в экспериментальной группе А с 0,30 до 0,45 усл. ед., ($P < 0,05$). Сравнительный анализ полученных результатов между спортсменами экспериментальной и контрольной групп позволил выявить, что показатели коэффициента качества достоверно ($P < 0,05$) выше в экспериментальной группе А. Также необходимо отметить, что по результатам показателей педагогической оценки тоже наблюдаются достоверные различия между группами ($P < 0,05$). Данные результатов тестирования уровня специальной выносливости свидетельствуют о том, что в начале эксперимента самбисты экспериментальной группы А имели показатели 130 усл. ед., испытуемые контрольной группы Б – 132 усл. ед., при ($P < 0,05$) эти значения оцениваются как ниже среднего.

Продельваемая работа над повышением уровня специальной выносливости в период эксперимента проводилась как в экспериментальной группе А, так и в контрольной группе Б., только в экспериментальной группе с применением специальных упражнений скоростно-силовой направленности [2; 3]. По окончании эксперимента коэффициент специальной выносливости в группах составил в экспериментальной группе А – 162 усл. ед., в контрольной группе Б – 146 усл. ед. при степени достоверности ($P < 0,05$). При этом в группе А он оценивается как выше среднего, в группе Б – как средний уровень.

Таким образом, применение специальных упражнений сопряженной направленности для повышения специальной выносливости самбистов позволило существенно (при $P < 0,05$) повысить коэффициент специальной выносливости спортсменов экспериментальной группы.

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют сделать вывод, что прирост показателей скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, целенаправленная техническая подготовка с применением сопряженных методов развития технических и физических способностей оказали положительное влияние на повышение уровня спортивного мастерства занимающихся, что в дальнейшем скажется на результатах выступления в соревнованиях.

Библиографический список

1. Афанасьев, А.В. Повышение эффективности двигательного обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел России болевым приемам задержания в положении «стоя» / А.В. Афанасьев, Б.В. Шилакин, А.Д. Колинченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183) – С. 33-37.

2. Шилакин, В.Б. Комплекс подводящих упражнений к броскам в самбо для самостоятельной специальной физической подготовке / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 337-341.

3. Шилакин, Б.В. Применение специальных упражнений скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе по самбо курсантов образовательных организаций МВД России / Б.В. Шилакин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность, и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции.– Иркутск, 2020. – С. 160-163.

DOI 10.51980/2021_16_226

О.А. Юсупова, А.В. Афанасьев

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Еще сравнительно недавно стрелковый спорт был достаточно массовым и популярным в нашей стране. Спортивные секции были доступны молодежи, и многие юноши и девушки пытались овладеть искусством меткой стрельбы. Патриотическое воспитание формировало в сознании молодых людей готовность в любой момент встать на защиту своей Родины и мотивировало к занятиям стрелковыми видами спорта. Популяризация стрелковых секций была значима для укрепления обороноспособности