

*А.Ю. Осипов,
профессор кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент*

*С.А. Фомин,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

Преимущества использования высокоинтенсивных функциональных тренировок в борьбе дзюдо

Как известно, рост спортивных результатов в единоборствах, включая борьбу дзюдо, связан с успешным взаимодействием индивидуальных (морфологические особенности спортсмена, генотип и пр.) и рабочих (организация тренировочного процесса) факторов. Специалисты в области спортивной тренировки отмечают, что достижение высоких спортивных результатов в борьбе дзюдо является многофакторным явлением и зависит от уровня физической, тактико-технической и двигательной подготовки спортсменов. Если вести разговор о физических качествах и двигательных способностях, то считается невозможным добиться высоких спортивных результатов в дзюдо, не обладая высоким уровнем развития равновесия и координации, скоростно-силовых и силовых способностей, общей и специальной выносливости [1; 2]. Дополнительно учеными указывается, что параметры «взрывной» силы и специальной «силовой» выносливости являются чрезвычайно важными для достижения высоких спортивных результатов в борьбе дзюдо, и увеличение данных параметров посредством специально организованных силовых и функциональных тренировок, является необходимым условием подготовки квалифицированных борцов дзюдо к соревновательным выступлениям [1]. Таким образом, целью данной научной работы стало определение наиболее эффективных методов тренировочных воздействий, позволяющих значимо повысить параметры, характеризующие уровень силовой и функциональной подготовленности борцов дзюдо.

Для успешного достижения заявленной цели исследования авторы провели поиск и структурный анализ актуальных научных работ, посвященных изучению наиболее эффективных средств и методов силовой и функциональной тренировки квалифицированных борцов дзюдо. Поиск актуальных научных работ осуществлялся в крупных порталах хранения научной информации: e-LIBRARY (на сегодняшний день крупнейший отечественный

информационно-аналитический портал, предоставляющий доступ к более чем 38 млн. научных текстов по различным научным отраслям и специальностям), Google Scholar (платформа для поиска научных статей по различным отраслям современной науки, работающая по принципу открытой науки и предоставляющая свободный доступ к научным текстам), PubMed (поисковый портал, предоставляющий доступ сразу к нескольким базам хранения научной информации, содержащих более 30 млн. научных текстов в области биомедицинских наук). Качество научных работ оценивалось авторами согласно рекомендациям для обзора научной литературы (PRISMA). Специальные критерии и ограничения были применены авторами исследования для повышения качества собранных научных данных (табл. 1).

Таблица 1
 КРИТЕРИИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЕМЫХ НАУЧНЫХ РАБОТ

Критерии	Ограничения
Тематика проводимых исследований	Все исследования должны быть посвящены силовой и функциональной подготовке борцов дзюдо
Участники исследований	Наличие экспериментальной и контрольной групп, состоящих из квалифицированных борцов дзюдо
Актуальность исследований	Все изучаемые научные работы должны быть опубликованы за последние 10 лет
Качество научных данных	Все изучаемые научные работы должны быть опубликованы в рецензируемых академических научных изданиях
Ключевые слова	Все изучаемые научные материалы должны содержать ключевые слова: дзюдо, борцы дзюдо, тренировочный процесс, силовая и функциональная подготовка в борьбе дзюдо

В ходе структурированного поиска актуальных научных работ, соответствующих тематике проводимого исследования авторы смогли обнаружить лишь 46 научных публикаций, освещающих возможности эффективного использования различных тренировочных воздействий, способствующих значимому повышению показателей силовой, скоростно-силовой и функциональной подготовленности квалифицированных борцов дзюдо. Последующий анализ актуальных научных данных позволил авторам выделить некоторые методические концепции использования различных тренировочных воздействий в тренировочном процессе борцов дзюдо, с целью значимого повышения уровня силовых и функциональных возможностей спортсменов [5]. Эксперты указывают, что борьба дзюдо по своей структуре является энергозатратным и прерывистым (периоды значительных энергетических затрат сменяются периодами пассивного отдыха) видом спорта, следовательно, для успешного развития показателей физической и функциональной подготовленности дзюдоистов необходимо использовать в практике тренировочной

деятельности средства и методы, способные имитировать требования к энергозатратам в соревновательных поединках по дзюдо [4]. Наиболее подходящими для развития силовых и функциональных показателей борцов дзюдо, считаются тренировочные воздействия, основанные на использовании высокоинтенсивного интервального тренинга (ВИИТ) и кроссфит-тренинга (кроссфит) [2-4]. ВИИТ представляет собой выполнение достаточно коротких по общей продолжительности физических упражнений в максимально высоком темпе, в сочетании с короткими интервалами пассивного отдыха [4]. Кроссфит характеризуется выполнением различных физических упражнений (выполняемых с весом собственного тела или с различными отягощениями) в быстром темпе и с небольшими интервалами отдыха между подходами [3]. Ниже авторы представили основные преимущества регулярного применения средств и методов ВИИТ и кроссфит-тренировок в борьбе дзюдо (табл. 2).

Таблица 2

ПРЕИМУЩЕСТВА ВИИТ И КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК В БОРЬБЕ ДЗЮДО

ВИИТ	Кроссфит
Характер тренировочных воздействий позволяет успешно имитировать специфику соревновательных поединков по дзюдо	
Функциональные тренировки могут проводиться как отдельное тренировочное занятие или могут быть включены в структуру тренировочного занятия	
Тренировочные воздействия оказывают влияние на развитие, как силовых, так и функциональных (аэробно-анаэробных) характеристик борцов дзюдо	

В заключение авторы полагают нужным подчеркнуть, что регулярное использование в тренировочной практике средств и методов из арсенала высокоинтенсивных функциональных тренировок (ВИИТ и кроссфит), позволяет спортсменам, соревнующимся в борьбе дзюдо, значимо повысить уровень своей силовой и функциональной подготовленности. Анализ актуальных научных работ свидетельствует о том, что дзюдоисты, регулярно использующие ВИИТ и кроссфит-тренировки, демонстрируют более высокие показатели развития «взрывной» силы, общей и силовой выносливости, по сравнению с борцами дзюдо, не использующими потенциал высокоинтенсивных функциональных тренировок на регулярной основе.

Литература

1. Significant predictors of sports performance in elite men judo athletes based on multidimensional regression models / M. Kostrzewa, R. Laskowski, M. Wilk, et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17 (21). P. 8192.
2. Investigation of effects of short-term strength training interventions on sport performance in elite male judokas / A.Y. Osipov, V.M. Guralev, V.I. Lyakh,

et al. // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2023. Vol. 16 (2). P. 274-286.

3. Increase in level of special physical fitness of the athletes specialising in different combat sports (judo, sambo, combat sambo) through of crossFit training / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev, S.S. Iermakov, et al. // Archives of Budo. 2018. Vol. 14. P. 123-131.

4. Effects of different work-to-rest ratios of high-intensity interval training on physical performance and physiological responses in male college judo athletes / Z. Zhang, L. Xie, H. Ji, et al. // Journal of Exercise Science & Fitness. 2024. Vol. 22 (3). P. 245-253.

5. Nosov S.A. Comparative analysis of sambo and judo // Science-2020. 2020. № 5(41). P. 120-122.

*Л.А. Подглазова,
слушатель 5 курса ФПСРВО
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

*О.А. Овчинко,
старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия как приоритетный вид стрелкового спорта в образовательных организациях МВД России: преимущества и недостатки

Анализ статистических данных МВД России наглядно демонстрирует, что современная преступность не только постоянно увеличивается, но и неуклонно совершенствуется, приобретая все более жестокие формы. Это значит, что умелое владение боевым оружием и эффективное его применение являются важнейшими навыками сотрудника, которым в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание.

Так, одним из наиболее востребованных стрелковых видов спорта, связанных с применением боевого оружия, развиваемых в том числе и в ведомственных вузах МВД России, является «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия».

Данный вид стрелкового спорта получил официальное признание с момента внесения в Единую всероссийскую спортивную классификацию и установления Правил данного вида спорта. Так, приказом Минспорта России от 30 июня 2017 г. № 609, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 5 июня 2019 г. № 440, были утверждены Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». В данном документе нашли отражение регламент действий организаторов,