

России выступает базовым качеством, проявляющимся в высоком уровне профессионализма, способности к выполнению оперативно-служебных задач». Высокий уровень ОФП, как они добавляют, обеспечивает не только сохранение собственной жизни в экстремальной ситуации, но и безопасность сослуживцев.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку кроссфит-программ, адаптированных под конкретные специализации сотрудников ОВД (патрульно-постовая служба, уголовный розыск, спецподразделения), а также на количественную оценку влияния систематических занятий регби на динамику сдачи нормативов по общей физической подготовке.

С.А. Фомин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Современные модели силовой подготовки единоборцев (рекомендации ученых и экспертов)

Как известно, различные виды спортивных единоборств помимо того, что являются привлекательными для значительного количества зрителей, составляют еще и значимую часть (от 20 до 25% от общего количества наград) медалей, которые соревнующиеся спортсмены-единоборцы могут завоевать для своей страны на летних Олимпийских играх. Зрительский интерес и медальные амбиции привлекают в «Олимпийские» виды спортивных единоборств (бокс, дзюдо, вольная, греко-римская и женская борьба, тхэквондо, фехтование, каратэ) все большее количество молодых людей, желающих добиться значимых спортивных результатов.

Поскольку рост соревновательных достижений спортсменов неразрывно связан с уровнем их соревновательной подготовленности (в который наряду с тактико-технической и психологической, входят еще функциональная и физическая подготовленность), требования к уровню функциональной и физической подготовленности единоборцев постоянно растут. Научные исследования выявили достоверную связь между показателями физической силы и мощности (взрывной силы и анаэробной выносливости) и уровнем соревновательных достижений квалифицированных единоборцев¹. В связи с

¹ Преимущества использования различных видов силовой тренировки в соревновательном цикле квалифицированных единоборцев / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, Е.А. Земба // Наука и спорт: современные тенденции, 2025. Т. 13, № 3 (51). С. 107-115; Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A

этим обстоятельством, специалисты и ученые настаивают на изучении влияния различных тренировок, направленных на развитие мышечной силы и мощности, на рост показателей, характеризующих динамику увеличения силовых способностей (абсолютная и взрывная сила, силовая выносливость) и соревновательных результатов единоборцев.

В то же время необходимо учитывать соревновательную специфику современных единоборств, связанную с большим количеством различных соревнований (участие в которых необходимо спортсменам для повышения своего рейтинга, поскольку отбор на крупнейшие соревнования происходит согласно текущему рейтингу спортсменов). Большое количество «рейтинговых» турниров, проходящих друг за другом через довольно короткие временные интервалы, не позволяет тренерам и спортсменам использовать привычные тренировочные модели периодизации силовой и функциональной подготовки. Следовательно, существует определенная потребность в разработке и апробации моделей силовых тренировок в спортивных единоборствах, учитывающих указанные выше особенности. Таким образом, целью исследования стало изучение мнений экспертов: спортивных ученых и специалистов в области единоборств, посвященных возможностям повышения эффективности силовой и функциональной подготовки квалифицированных единоборцев. Поиск информации был направлен на изучение актуальных рекомендаций авторитетных ученых, касающихся эффективным возможностям использования потенциала различных по структуре и характеру воздействия силовых тренировок, в практике подготовки спортсменов-единоборцев к успешным выступлениям на соревнованиях.

Поиск требуемой информации проходил посредством создания поискового запроса в порталах хранения большого количества научных данных, имеющих отношение к спортивной науке: e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar и ResearchGate. В запросе были учтены требования к актуальности и практической значимости искомой информации (возраст научных работ не должен превышать последних 5 лет, авторы работ должны обладать компетенциями и опытом в области подготовки спортсменов-единоборцев, результаты научных работ должны содержать конкретные практические рекомендации по организации эффективного тренировочного процесса в спортивных единоборствах). Также в запрос были включены специальные ключевые слова и словосочетания: единоборства, силовые и функциональные тренировки, соревновательная подготовка, мышечная сила, силовая выносливость. В ходе использования данного поискового запроса удалось обнаружить 42 научные работы, которые были изучены с помощью теоретических методов научного познания, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Основные методы изучения и анализа собранной информации

Метод	Описание
Обобщение	Объединение извлеченной информации на основе общих структурных признаков, характерных для изучаемых явлений
Конкретизация	Изучение определенной специфики извлеченной информации, присущей только конкретным явлениям
Сравнение	Сопоставление извлеченной информации для установления сходств и различий полученных данных
Анализ и синтез	Разделение данных на составные части для облегчения процедуры изучения с их последующим целостным соединением

Анализ извлеченной информации позволил автору статьи выявить некоторые актуальные и значимые рекомендации экспертов в области силовой подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, выраженные в использовании определенных моделей функциональных и силовых тренировок, в практике подготовки единоборцев к выступлениям на соревнованиях. Данные модели связаны в основном с применением принципа «прерывистой» нагрузки (выполнения высокоинтенсивных усилий в сочетании с короткими интервалами отдыха). Основные различия между моделями заключаются в использовании высокоинтенсивных тренировок с оборудованием и свободными весами – кроссфит-тренировки¹, или в использовании «малых» свободных весов (до 30-40% от максимума) и работе с собственным весом или партнером схожей весовой категории без использования дополнительных свободных весов или отягощений – высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)². Ученые рекомендуют применять подобные тренировочные воздействия в условиях недостатка времени для подготовки спортсменов-единоборцев к соревновательным выступлениям по классическим моделям циклической периодизации силовой и функциональной подготовки атлетов. Применение указанных моделей тренировочных воздействий показано в таблице 2.

¹ Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2021. № 4. С. 113-119.

² Effect of short-term functional training intervention on athletic performance in elite male combat sambo athletes / M.D. Kudryavtsev, A.Yu. Osipov, V.M. Guralev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2023. Vol. 23, № 2. P. 328-334.

Таблица 2

Примерные модели силовых и функциональных тренировок
 для спортсменов-единоборцев, рекомендуемые экспертами

Кроссфит-тренировка	ВИИТ
Преимущества	
Развитие «взрывной» силы и основных показателей кардиореспираторной системы	Развитие «взрывной» силы и анаэробной выносливости, повышение метаболизма
Специфика и интенсивность тренировок	
Одна тренировка в день (15-60 мин.), с различными по времени (регулируемыми) интервалами отдыха между упражнениями (от 10 до 120 с)	Можно проводить несколько тренировок в день (утро и вечер), общая продолжительность 10-30 мин. с фиксированными интервалами отдыха (10, 20, 30 с)
Упражнения	
Упражнения из арсенала тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, гребли, спортивной гимнастики, легкой атлетики и арсенала единоборств	Как правило, все движения имитируют действия единоборца в соревновательных поединках (броски, удары, передвижения)
Длительность применения	
Тренировочные комплексы могут использоваться в коротких по времени (от 2 до 6 недель) циклах предсоревновательной и соревновательной подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев	

Изучение и анализ актуальных рекомендаций экспертов: спортивных ученых и специалистов в области силовой и функциональной подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, позволило автору статьи сделать следующие выводы.

1. Современная практика соревновательной подготовки единоборцев к успешным соревновательным выступлениям, требует от тренеров и атлетов поиска новых и эффективных моделей совершенствования силовых и функциональных показателей подготовленности, в условиях недостатка времени для классической периодизации силовых тренировок.

2. Успешное решение указанной проблемы, по мнению экспертов, связано с активным применением в практике предсоревновательной и соревновательной подготовки единоборцев моделей «прерывистых» по характеру затрачиваемых усилий, высокоинтенсивных функциональных тренировок: ВИИТ и кроссфит-тренировок. При правильной организации и подборе упражнений, подобные тренировки будут содействовать не только улучшению показателей кардиореспираторной подготовленности атлетов, но и повышению показателей «взрывной» силы (мощности) и силовой выносливости спортсменов.