

Педагогические науки

УДК 796.89

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РУКОПАШНИКОВ

Арслан Ильясович Абдуллаев, магистрант Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Специальная подготовка является базовой составляющей в ходе тренировочного процесса рукопашников. Безусловно, средства подготовки становятся способом реализации цели подготовки и поставленных задач. В этих условиях большое значение вкладывается в выбор средств подготовки, условий организации и особенностей их применения в тренировочном процессе. Это является определяющим в решении плановых стратегических целей подготовки рукопашника.

Специальная подготовка должна содержать средства разностороннего развития бойца. Поэтому однонаправленное развитие координационных способностей или силовой выносливости, нарушает принцип разносторонности.

Важной составляющей специальной подготовки рукопашников является развитие ударной техники. При этом развитие взрывной силы становится основополагающим для реализации этого компонента. Большое значение она имеет при постановке ударов руками и ногами, включении рукопашника в реализацию боевого приема, а также смене задач во время схватки. В связи с этим повышается актуальность выбора средств скоростно-силового компонента подготовки, что обуславливает необходимость настоящего исследования.

В числе способов развития взрывной силы предлагается применение средств тяжелой атлетики, в частности: рывок с виса, толчок со стоек, швунг толчковый и жимовой, выпрыгивания из приседа со штангой на плечах.

Целью настоящего исследования является подбор средств скоростно-силовой подготовки, в частности взрывной силы у рукопашников.

Ключевые слова: рукопашный бой, специальная подготовка, скоростно-силовая подготовка, взрывная сила, тяжелая атлетика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p3-8

MEANS OF IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF HAND-TO-HAND FIGHTERS

Arslan Ilyasovich Abdullaev, master student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

Special training is the basic component during the training process of hand-to-hand soldiers. Of course, the means of preparation become a way to implement the purpose of preparation and the tasks set. Under these conditions, great importance is invested in the choice of means of preparation, conditions of organization and peculiarities of their application in the training process. This is decisive in solving the planned strategic goals of training a hand-to-hand soldier.

Special training should contain the means of versatile development of the fighter. Therefore, the unidirectional development of coordination abilities or power endurance violates the principle of versatility.

An important component of the special training of hand-to-hand soldiers is the development of shock equipment. In this case, the development of explosive force becomes fundamental to the implementation of this component. It is of great importance when staging punches and kicks, including a hand-to-hand hand in the implementation of a combat technique, as well as changing tasks during a fight. In this regard, the relevance of the choice of means of the speed-force component of preparation increases, which necessitates the present study.

Among the methods for the development of explosive force, the use of weightlifting is proposed, in particular: jerk from the vis, push from the posts, shunt and press, jumping out of the squat with a barbell on the shoulders.

The purpose of this study is to select means of high-speed power training, in particular explosive force from hand-to-hand fighters.

Keywords: hand-to-hand combat, special training, high-speed power training, explosive power, weightlifting.

ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой представляет собой универсальную систему обучения приемам защиты и нападения, объединяющий приемы разных видов единоборств. Специальная подготовка рукопашников составляет важную часть процесса подготовки бойца. Разнообразием методов и средств, она охватывает разные стороны тренировочного процесса, формируя ряд специфических качеств рукопашника, обеспечивающих успешность его деятельности [2, 3, 4]. В числе прочих физических качеств развитие силовых качеств рукопашника, составляет основу базовой подготовки, в частности скоростно-силовая подготовленность. Для обеспечения силовой подготовленности рукопашников применяют средства силовых видов спорта [4, 7, 8].

Анализ научно-методической литературы показал, что из числа средств силовых видов спорта применяемых в тренировочном процессе рукопашников, установлены упражнения из гиревого спорта [7]. При этом все упражнения направлены на развитие силовой выносливости. Безусловно, это физическое качество является важным в рукопашном бое, в то же время недостаточное развитие скоростно-силового компонента оказывает негативное влияние на ударную технику рукопашников [1, 5, 6].

Мы считаем, что в процессе специальной подготовки рукопашников большое значение имеет применение скоростно-силовых упражнений из тяжелой атлетики для развития взрывной силы у спортсменов. Взрывная сила позволит не только более эффективно применять ударную технику, но и быстро переключаться с одних ситуационных задач на другие. Эта позиция в подготовке рукопашников определила актуальность повышения взрывной силы у рукопашников и позволила сформулировать цель исследования.

Цель исследования: подбор средств силовых видов спорта для повышения специальной подготовленности рукопашников.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подбора средств специальной подготовки рукопашников проводился обзор литературных источников. Изучались средства силовых видов спорта для повышения взрывной силы у рукопашников. Применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы (вопросы теории и методики подготовки рукопашников; виды средств подготовки, место их применения в тренировочном процессе и особенности использования), анализ документов (Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе обоснования применения средств повышения специальной физической подготовленности был проведен педагогический эксперимент. Для его реализации был усовершенствован процесс подготовки рукопашников в ходе обучения в высших учебных заведениях, уточнены особенности подготовки в условиях образовательного процесса и организация тренировочного процесса в условиях вуза.

Для понимания системы подготовки спортсменов – рукопашников в условиях вуза необходимо уточнить организацию тренировочного процесса. Так формой организации занятий явились учебно-тренировочные занятия, организованные в вечернее время. Все

рукопашники были в рандомном порядке дифференцированы на 2 группы (экспериментальная и контрольная группы). В обеих группах тренировочные занятия по рукопашному бою проводились 3 раза в неделю по 2–2,5 часа. Тренировочный процесс условно состоял из двух макроциклов. Содержание мезоциклов в макроцикле подготовки в исследованных группах представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание макроцикла в подготовке рукопашников

№	Название мезоцикла	Содержание	Объем нагрузки %	Период реализации
1	Втягивающий мезоцикл	Подведение спортсменов к эффективному выполнению тренировочной нагрузки	60–70	2-3 недели
2	Базовый мезоцикл	Создание высокого уровня функционального состояния организма	70–75	3–6
		Формирование новых и преобразование старых двигательных навыков		
3	Контрольно-подготовительный мезоцикл	Переход от базовых мезоциклов к соревновательным	70–80	2-3
		Применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным		
4	Предсоревновательный мезоцикл	Непосредственная подготовка к соревнованию	70–95	2-3
		Психологическая тактическая подготовка		
5	Соревновательный мезоцикл	Снижение нагрузки, восстановление перед стартом	70–80	1
6	Переходный мезоцикл	Отдых, восстановление организма	-	2

Годовой цикл включает два макроцикла. Первый макроцикл длится с сентября по декабрь, соотношение общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) варьировалось в зависимости от этапа подготовки. Так в традиционном варианте подготовки применение средств силовых видов спорта заканчивалось на этапе реализации втягивающего и базового мезоциклов. В экспериментальном варианте, указанные средства применялись до начала соревновательного мезоцикла (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение средств ОФП и СФП в рамках развития скоростно-силовых качеств

№ микроцикла	Название мезоцикла	Экспериментальный вариант	Процентное соотношение	Традиционный вариант	Процентное соотношение
1	Втягивающий	ОФП/СФП	50/50	ОФП/СФП	50/50
2		ОФП/СФП	50/50	ОФП/СФП	50/50
3		ОФП/СФП	50/50	ОФП/СФП	50/50
4	Базовый	ОФП/СФП	50/50	ОФП/СФП	30/70
5		ОФП/СФП	30/70	ОФП/СФП	30/70
6		ОФП/СФП	30/70	ОФП/СФП	20/80
7	Контрольно-подготовительный	ОФП/СФП	30/70	СФП	-
8	Предсоревновательный	ОФП/СФП	30/70	СФП	-
9		ОФП/СФП	20/80	-	-
10	Соревновательный	ОФП/СФП	20/80	-	-
11		-	-	-	-
12		Переходный	-	-	-
13		ОФП	60/40	ОФП	60/40

В традиционном варианте подготовки рукопашников, в содержание ОФП входят следующие средства: общеразвивающие упражнения, прыжки на скакалке, бег 20 мин., отжимания, упражнения для укрепления мышечного корсета туловища и передней поверхности брюшной стенки, стретчинг и т. д.

В содержание СФП включались следующие упражнения:

- специальные упражнения из рукопашного боя;
- упражнения с гириями (махи, жимовые упражнения, приседания, толчки);
- отжимания в различных двигательных режимах (из разных исходных положений, с разными параметрами физической нагрузки и т. д.);

- специальных средств подготовки (применение резиновых амортизаторов, шины для силовой работы, кувалда и т. д.);
- искусственная среда (тренажеры).

Период с сентября по декабрь был разделен условно на подготовительные мезоциклы, в каждом из них распределение объема нагрузки варьировалось от малой до большой, в процентном соотношении (таблица 3).

Таблица 3 – Содержание объема нагрузки в микроцикле подготовки, %

№ микроцикла	Название мезоцикла	Месяц	Неделя	Тренировочные занятия		
				Понедельник	Среда	Пятница
1	Втягивающий	С	1	М	С	М
2			2	М	С	М
3			3	С	М	Б
4	Базовый	О	4	С	М	Б
5			5	С	М	Б
6			6	С	М	Б
7	Контрольно-подготовительный	Н	7	М	С	Б
8	Предсоревновательный		8	С	Б	М
9	Соревновательный		9	С	Б	С
10		10	С	Б	С	
11	Переходный		11	М	М	отдых
12			12	повышение функционального состояния средствами ОФП		
13			13			

Примечание: М – малая физическая нагрузка; С – средняя нагрузка; Б – большая нагрузка

Как правило, при малой физической нагрузке средства специальной подготовки варьируют в пределах 60–75% от индивидуального максимума физической нагрузки. Средняя нагрузка составляла 75–85%, большая – 80–95%. Это соотношение физической нагрузки сохранялось в обеих группах. Средства специальной подготовки применялись только в день малой по физической нагрузке тренировки, т. е. в дни, когда физическая нагрузка находилась в пределах 60–70% от максимума (таблица 4).

Таблица 4 – Содержание объема нагрузки в микроциклах в процентах в экспериментальном варианте подготовки

№ микроцикла	Название мезоцикла	Тренировочные занятия		
		Понедельник	Среда	Пятница
1	Втягивающий	СУ	70–80	СУ
2		СУ	70–80	СУ
3		70–80	СУ	70–80
4	Базовый	70–80	СУ	70–80
5		СУ	80–95	70–80
6		СУ	80–95	70–80
7	Контрольно-подготовительный	СУ	70–80	80–95
8	Предсоревновательный	СУ	80–95	70–80
9		70–80%	80–95	СУ
10	Соревновательный	СУ	80–95	70–80
11		80–95	70–80	отдых
12	Переходный	активный отдых		
13		активный отдых		

В качестве специальных средств подготовки в исследованных группах применялись различные упражнения. Средства специальной подготовки применялись только в день малой по физической нагрузке тренировки, т. е. в дни, когда физическая нагрузка находилась в пределах 60–70% от максимума (таблица 5).

В ходе подготовки рукопашников средства силовых видов спорта применялись в различных сочетаниях, в зависимости от цели подготовки в каждом из мезоциклов (таблица 6). Для того, чтобы не было адаптации к специальным средствам, постоянно изменялись условия их реализации. Так изменялись углы выполнения, применялись разные

исходные положения, разная дозировка параметров нагрузки и т. д. Выбор и изменений условий выполнения и применения средств были связаны с индивидуальным профилем подготовки (индивидуальный подход).

Таблица 5 – Средства силовых видов спорта, направленных на повышение специальной подготовленности рукопашников

Назначение	Вид спорта, из кот. заимствовано средство	Экспериментальный вариант средств подготовки	Традиционный вариант средств подготовки
Силовая выносливость	Гиревой спорт	Махи, рывок, толчок, жимы и т. д.	Махи, рывок, толчок, жимы и т. д.
Абсолютная сила	Пауэрлифтинг	Жим лежа на развитие абсолютной силы, приседание со штангой на плечах, тяга становая	Жим лежа на развитие абсолютной силы, приседание со штангой на плечах, тяга становая
Силовая выносливость	Атлетизм	Многоповторный жим с неполной амплитудой, подтягивания и упражнения на брусьях с отягощением, жим ногами	Многоповторный жим с неполной амплитудой, подтягивания и упражнения на брусьях с отягощением, жим ногами
Взрывная сила	Тяжелая атлетика	Рывок с вися, толчок со стоек, швунг толчковый, жимовой, выпрыгивания из приседа со штангой на плечах	-

Таблица 6 – Средства силовых видов спорта применяемых в тренировочном процессе рукопашников в экспериментальном варианте подготовки

№ микроцикла	Название мезоцикла	Тренировочные занятия			Дозировка
		Понедельник	Среда	Пятница	
1	Втягивающий	МИКС	МИКС	МИКС	4/2-10
2		МИКС	МИКС	МИКС	4/2-10
3		МИКС	МИКС	МИКС	4/8-10
4	Базовый	МИКС	МИКС	МИКС	4/8-10
5		МИКС	МИКС	МИКС	4/8-10
6		МИКС	МИКС	МИКС	4/8-10
7	Контрольно-подготовительный	ТА:А	А:ГС	А:ГС	4/6-8
8	Предсоревновательный	ТА:А	А:ГС	А:ГС	4/6-8
9		ТА:А	ТА:А	ТА:А	4/6-8
10	Соревновательный	ТА	ТА	ТА	4/4-6
11		ТА	ТА	ТА	4/4-6
12	Переходный	активный отдых			
13		активный отдых			

Примечание: ТА – тяжелая атлетика; А – атлетизм; ГС – гиревой спорт; П – пауэрлифтинг; МИКС – применение средств из разных силовых видов спорта.

В ходе подготовки учитывались особенности восприимчивости спортсмена к выбранным средствам, к физической нагрузке, ее переносимости и индивидуального восстановления после тренировочного занятия. В зависимости от этого определялась возможность применения упражнения, или его исключение, условия его применения или замена аналогичным по способу воздействия на организм.

ВЫВОДЫ

Наиболее применяемыми в рукопашном бою средств специальной подготовки являются средства гиревого спорта, направленные на повышение силовой выносливости.

Для повышения скоростно-силовой подготовки рукопашников, в частности взрывной силы, необходимо использовать средства тяжелой атлетики: рывок с вися, толчок со стоек, швунг толчковый и жимовой, выпрыгивания из приседа со штангой на плечах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – Москва : Физкультура и Спорт, 2015. – 218 с.

2. Герасимов И.В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе / И.В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2014. – С. 58–68.
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта рукопашный бой / Р.А. Гниломедов, М.А. Ефремов, С.С. Ссорин // Техника и безопасность объектов уголовно-исполнительной системы : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2018. – С. 538–541.
4. Жариков Н.Н. Влияние круговой тренировки на формирование специальных скоростно-силовых способностей бойцов армейского рукопашного боя / Н.Н. Жариков, В.В. Вагин, М.Е. Силаев // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2019. – С. 136–139.
5. Кельдасов Т.Д. Средства и методы развития силовых способностей спортсменов рукопашного боя / Т.Д. Кельдасов, Д.В. Ошурков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – Орел, 2016. – С. 60–64.
6. Стоматов Н.П. Применение сопряженного метода в скоростно-силовой подготовке бойцов рукопашного боя / Н.П. Стоматов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2016. – С. 149–150.
7. Тимофеев М.В. Повышение бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений с гириями / М.В. Тимофеев, Н.И. Анисимов, В.П. Симень // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20484> (дата обращения: 01.09.2023).
8. Яшков В.В. Применение технологий кроссфит в подготовительном периоде спортсменов-единоборцев с целью максимизации показателей специальной работоспособности // В.В. Яшков // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 2 (39). – С. 9–13.

REFERENCES

1. Vorobyov, A.N. and Sorokin, Yu.K. (2015), *Anatomy of Power*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. Gerasimov I.V. (2014), “Building a training process for hand-to-hand athletes at the pre-competition stage”, *Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies*, materials of the international scientific and practical conference, pp. 58–68.
3. Gnilomedov, R.A. Efremov, M.A. and Ssorin, S.S. (2018), “Special physical training in the form of sports hand-to-hand combat”, *Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference*, Voronezh, pp. 538–541.
4. Zharikov, N.N. Vagin, V.V. and Silaev, M.E. (2019), “The influence of circular training on the formation of special speed and strength abilities of fighters of army hand-to-hand combat”, *Martial Arts and Combat Sports: Science, Practice, Education*, materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Moscow, pp. 136–139.
5. Keldasov, T.D. and Oshurkov, D.V. (2016), “Means and methods of development of strength abilities of athletes of hand-to-hand combat”, *Actual problems of physical culture and sports of cadets, students and students*, Orel, pp. 60–64.
6. Timofeev, M.V., Anisimov, N.I. and Simen, V.P. (2015), “Improving the fighting qualities of hand-to-hand fighters based on the use of exercises with weights”, *Modern problems of science and education*, No. 4, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20484> (accessed 1 September 2023).
7. Yashkov, V.V. (2016), “Application of technologies crossfit in the preparatory period of athletes-martial arts in order to maximize indicators of special performance”, *Extreme human activity*, No. 2 (39), pp. 9–13.

Контактная информация: abdullaev15_arb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.09.2023