

Цыганок Алексей Олегович

канд. пед. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТОЧНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ НА ЗАНЯТИЯХ БОЕВЫМИ ПРИЕМАМИ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ МВД

Аннотация: в связи с появлением значительного количества средств противодействия нарушителю, процесс тренировки хорошо поставленных, а главное точных по своему выполнению, ударов руками и ногами происходит слабо. В связи с этим становится актуальным вопрос методики тренировки сильного и точного удара специальными упражнениями с использованием фитнес-тренажеров на занятиях боевыми приемами борьбы.

Ключевые слова: точность, фитнес-тренажеры, резиновый эспандер, физическая подготовка, специальные упражнения.

Формирование навыка технически правильного нанесения ударов руками, при подготовке сотрудников МВД на сегодняшний день становится актуальной. При проведении этих приемов как отдельно, так и в комплексе с приемами задержания требует от выполняющего хорошей координации движений, быстроты взаимодействия частей тела, начиная с вращения стопы и заканчивая формированием структуры ударной поверхности. Исходя из реалий современности, с появлением значительного количества средств нейтрализации агрессии значимость тренировки ударов руками заметно снижается. Встречающиеся ситуации, когда возникает необходимость проведения ударов, при задержании, а также самообороны, зачастую приводят к травме бьющей конечности самого выполняющего удар. Это, прежде всего, результат неточного его проведения, несоблюдения траектории выполнения, слабой мышечной подготовленности всех звеньев тела участвующих в ударе, в частности рук.

Удары руками, входящие в арсенал подготовки сотрудников полиции технически напоминают удары классического бокса. Исключение составляют некоторые из них выполняемые открытой ладонью, ребром кисти, или локтем. Физиологическая структура удара состоит из согласованности напряжения и расслабления комплекса мышечных групп, участвующих в ударе и работающих во взрывном характере. Точное попадание бьющей конечности в определенную точку на теле противника, требует от проводящего владение точной траекторией удара (прямой, боковой, снизу, наотмашь), физическим развитием мышц участвующих в ударе.

Точность каждого удара рукой определяется степенью его соответствия внешней форме и содержанию.

Внешняя сторона определяет направление, амплитуду, согласованность отдельных двигательных актов, т.е. форму приема.

Внутренняя сторона проведения ударов определяется взаимосвязью различных физиологических процессов в организме под воздействием определенной физической нагрузки и составляет его содержание. Чем выше согласованность этих процессов, тем экономичнее осуществляется прием [1].

Исходя из наблюдений, сделанных во время занятий по физической подготовке преподавательским составом кафедры, физической подготовки и прикладных единоборств Университета МВД, для формирования навыка в проведении ударов руками курсантов использовалась классическая методика тренировки отдельных мышечных групп, которая приводила к незначительному результату. Излишняя, «перекачанность» снижает амплитуду движений, приводит к нарушению траектории ударов вследствие чего возникает риск травмирования конечности, выполняющей удар.

Уровень развития физических и координационных качеств как один из факторов, влияющих на проявление точности, в значительной степени обусловливается пространственными, временными и силовыми параметрами двигательного действия [1].

Для увеличения количества точных, ударов руками, на занятиях боевыми приемами борьбы, нами были рекомендованы специальные упражнения на многофункциональных фитнес тренажерах и упражнения с использованием резинового эспандера.

Было предположено что, выполняя удар, держась за ручку тренажера, с около предельным противодействием будут укрепляться мышечные группы, участвующие в ударе, не вовлекая в работу лишние. Известно, что результатом координационной деятельности мышц, особенно в упражнениях скоростно-силового характера, является концентрация силы в самых ответственных с точки зрения биомеханической целесообразности фазах движения [2].

Будучи одной из наиболее типичных закономерностей выработки двигательного навыка, такая концентрация силы в виде динамических акцентов является необходимым условием формирования динамической структуры сложного двигательного акта и повышения его результирующего рабочего эффекта.

Переключение активности на мышцы промаксимальных звеньев тела при выполнении движений с преодолением больших сопротивлений будет еще одной закономерностью, на которой строилась экспериментальная методика. Это связано с необходимостью использования наиболее мощных мышц для сообщения телу начального ускорения, которое в дальнейшем развивается менее сильными, но более быстрыми мышцами [2].

После выполнения работы с около предельным весом, выполняя один вид удара, необходимо выполнить перерыв до полного восстановления, а после повторить тот же удар держась за ручку тренажера в максимальном темпе и с максимальной скоростью, но при этом массу груза необходимо снизить до 15% от максимального. При таком выполнении ударов будет развиваться так называемая «управляемая сила» и на этой основе совершенствоваться техническая точность проведения приема.

Для тренировки точности удара в полевых условиях можно рекомендовать упражнения с резиновым эспандером. Из исходного положения боевой стойки держась бьющей конечностью, за резиновый амортизатор, следует наносить

удары, преодолевая сопротивление растяжения резины. Силу натяжения эспандера варьировать расстоянием удаления от места закрепления. Методика тренировки такая же, как и с силовым тренажером.

После выполнения ударов руками на тренажере или используя резиновый эспандер необходимо провести бой, нанося удары руками по небольшому кусочку ваты, закрепленной на нити, подвешенной к неподвижной опоре сверху с максимальной скоростью. Упражнение с выполнением ударов по небольшому кусочку ваты предполагает формирование точного глазомера. Нанесение ударов по полной амплитуде и максимальной скоростью не встречая преграды в конечном положении удара, по маленькой цели будет совершенствовать техническую точность проведения вида удара.

Использование переменных сопротивлений, в отличие от традиционных условий, предоставляет возможность целенаправленного регулирования режима сопротивлений в процессе движения, обеспечивая такое смещение акцентов проявления силы и скорости сокращения мышц, которое в наибольшей мере соответствует успешному решению двигательных задач определенного класса [2].

Для экспериментального обоснования эффективности, предложенной методики развития точности ударов руками, привлекли две группы курсантов 1 курса по 22 человека в каждой. Согласно, тематического плана на обучение ударов руками и ногами отводится 8 часов. В учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы были включены специальные упражнения на тренажерах и с использованием резинового эспандера: тренировка ударов рукой, держась за ручку «кроссовера» с весом 80% от максимального (5–8 раз), выполнение того же вида удара но с весом 10–15% от максимального, с максимально возможной скоростью, 10–16 раз; тренировка нанесения ударов руками по маленькому кусочку ваты, подвешенному к неподвижной опоре за нить сверху – 2 мин.

Контрольная группа занималась по стандартной методике обучения ударов руками.

В конце эксперимента проводились контрольные испытания для определения точности нанесения ударов руками: нанесение ударов по боксерскому мешку

с нанесенными на него краской точками, обозначающими части тела. Результат фиксировался в течение 2 мин. Удары наносились по командам руководителя, проговаривающим часть тела, куда наносился удар, вид удара, количество. Точность каждого движения определялась по степени его соответствия внешней форме и устанавливалась по следующим параметрам: направлению движения, величине амплитуды, слитности выполнения, темпу и легкости двигательного действия. Количество точных ударов попадания в цель фиксировались.

Динамика средних показателей по тесту нанесение ударов по мешку на точность представлена в таблице 1.

Таблица 1

*Динамика средних показателей в teste
нанесение ударов по мешку на точность, (количество)*

| <i>Группа</i> | <i>До эксп.</i> | <i>После эксп.</i> | <i>P</i> |
|---------------|-----------------|--------------------|----------|
| ЭГ | $55 \pm 0,86$ | $73 \pm 0,55$ | 0,05 |
| КГ | $56 \pm 0,84$ | $60 \pm 0,62$ | - |

Из результатов следует, что в процессе исследования у курсантов экспериментальной группы наблюдалось улучшение точности нанесения ударов с 55 точных попаданий за 2 минуты в начале эксперимента до 73 точных нанесений ударов. В контрольной группе результат точных нанесений ударов увеличился с 56 до 60 за 2 минуты работы. В экспериментальной группе, которая занималась по предложенной нами методике были выявлены статистически достоверные изменения ($P < 0,05$).

Таким образом, учитывая вышеизложенное, была выявлена оптимальная методика развития точности ударов руками с использованием фитнес тренажеров или резинового эспандера. Результат нашей работы определяет необходимость разработки методических рекомендаций по тренировке точности нанесения ударов руками с использованием стандартных фитнес-тренажеров или резинового эспандера. Тренировка точности ударов руками по научно-обоснованной методике на сегодняшний день становится необходимой, когда учебные группы занимаются боевыми приемами борьбы самостоятельно (на «удаленке»).

Список литературы

1. Голомазов С.В. Точность двигательных действий: учебное пособие для студентов институтов ФК / С.В. Голомазов, В.М. Зациорский – М.: ГЦОЛИФК, 2009. – 156 с.
2. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. – 2-е изд. – Т. 1. – М.: ФиС, 1976. – С. 201–208.
3. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л.Д. Назаренко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.lib.sportedu.ru
4. Назаренко Л.Д. Теоретическая и методологическая концепция точности как одного из двигательно-координационных качеств // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: матер. междунар. науч. Pract. конф. – Чебоксары, 1999. – С. 73–77.
5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. №450 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.garant.ru
6. Хежев А.А. Развитие силовых способностей как условие повышение точности выполнения двигательных действий / А.А. Хежев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.elibrary.ru