(cc) BY

Володин Василий Николаевич
канд. пед. наук, доцент
Яковлев Дмитрий Сергеевич
канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры
Гаранин Евгений Александрович
преподаватель
ФГК ВОУ ВО «Тюменское высшее военно-инженерное
командное училище имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова»
г. Тюмень, Тюменская область

КИКБОКСИНГ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация*: современные единоборства мало чем отличаются от времен зарождения единоборств по своему предназначению и базовым техническим элементам. Авторы считают, что уровень развития армейского рукопашного боя на современном этапе достиг своего пика развития в отношении технико-тактической и физической подготовки. Цель исследования – определить перспективные направления в спортивной подготовке единоборцев по армейскому рукопашному бою. Методы исследования: педагогический эксперимент, наблюдение, контрольные испытания по физической подготовке, математическая обработка результатов исследования. В статье отмечено, что внедрение средств кикбоксинга в систему спортивной подготовки спортсменов армейского рукопашного боя позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.*

Ключевые слова*: армейский рукопашный бой, кикбоксинг, спортивная подготовка, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, чемпионат училища.*

Изначальным средством защиты от противника был рукопашный бой, средства, и техника которого совершенствовалась на протяжении всей истории

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человечества. Тем не менее возможности технической и физической подготовки единоборцев имеют общую структуру и основу технического действия, что требует внедрения новых средств для расширения арсенала технической подготовки [3].

Даже привычная спортивная подготовка единоборцев, такая как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, в том числе тренировка, направленная на проявления согласованности движений по времени отдельных частей тела, находчивости, своевременности выполнения технического действия, претерпевает свои изменения в характере интенсивности [1; 4], за счет повышения скорости принятия решения и индивидуального арсенала технико-тактических действий. При этом невозможно не брать во внимание психологический аспект спортивной подготовки, который во все времена играет важнейшую роль в решающем бою.

Современные спортивные единоборства характеризуются высоким темпом, взрывным характером, атаками спуртами, большими скоростями проведения тактико-технических действий, наблюдается тенденция сокращения продолжительности схваток в единоборствах и времени отдыха между схватками [4].

Армейский рукопашный бой в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из ведущих средств физической подготовки курсантов (военнослужащих), военно-прикладного характера. Тренировочный процесс осуществляется на основе унифицированных программ 10-летней давности, что негативно сказывается на результатах выступления в соревнованиях городского, областного уровня и на соревнованиях по рукопашному бою Вооруженных Сил РФ.

В современном мире в тренировочном процессе значительно увеличился объем двигательной нагрузки, существенно повысилась интенсивность тренировочного процесса, изменилась тренировочная и соревновательная деятельность, осуществляемая в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Данное обстоятельство требует нового содержания подготовки, включаю-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

щее нестандартные условия ведения боя, для которого характерна мобилизация всех систем организма спортсмена армейского рукопашного боя.

В качестве одного из средств спортивной подготовки предполагается включить в тренировочный процесс – кикбоксинг, как одного из эффективных средств подготовки спортсменов армейского рукопашного боя к соревнованиям.

Целью исследования является – определить влияние средств кикбоксинга на специальную (выступление в соревнованиях) и общую (сила, быстрота, выносливость) физическую подготовленность спортсменов армейского рукопашного боя.

Задачи исследования:

– проанализировать литературу по исследуемой проблеме;

– разработать программу спортивной подготовки с учетом внедрения кикбоксинга;

– оценить результаты выступлений в соревнованиях и показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов армейского рукопашного боя 2 курса, Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (училища), по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах (КГ и ЭГ).

В ЭГ из четырех занятий по рукопашному бою одно было уделено кикбоксингу для расширения двигательного арсенала и совершенствования скорости и точности ударов руками и ногами.

В процессе исследования применялись, анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме; педагогическое наблюдение; контрольные испытания (НФП-2009); педагогический эксперимент; математико-статистические методы [2]. Достоверность различий результатов физической подготовленности рассчитывалась по t-критерию Стьюдента.

В ходе исследования были получены следующие результаты по физической подготовленности, представленные в табл. 1, 2.

Таблица 1

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя до эксперимента (08.09.2020)

Упражнения	№15 (X±m)	№16 (X±m)	№42 (X±m)
КГ (n = 10)	51,3 ±1,6	63,6 ± 4,5	27,09 ± 0,2
ЭГ (n = 10)	50,9 ± 1,3	63,8 ± 2,8	27,39 ± 0,2

Примечание: №15 – наклоны туловища вперед (кол-во раз) за 1 мин; №16 – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз); №42 – челночный бег 10 х 10 м.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя, после эксперимента (31.03.2021)

Упражнения	№15 (X±m)	№16 (X±m)	№42 (X±m)
КГ (n = 10)	52,9±1,4	68,2±3,6	26,55±0,13
ЭГ (n = 10)	54±0,9	74,3±6	26,03±0.16

Представленные показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя в упражнениях №15 и 16 достоверных различий не имеют, так как основными задачами педагогического эксперимента являлись расширение и совершенствование ранее приобретенных двигательных навыков. Вместе с тем в упражнении №42, в показателях до и после эксперимента различия достоверны, $t = 2,6$, при $p < 0,05$. Данные результаты соответствуют поставленным задачам.

В соревнованиях по армейскому рукопашному бою, Первенство и Чемпионат ТВВИКУ среди курсантских подразделений, спортсмены армейского рукопашного боя показали следующие результаты:

– в Первенстве училища:

в КГ – 3 первых места, 2 вторых места и 4 третьих места;

в ЭГ – 2 первых места, 1 вторых места и 2 третьих места;

– в Чемпионате училища:

в КГ – 1 первых места, 2 вторых места и 4 третьих места;

в ЭГ – 4 первых места, 4 вторых места и 1 третьих места.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В заключение отметим, что проведенное исследование положительно характеризует выбранный подход к тренировочному процессу спортсменов армейского рукопашного боя, что подтверждается показателями физической подготовленности и результатами выступления в соревнованиях училища среди курсантских подразделений.

Следует отметить, что подобные подходы к совершенствованию учебно-тренировочного процесса спортсменов армейского рукопашного боя необходимо проводить не только в рамках исследований (эксперимента), но и делать неотъемлемой частью системы подготовки.

Список литературы

1. Еганов А.В. Изучение связи параметра двигательно-координационной способности своевременности выполнения технического действия, проявляющегося в поединке, занимающихся спортивными видами единоборств / А.В. Еганов, Ю.Е. Чибичик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №10 (188). – С. 126–132.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2009. – 272 с.

3. Керимуллов К.К. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15–17 лет / К.К. Керимуллов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №8 (186). – С. 138–141.

4. Лукин А.А. Эффективность разных методов тренировок с применением программ многократности повторений и сопряженных физических упражнений при формировании навыков бросков и совершенствовании физической подготовленности борцов-студентов, занимающихся самбо в техническом вузе / А.А. Лукин, Г.П. Галочкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №9 (187). – С. 216–225.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)