

**УДК 796.814**

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЕВОМ САМБО**

*Александр Александрович Небураковский*, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск; *Болислав Максимович Щетина*, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

### **Аннотация**

В статье изложены результаты поиска эффективных средств и методов, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в боевом самбо. Исследование, проведенное в летнее время на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки, позволяет сделать вывод и рекомендовать в практическую деятельность апробированную методику, сочетающую средства общей физической подготовки из легкой атлетики, пауэрлифтинга: троеборья классического и боевого самбо.

**Ключевые слова:** боевое самбо, физическая подготовленность, средства и методические особенности.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p253-256**

## **PECULIARITIES OF PHYSICAL READINESS IN COMBAT SAMBO**

*Alexander Alexandrovich Neburakovsky*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, *Bolislav Maksimovich Shchetina*, the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored Trainer of the Russian Federation, Far Eastern State Transport University, Khabarovsk

### **Abstract**

The article presents the results of the search for means and methods aimed at improving the physical fitness of athletes specializing in combat sambo. A study conducted in the summer at a specially preparatory stage of the preparatory period of sports training allows us to conclude and recommend in practice a proven technique that combines the means of general physical training and powerlifting: classical triathlon.

**Keyword:** combat sambo, physical fitness, means and methodological features.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В боевом самбо, как и во многих видах спортивных единоборств, физическая подготовленность имеет большое значение, как и другие виды подготовленности [1].

В каждом контактном виде спорта, в том числе в боевом самбо, необходимо развивать групп мышц с учетом специфики двигательной деятельности, то есть формировать специфическую гармонию вида спорта. Поэтому целенаправленная, эффективная, учитывающая особенности двигательной деятельности единоборства, физическая подготовка должна занимать важное место в учебно-тренировочном процессе по боевому самбо. В связи с этим, поиск средств и методов, а также их сочетаний является актуальной проблемой не только спортивных ученых, но и тренеров-практиков.

Известно, что везде, где присутствует полный контакт, рано или поздно доминировать начинают те спортсмены, которые элементарно сильнее соперника физически. Однако спортсмены и тренеры при решении задач физической, особенно силовой подготовки

должны ориентироваться на Технические правила вида спорта и учитывать специфику двигательной деятельности [1].

Однако формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств не всегда происходит параллельно. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой соревновательных двигательных действий и физической подготовленностью занимающихся, так как соревновательный результат в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков занимающихся.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки, когда создается фундамент для спортивной формы и обеспечивается ее непосредственное становление. Он характеризуется развивающими нагрузками и является предшественником соревновательного периода и непосредственной подготовки к соревнованиям. Следуя этой концепции, результатом воздействия тренировочных средств на организм спортсмена является его подготовленность.

В связи с этим, мы предположили, что использование комплексов упражнений, в которые вошли соревновательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения троеборья классического, в том числе с различными режимами работы мышц, а также бег и прыжковые упражнения из легкой атлетики, приведет к увеличению силового потенциала, скоростно-силовых качеств и выносливости спортсменов в специальной работе.

Педагогический эксперимент продолжался один месяц в летнее время. За период эксперимента проведено 12 тренировочных занятия продолжительностью 3–3,5 часа. Регламент занятия выглядел следующим образом.

В подготовительной части длительностью 25–30 минут использовали следующие средства: бег 1000 метров, обще-развивающие упражнения в движении и на месте.

В начале основной части в течение 30 минут спортсмены босиком выполняли комплекс прыжковых упражнений на песке на площадке для пляжного волейбола. В него вошли следующие упражнения: прыжки на одной ноге, прыжки в шаге, прыжок в длину с места на двух ногах, тройной прыжок с места, многоскоки на двух ногах с места (тройной прыжок на двух с места, пятерной прыжок на двух с места, семерной прыжок на двух с места). Кроме этого, выполняли серии прыжков в парах, с касанием ладоней через волейбольную сетку. В заключение следовали серии прыжков специального назначения: имитация защитных действий и прыжки с ударами коленями, ногами и руками.

Во второй половине основной части тренировочного занятия спортсмены выполняли упражнения с отягощением из арсенала пауэрлифтинга: троеборья классического. Использовались наиболее эффективные упражнения со штангой и в тренажерах для развития силы мышц ног, спины и плечевого пояса, а также упражнения с различным режимом работы мышц, направленные на увеличение силового потенциала [2, 3].

Объем тренировочной нагрузки составил 1805 подъемов. Динамика тренировочной нагрузки по неделям выглядит следующим образом. Первая неделя – 488 подъемов, вторая неделя – 464 подъема, третья неделя – 461 подъем и четвертая неделя – 392 подъема.

В жимовых упражнениях количество повторений в одном подходе составило от 3 до 8 раз в зависимости от задач и интенсивности упражнения. Соответственно в приседаниях количество повторений равнялось от 4 до 8 раз. В тяге и становой тяге – от 3 до 6 раз. Количество подходов (серий) в упражнениях от 4 до 6 раз.

В заключение тренировочного занятия 30 минут занимались в бассейне, выполняя упражнения общеразвивающей и релаксационной направленности, в том числе из арсенала плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплывали отрезки 25, 50 и более

метров. Кроме этого, выполняли ныряние с тумбочки, с бортика, на задержку дыхания и расстояние и так далее. Использование вышеперечисленных средств тренировочной и релаксационной направленности позволяет не только выполнить большую по объему и интенсивности основную тренировочную нагрузку, но и сократить по времени и качественно улучшить эффект восстановления и профилактики повреждений и травматизма [3].

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведенного эксперимента установлено, что использование комплексов специально – подготовительных прыжковых средств из легкой атлетики, упражнений с отягощениями из троеборья классического и имитационных упражнений контактных единоборств значительно улучшает качества физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в боевом самбо.

Для экспертной оценки подготовленности спортсменов использовалось мнение трех тренеров-практиков. Итоговое тестирование показало, что силовые качества по результатам выполнения приседания выросли в среднем по группе на 10 кг, в жиме лежа – на 5 кг и в тяге – на 7,5 кг. Наибольшая величина прироста в приседании, на наш взгляд связана с большой тренировочной нагрузкой в этой группе упражнений, а также в прыжках и способе их выполнения. Положительная динамика силы мышц разгибателей спины по результатам выполнения тяги подчеркивает важность этого компонента при выполнении бросков. Прирост результатов силы мышц рук и плечевого пояса будет способствовать более эффективному выполнению захватов и бросков.

Высота прыжка толчком двух ног с места в среднем по группе увеличилась на 7 см. Вариации прыжков в длину с места стали выполняться с большой амплитудой и скоростью, что привело к увеличению их дальности по сравнению с первым тестированием. Серии прыжков, имитирующих ударную технику, стали выполняться дольше, быстрее, с большой амплитудой и не снижающейся работоспособностью.

Продолжительность имитационных ударов с использованием отягощений, без снижения внешних показателей работоспособности, возросла в среднем по группе до 120 секунд. Этому способствовало сочетание силовых и скоростно-силовых упражнений для мышц рук.

Следовательно, предложенная методика совершенствования физической подготовленности спортсменов в боевом самбо позволяет иметь более высокое развитие специальных физических качеств на начало соревновательного периода спортивной тренировки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки юношей к кумите в кекусинкай каратэ-до / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина, А.В. Четвертаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 227–231.
2. Небураковский А.А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С.147–150.
3. Щетина Б.М. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическом) в высшем учебном заведении / Б.М. Щетина // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. Материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2020. – С.418–422.

### REFERENCES

1. Neburakovsky, A.A. Shchetina, B.M. and Chetvertakov, A.V. (2018), “Features of physical preparation of young men for kumite in kyokushin karate-do”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158), pp. 227-231.

2. Neburakovsky, A.A. and Shchetina, B.M. (2017), "The effectiveness of the use of simulators and training devices at the stage of sports improvement in classical power triathlon", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 147–150.

3. Schetina, B.M. (2020), "Training of athletes in powerlifting (classic triathlon) in a higher educational institution", *Educational-patriotic and physical culture-sports activities in universities: solving urgent problems: materials of the international scientific-practical conference*, Tyumen, pp. 418–422.

**Контактная информация:** 30200725@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 09.12.2021*

**УДК 796.011.3**

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

*Наталья Николаевна Нежкина, доктор медицинских наук, профессор, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород;*

*Олег Васильевич Кулигин, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой, Ивановская государственная медицинская академия Иваново; Евгений Маркович Спивак, доктор медицинских наук, профессор, Ярославский государственный медицинский университет, Ярославль; Денис Сергеевич Бендин, студент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново*

### **Аннотация**

Введение. В период пандемии COVID-19 в образе жизни студентов значительно увеличилось количество факторов риска здоровья, обусловленных ограничительными мерами. Одним из наиболее значимых факторов является ограничение двигательной активности в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. Цель исследования. Установить особенности образа жизни и физических качеств студентов в период действия ограничительных мер пандемии COVID-19. Методы и организация исследования. У 200 первокурсников до начала пандемии ( $n = 100$ ) и период самоизоляции ( $n = 100$ ) изучен образ жизни (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича) и физические качества: скоростно-силовые, гибкость и выносливость. Результаты исследования и их обсуждение. В период пандемии COVID-19 студенты начали выделять здоровье как одну из наиболее значимых ценностей, у них установился более рациональный режим питания, увеличилась продолжительность ночного сна, но, с другой стороны, значительно снизилась двигательная активность, возросло число негативных (преимущественно гиперстенических) реакций на стресс, произошло снижение скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости. Выводы. Для реализации программы физической культуры для студентов-первокурсников, обучающихся в режиме самоизоляции, необходима разработка дистанционных технологий, предполагающих возможности самоконтроля, активных занятий под контролем преподавателей и наличие компонентов, позволяющих снизить психологическую напряженность.

**Ключевые слова:** образ жизни, физические качества, студенты, пандемия COVID-19.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p256-259**

## **LIFESTYLE AND PHYSICAL QUALITIES OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*Natalia Nikolaevna Nezhkina, the doctor of medical sciences, professor, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod; Oleg Vasilievich Kuligin, the doctor of medical sciences, department chair, Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo; Evgeniy Markovich Spivak, the doctor of medical sciences, professor, Yaroslavl State Medical University; Denis Sergeevich Bendin, the student, Ivanovo State Medical Academy*