

3. Кошкин, Е.В. Внедрение в образовательную деятельность плана индивидуальных самостоятельных занятий по физической подготовке для курсантов образовательных организаций ФСИН России / Е.В. Кошкин, А.С. Михайлов // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2019. – № 12 (212). – С. 25–30.

4. Индивидуальная направленность профессионально-прикладной физической подготовки для сотрудников УИС осуществляющих служебное дежурство / Е.В. Кошкин, А.В. Садков, К.С. Кручинина, Д.А. Гущин// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2020. – № 3 (181). – С. 269–273.

REFERENCES

1. Goinov, I.V. (2019), *Pedagogical support of advanced training of employees of the middle and senior command staff of the Federal Penitentiary Service of Russia*, dissertation, Stavropol.

2. Goinov, I.V. (2020), “Model of the physical training of citizens recruited in prisons, encouraging self-development”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 119–123.

3. Koshkin, E.V. and Mikhaylov, A.S. (2019), “Introduction of the plan of individual independent physical training classes for cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia into educational activities”, *Bulletin of the penal system*, No. 12 (212), pp. 25–30.

4. Koshkin E.V., Sadkov, A.V., Kruchinina, K.S. and Gushin, D.A. (2020), “Individual orientation of professional and applied physical training for employees of the UIS performing official duty”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 269–273.

Контактная информация: ivan.gojnov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2021

УДК 796.81

ПОВЫШЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ, ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОВТОРНОЙ АТАКИ

Кирилл Юрьевич Горин, заместитель начальника кафедры, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Хабаровск

Аннотация

В работе представлен материал, раскрывающий вопросы, связанные с повышением качества надежности выполнения технического действия (броска) в борьбе. Обосновывается использование методики технического контроля в тренировочной практике борцов в процессе совершенствования обучения навыкам повторной атаки. В качестве задаваемых величин, указанных параметров сложного тактико-технического действия спортсмена используются показатели борцов более высокой квалификации для каждой отдельной весовой категории. Сознательное отношение и тренера, и спортсмена к выделенным инвариантным признакам «надежных» бросков позволит целенаправленно способствовать повышению надежности выполнения излюбленных приемов борцов.

Ключевые слова: методы контроля, подготовительная, повторная атака, приемы борьбы, сложные тактико-технические действия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p65-68

INCREASING THE RELIABILITY OF PERFORMING TECHNICAL ACTIONS IN COMBAT BY IMPROVING THE REPEATED ATTACK

Kirill Yurievich Gorin, the Deputy Head of the Department, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Khabarovsk

Abstract

The paper presents material that reveals issues related to improving the quality of the reliability of performing a technical action (throw) in a fight. The use of the technique of technical control in the train-

ing practice of wrestlers in the process of improving the teaching of skills of repeated attack is substantiated. The indicators of wrestlers of higher qualifications for each separate weight category are used as the assigned values, the specified parameters of the complex tactical and technical action of an athlete. The conscious attitude of both the coach and the athlete to the selected invariant signs of "reliable" throws will purposefully contribute to the increase

Keywords: control methods, preparatory, repeated attack, methods of struggle, complex tactical and technical actions.

Успешность спортсмена во время соревнований определяется рядом факторов, среди которых его техническое мастерство. Это определение достаточно общее, но если конкретизировать его применительно к функциональным параметрам, то мы можем говорить об эффективности технических характеристик и их устойчивости во время проведения соревнований.

В научной литературе по такому виду спорта как борьба нет разграничения надёжности и эффективности технических действий спортсмена, и как правило данные термины отождествляют, что на наш взгляд является не совсем верным. Результативность при проведении приёмов борьбы и устойчивость спортсмена во время их проведения под влиянием сбивающих факторов во многом является определяющей. Так, под надёжностью технического действия как обособленной характеристики спортсмена мы будем понимать способность борца к проведению технического действия во время спортивных соревнований в поединке против соперника, равного ему по классу или выше с постоянной результативностью. При этом результативность проведения приёма борьбы выражается в баллах судейской оценки.

В данной статье мы постараемся определить ряд подходов, которые могут способствовать повышению такого фактора как надёжность и решить проблему нестабильной результативности при проведении приёмов борьбы.

Необходимо отметить, что существующая фаза перехода от подготовки к завершающему приёму имеет неоспоримую важность в рассматриваемом нами вопросе, однако существует ряд сложностей, которые обуславливаются с затруднением регистрации количественных параметров данной фазы в структуре сложного тактико-технического действия спортсмена (СТТД), что существенно затрудняет решение обозначенной проблемы.

Для решения данного вопроса нами был изучен опыт спортсменов, которые являются победителями значимых и крупных соревнований по борьбе, что на наш взгляд, представляет большую ценность, как практическую, так и научно-исследовательскую.

С целью обоснования правомерности высказанных положений мы провели анкетный опрос 22 борцов.

Подготовительные действия к излюбленному броску 59,1% спортсменов проводят с максимальной силой, объясняя это следующим: соперники, как правило, достаточно хорошо ознакомлены как друг с другом, так и с техническими действиями, которые применяются в поединке, и также легко могут определить, является ли действие соперника имитирующим, либо оно является реальным и представляет угрозу. В случае наличия угрозы, соперник применяет контрмеры против проводимых действий. Вторая группа борцов, составляющая 40,9%, отметили, что не используют максимальную силу при проведении приёма по умолчанию, а регулируют приложенную силу в зависимости от ответной реакции соперника.

При изучении подготовительных действий изученных борцов, было определено, что 90,9% борцов данной группы выполняют фазовый переход от подготовки к завершению максимально быстро.

Интересно, что многие спортсмены (50%) самостоятельно освоили свой излюбленный бросок. Восемь человек (36,4%) указали, что освоить прием им помог тренер. Трое (13,6%) борцов назвали товарищей по секции, благодаря которым им удалось «приобрести» свой бросок.

На наш взгляд, различие в пути приобретения и изучения «любимого» броска для спортсмена может говорить о проблемах в разработке методики по совершенствованию такого приёма, поскольку такой бросок является достаточно предсказуемым от конкретного борца, а применяется он как правило в экстремальных ситуациях и решающих моментах поединка. Стоит отметить, что несмотря на это надёжность выполнения данного приёма как характеризующий показатель является высокой.

Подобные броски, несмотря на наличие индивидуальности исполнителя могут иметь общие признаки, такие как:

- наличие отвлекающего действия, стимулирующие соперника на реакцию, результатом которой является занятие более выгодного положения для совершения броска;
- скорость фазового перехода от подготовки к завершению является максимальной, что одновременно повышает надёжность выполнения броска спортсменом, но и создает для него сложности при необходимости переключения или изменения технических действий.

Способность отвлечь своего оппонента в ходе подготовки к выполнению приёма и при этом создать условия, а также переключиться к выполнению «любимого» приёма являются характеризующими параметрами при определении класса того или иного спортсмена-борца.

Говоря о переключении от подготовительной к повторной атаке, следует выделять переключение по направлению (например, осаживание атакуемого – бросок через грудь) и переключение по усилию (например, достигнув требуемого усилия подготовительного действия, быстро переключиться в том же или другом направлении и максимально быстро «набрать» усилие отрыва при броске через грудь) Именно в подобного рода переключениях (перегруппировках) заключается специфичность скоростно-силовых проявлений борцов.

В борьбе СТТД вырабатывается и совершенствуется при спаррингах с партнёром, при этом процесс усовершенствования зависит не только от спортсмена, но и от его спарринг-партнёра и от его желания работать в определенном режиме отработки приёма, поэтому мы имеем проблему об важных параметрах СТТД.

В связи с этим был разработан тренажёрное-измерительный комплекс типа «активный манекен», позволяющий регистрировать усилия подготовительного действия и отрыва соперника при броске, а также время переключения от подготовительной атаки к завершающей. Причем электронный миллисекундомер включается только при достижении заданного усилия подготовительного действия (осаживания манекена) и выключается при отрыве манекена от подвижной площадки (при броске через грудь) – регистрируется время переключения по направлению. Второй вариант предполагает выключение миллисекундомера при достижении борцом заданного усилия отрыва, например при броске через грудь – регистрируется время переключения по усилию. В качестве задаваемых величин, указанных параметров СТТД используются показатели борцов более высокой квалификации для каждой отдельной весовой категории.

Сознательное отношение и тренера, и спортсмена к выделенным инвариантным признакам «надежных» бросков позволит целенаправленно способствовать повышению надёжности выполнения излюбленных приемов борцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов А.И. Нормативные показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов с учетом спортивной квалификации и возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Кузнецов Анатолий Иванович. – Москва, 1986. – 24 с.
2. Лигута, В.Ф. Применение физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции охранно-конвойной службы Дальневосточного федерального округа / В.Ф. Лигута, В.С. Кшевин, В.А. Серебрянников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153) – С. 126–130.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. Матвеев, Э.А. Методика определения средней ЧСС у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений / Э.А. Матвеев, В.И. Сытник // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва, 1973. – С 50–53.
5. Мунтян, В.С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. –2007. – № 6. – С. 27–34.
6. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Новиков, А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А.А. Новиков. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – 220 с.
8. Рожков, П.А. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе / П.А. Рожков, В.А. Никуличев // Спортивная борьба. Ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – С. 61–64.
9. Юсупов, Х.М. Ещё раз о методике спортивного отбора – спортивная борьба / Х.М. Юсупов // Спортивная борьба. Ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – С. 53–55.

REFERENCES

1. Kuznetsov, A.I. (1986), *Normative indicators of special physical and technical and tactical preparedness of wrestlers with regard to sports qualifications and age*, dissertation, Moscow.
2. Liguta, V.F., Kshevin V.S. and Serebryannikov, V.A. (2017), “Use of Physical force and fighting techniques by the police officers of the guard and escort service of the far eastern federal district”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No 11, pp. 126–130.
3. Matveev, L.P. (2008), *Theory and methods of physical culture*, Physical Culture and Sports, Moscow.
4. Matveev, E.A. and Sytnik, V.I (1973), “A technique for determining the average heart rate in judo wrestlers during the performance of training and competition exercises”, *Sports Wrestling. Yearbook*, pp. 50–53.
5. Muntyan, V.S. (2007), “Assessment of the level of preparedness of athletes in martial arts”, *Physical education of students of creative specialties*, No. 61, pp. 27–34.
6. Nabatnikova, M.Ya. (1982), *Fundamentals of the management of the training of young athletes*, Physical Culture and Sports, Moscow.
7. Novikov, A.A. (1998), Methodology of technical and tactical skill of sportsmen (on an example of struggle), *Publishing House Buryat State University*, Ulan-Ude.
8. Rozhkov, P.A. and Nikulichev, V.A. (1972), “Testing of special removability in sports wrestling”, *Sports Wrestling. Yearbook*, pp. 61–64.
9. Yusupov, Kh.M. (1977), “Once again about the method of sports selection”, *Sports Wrestling. Yearbook*, pp.53–55.

Контактная информация: KIRILL.GORIN.1981@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.01.2021

УДК 796.011.3

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Анастасия Александровна Светличкина, ассистент, Астраханский государственный медицинский университет; Нина Аркадьевна Зинчук, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Ирина Евгеньевна Янкевич, доцент, Астраханский государственный университет

Аннотация

Построение эффективной структуры занятий физической культурой в подготовительной медицинской группе в вузе, в первую очередь зависит от определения начального уровня физической