

УДК 796.8

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЕ В СЕКЦИИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Василий Буянтуевич Гармаев, кандидат педагогических наук, доцент,

Бурятский государственный университет (БГУ), г. Улан-Удэ,

Амгалан Иванович Батуев, доцент,

Бурятская государственная сельскохозяйственная академия (БГСХА), г. Улан-Удэ

Аннотация

Данное исследование посвящено определению эффективности обучения навыкам самообороны и повышения физической подготовленности у студентов в секции смешанных единоборств. Обучение осуществлялось по принципу «от бесконтактных единоборств – к контактным противоборствам» в строгой поэтапной последовательности. Методика развития физических качеств, включала принцип «сплит» или отдельные тренировки.

Ключевые слова: смешанные единоборства, самооборона, техника, методика.

TEACHING STUDENTS TO PHYSICAL SELF-DEFENSE IN MIXED MARTIAL ARTS CENTER

Vasily Buyantuevich Garmayev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Buryat State University, Ulan-Ude,

Amgalan Ivanovich Batuev, the senior lecturer,

Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude

Annotation

The article is devoted to efficiency of teaching physical self-defense and improving physical fitness among the students in mixed martial arts center. The training was based on the principle of “non-contact combat – contact confrontation” in strict sequence. The methods of developing the physical quality include the “split” approach and separate training.

Keywords: mixed martial arts, self-defense, technical skill, methods.

В жизни, к сожалению, сплошь и рядом встречаются такие ситуации, когда нашему имуществу, нашему здоровью и даже нашей жизни серьезно угрожают. Жизнь в современном мире отличается криминогенной обстановкой, а это означает, что вероятность встречи с преступником возрастает практически для каждого человека. С целью самозащиты и здорового образа жизни студентов в спортивном клубе университета проводятся занятия по смешанным единоборствам.

Смешанные виды единоборства (ММА – от англ. Mixed Martial Arts) – боевые искусства, сочетающие в себе множество техник, школ и направлений единоборств. В ММА присутствуют, как правило, две стратегии ведения боя: ударная техника – боец проводит бой путем нанесения ударов руками, локтями, коленями и ногами, и борцовская – боец проводит бой, используя в основном броски, захваты, болевые и удушающие приемы.

Популярность смешанных единоборств, стремительно растет во всем мире. И здесь ничего удивительного нет. По своей зрелищности они превосходят большинство боевых видов спорта, которые входят в программу олимпийских игр. Сегодня трансляции по смешанным единоборствам проходят на высоком уровне, а некоторые бои даже превосходят по кассовым сборам лучшие боксерские поединки за всю историю. И эта популярность активно продолжает нарастать. Бойцы ММА становятся мега-звездами на телевидении и в интернет пространстве, востребованными не только в шоу бизнесе и рекламе, но и в политике.

В настоящее время процесс обучения и планирования в этом виде единоборства, как правило, базируется на эмпирическом опыте тренеров и недостаточно научно обоснован. Это вызывает необходимость применения современных технологий обучения особенно на этапе начальной подготовки с учетом требований соревновательной деятельности. В связи

с отсутствием методик тренировки ММА, тренеры бойцов смешанных видов единоборств используют методы из состоявшихся боевых искусств:

- для тренировки и совершенствования ударной техники, как правило, используются методики тренировок из таких видов спорта как бокс, кикбоксинг, муай-тай, карате;
- для тренировки и совершенствования борцовской техники, как правило, применяются методики тренировок из таких видов спорта, как вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, джиу-джитсу.

В процессе учебно-тренировочных занятий проведены исследования по определению эффективности обучения навыкам самообороны и повышения физической подготовленности у студентов в секции смешанных единоборств. В аналитическом опросе студентов были получены результаты, где самым популярным оказался вопрос «желание научиться самозащите»: положительный ответ дали 37,3% занимающихся. Занятия смешанным единоборством 30,7% юношей считают, что «данный вид спорта, наиболее привлекателен в спортивном плане по сравнению с другими видами спорта». Важным стимулом, привлечшим занимающихся к тренировкам смешанным единоборствам, следует считать, что занятия данным видом спорта наиболее «гармонично влияют на развитие физических качеств и воспитание морально-волевых качеств», отметили 30% юношей.

Программа обучения студентов основам физической самозащиты включала теоретический, практический разделы и контрольно-зачетное занятие:

а) теоретический раздел включал общие вопросы теории и методики смешанных единоборств, правовые основы самообороны, анатомо-физиологические, психологические основы самообороны [4].

б) практический раздел содержал спортивно-прикладной вид смешанного единоборства, в котором на базовом этапе обучения использовались ударный технико-тактический арсенал по бесконтактной методике, контактная безударная методика обучения противоборству в захвате, противоборство с полным контактом, комбинированное спортивно-боевое единоборство; изучение технического арсенала защиты от нападения вооруженных лиц [3]. Обучение осуществлялось по принципу «от бесконтактных единоборств – к контактным противоборствам» в строгой поэтапной последовательности, с контрольным зачетом по пройденной программе обучения (схема).



Схема – Техника смешанного единоборства

в) в содержание контрольно-зачетных занятий включались: техника выполнения ударов руками и ногами, бросков, болевых и удушающих приемов, защита от захватов, ударов, защита от вооруженного нападения.

Результативность технических действий в смешанном единоборстве во многом зависит от уровня развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, скоростно-силовой выносливости в ударах, силовой выносливости и максимальной силы в бросках) и гибкости (подвижность в тазобедренном суставе). Чтобы достичь высоких результатов в единоборствах, необходимо изначально на базовом этапе подготовки заложить фундамент общей физической подготовленности, в частности общей силы и гибкости, являющиеся предпосылками воспитания специальных физических качеств [2].

В общей силовой подготовке студентов на первый план выдвигались задачи по укреплению здоровья, совершенствованию форм телосложения, развитию максимальной силы, силовой выносливости основных мышечных групп. Воспитание силовых способностей выполнялось параллельно с оптимальными воздействиями на подвижность в суставах, с тем чтобы она не уменьшалась, а наоборот была доведена до оптимального уровня своего развития. Методика включает принцип «сплит» или раздельные тренировки, по которому выполнялась развивающая тренировка на две мышечные группы 2 раза в неделю в динамическом (медленном) режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Всего было задействовано в недельном микроцикле 8 мышечных групп. Для юношей величина отягощения была определена в пределах 30–50% от максимального или 12–15 П.М. (повторного максимума). Каждое упражнение выполнялось поочередно с относительно низким темпом и повторялось в занятии 4 раза с интервалом отдыха 2 мин. Такой подход дает наибольший эффект в увеличении мышечных волокон и мышечной силы. Исключает с самого начала и на протяжении всей серии предельное общее напряжение и обеспечивает активизацию трофических процессов благодаря значительным объемам работы [2].

Для реализации этой методики в условиях экспериментально-спортивной тренировки, нами было сделано следующее:

1. Проведено тестирование всех занимающихся индивидуально на максимально возможное число повторений и максимальный поднятый вес ("максимальный тест") в пределах заданного времени по тем силовым упражнениям, которые мы избрали в качестве средств общей силовой подготовки и гибкости.

2. Заведены на всех юношей индивидуальные карточки. В них указывались общие силовые и растягивающие упражнения, максимальные показатели по каждому из них и дозирование нагрузки от максимума повторений.

В состав воспитания гибкости учебно-тренировочного процесса включили комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме по методу стретчинга. Комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме, был включен после выполнения силовых упражнений и был направлен на те мышечные группы и суставы, которые участвовали в воспитании силы. При выполнении статодинамических упражнений, фиксация в растянутом статическом положении составляла 10 сек. Пружинящие движения между фиксациями составляли 20 сек, количество фиксаций 10 раз на один сустав. Польза заключается в том, что мышцы, участвовавшие в силовых упражнениях, в них необходимо «раскрепостить» напряжение и не дать ухудшить подвижность в суставах, а также ускорить процессы восстановления.

Как известно в проведенном исследовании отдельных специалистов, упражнения, направленные на повышение максимальной силы, уменьшают подвижность в суставах на 5–10%. В то же время стретчинг, выполняемый в комплексе с упражнениями на силу повышает подвижность в суставах на 5–12% и сохраняет ее в течение 48 часов [1].

На выполнение упражнений для развития гибкости время отводилось от 10 до 15 минут из общего времени занятия. Больше времени занимали упражнения на гибкость

активной направленности. Юношам, имеющим недостаточную подвижность в суставах, давались домашние задания, включающие в себя 5–6 активных упражнений на гибкость.

Для оценки текущего состояния все юноши прошли исходное комплексное тестирование по показателям силовой подготовленности и гибкости (7 тестов). Нами методом случайной выборки были сформированы две группы по 15 человек каждая. Контрольная группа занималась по традиционной методике, а экспериментальная по предлагаемой нами методике развития силы и гибкости.

Данные, характеризующие уровень показателей общей силовой подготовленности и гибкости экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели общей силовой подготовленности и гибкости до и после эксперимента ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)

Показатели		Начало года			Конец года		
		ЭГ (15)	КГ (15)	Дост. разл. (P)	ЭГ (15)	КГ (15)	Дост. разл. (P)
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	12,9±1,52	13±1,24	>0,05	17,2±1,4	14,2±1,1	<0,05
2.	Приседание со штангой, равной собствен. весу (кол-во)	11,8±1,4	11±1,9	>0,05	16,4±2,0	12,3±1,6	<0,05
3.	Жим штанги (кг)	51,8±1,7	52±2,2	>0,05	60,7±2,8	54,2±2,6	<0,05
4.	Становая сила (кг)	85±2,9	82±3,2	>0,05	92±2,29	98±2,7	<0,05
5.	Шпагат поперечный (градусы)	141±1,1	143±2,1	>0,05	161±3,1	145±2,4	<0,05
6.	"Мост" (см)	80,1±3,4	75,4±3,1	<0,05	68,1±2,1	75,2±2,4	<0,05
7.	Наклон вперед стоя на скамейке (см)	1,70±0,4	2,0±0,7	>0,05	6,1±0,3	3,30±0,5	<0,05

Как видно между группами достоверных различий не обнаружилось, кроме одного показателя «МОСТ» в пользу контрольной группы. Приведенные данные исходного тестирования свидетельствуют об отсутствии статистически достоверных различий ($p > 0,05$) между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами, что подтверждает их сходство и однородность по 6 показателям, поэтому позволило нам в дальнейшем более объективно сравнивать данные тестирования обеих групп и точно определить степень воздействия предложенной нами методики воспитания силовых способностей и гибкости.

В конце годичного цикла испытуемые контрольной и экспериментальной групп были повторно протестированы по указанным выше тестам. Отмечено в экспериментальной группе достоверное различие во всех тестах общей силовой подготовленности и гибкости по отношению к контрольной группе.

Анализ данных показывает на существенные изменения, произошедшие в экспериментальной группе юношей под воздействием управляющих воздействий с использованием экспериментальной методики. В контрольной группе изменения также произошли, но в значительно меньшей мере. Подводя итог о проделанной работе, можно констатировать факт, что целенаправленная работа с использованием поэтапного обучения физической самозащите и общеподготовительных средств подготовки по разработанной нами методике, позволяет эффективно и качественно осуществлять учебно-тренировочный процесс по смешанным единоборствам на начальном этапе подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гармаев, В.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации / В.Б. Гармаев, А.С. Сагалеев, А.Б. Дашиев. – Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
2. Гармаев, В.Б. Физическая подготовка единоборцев на начальном этапе подготовки / В.Б. Гармаев, Д.В. Дугарова // Вестник Бурятского государственного университета: Образование. Личность. Общество. – 2015. – № 2. – С. 83-87.
3. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – 87 с.
4. Морозов, В.А. Содержание поэтапного обучения школьников и студентов физической самозащите : дис. ... канд. пед. наук / Морозов В.В. – СПб., 2000. – 231 с.

REFERENCES

1. Garmaev, V.B., Sagaleev, A.S. and Dashiev, A.B. (2012), *Physical training of skilled Thai fighters*, LAP LAMBERT Academic Publishing, Saarbrücken, Deutschland.
2. Garmaev, V.B. and Dugarova, D.V. (2015), "Physical training of combat athletes at the early stage of training", *The Journal of Buryat State University: Education. Personality. Society*, No. 2, pp. 83-87.
3. Makhov, S.Yu. (2011), *The Law of Self-defense*, MABIV, Orel.
4. Morozov, V.A. (2000), *The content of teaching physical self-defense to schoolchildren and students*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: vgarmaev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.11.2018

УДК 378.147

САМООБРАЗОВАНИЕ ЛЕТЧИКОВ В СФЕРЕ БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНЫХ И БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Александр Викторович Горбунов, преподаватель, Игорь Николаевич Мальцев, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-Воздушная Академия имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», филиал в г. Сызрань

Аннотация

В настоящее время все большее внимание уделяется процессам, связанным с оборонной деятельностью и ее совершенствованием. Именно поэтому в представленной статье проведен анализ актуального вопроса самообразования летчиков в сфере боевой и физической подготовки для выполнения учебных и боевых задач.

Ключевые слова: летчик, оборона, образование, боевая подготовка, физическая подготовка, боевые задачи, самообразование.

SELF-EDUCATION OF PILOTS IN THE FIELD OF COMBAT AND PHYSICAL TRAINING TO PERFORM TRAINING AND COMBAT TASKS

Alexander Viktorovich Gorbunov, the teacher, Igor Nikolaevich Maltsev, the candidate of pedagogical sciences, deputy chief of department, Military Educational Scientific Center of the Air Force "Military and Air Academy of N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin", branch in Syzran

Annotation

Currently, more attention is paid to the processes related to defense activities and its improvement. That is why in the present article there was presented the analysis of the actual issue of self-education of pilots in the field of combat and physical training to perform training and combat missions.

Keywords: pilot, defense, education, combat training, physical training, combat missions, self-education.

Военная авиация – это элита армии любой страны, не исключение и армия Российской Федерации. Обучение военного летчика стоит государству очень дорого, в России у молодого человека, принявшего решение стать военным летчиком, выбор невелик – сначала учебная база в Краснодаре, а затем в зависимости от успехов и выбора рода авиации – учебные заведения в Армавире, Борисоглебске и Балашове. Но для того, чтобы попасть на начальный этап обучения, нужно пройти очень жесткий отбор. К летчикам предъявляются повышенные требования по психологическим качествам, уровню образованности и физическому здоровью.

Профессия военного летчика держится на трех китах: здоровье, закалка, знания.

К физическому здоровью летчиков всегда повышенные требования. Для выполнения боевых задач им необходимы острое зрение, развитый глазомер, отсутствие проблем с вестибулярным аппаратом, мгновенная реакция, высокий уровень стрессоустойчивости.