

УДК 796.89

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

*Михаил Николаевич Савин*, кандидат педагогических наук, Московское высшее общевойсковое командное училище; *Денис Васильевич Лукичев*, соискатель, Михайловская военно-артиллерийская академия, Санкт-Петербург; *Григорий Сергеевич Мьякенький*, соискатель, Московское высшее общевойсковое командное училище, Москва; *Дмитрий Николаевич Бердников*, соискатель, Общевойсковая Академия Вооруженных сил Российской Федерации, Москва

### **Аннотация**

В статье обоснованы факторы, определяющие необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. К ним относятся: наличие возможности комплексного развития всех мышечных групп у бойцов рукопашного боя; необходимость повышения интенсификации тренировочного процесса; возможность подбора упражнений для эффективного развития «отстающих» скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя; индивидуальный характер влияния нагрузки на скоростно-силовую готовность бойцов рукопашного боя. Важны и такие факторы как: необходимость повышения активности спортсменов в процессе развития скоростно-силовых качеств и широкие возможности для реализации индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств в ходе многофункциональной тренировки.

**Ключевые слова:** факторы; многофункциональная тренировка; развитие скоростно-силовых качеств; бойцы рукопашного боя.

## **FACTORS DEFINING NEED IN USE OF THE MULTIPURPOSE TRAINING FOR DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND POWER QUALITIES IN FIGHTERS OF HAND-TO-HAND FIGHT**

*Mikhail Nikolaevich Savin*, the candidate of pedagogical sciences, the Moscow Highest General Command School; *Denis Vasilyevich Lukichev*, the competitor, Mikhaylovsky Military and Artillery Academy, St. Petersburg; *Grigory Sergeyevich Myakenky*, the competitor, the Moscow Highest General Command School; *Dmitry Nikolaevich Berdnikov*, the competitor, General Academy of the Armed Forces of the Russian Federation, Moscow

### **Annotation**

In the article, the factors defining need in use of the multipurpose training for development of the high-speed and power qualities at fighters of hand-to-hand fight are proved. Among them: the presence of the possibility of complex development of all muscular groups at fighters of hand-to-hand fight; the need in increase in intensification of training process; the possibility of selection of the exercises for effective development of the "lagging behind" high-speed and power qualities at fighters of hand-to-hand fight; the individual nature of influence of the load of high-speed and power readiness of fighters of hand-to-hand fight. Also, such factors are important: the need in increase in activity of the athletes for development of high-speed and power qualities and ample opportunities for realization of the individual approach to selection of development tools for high-speed and power qualities during the multipurpose training.

**Keywords:** factors, multipurpose training, development of high-speed and power qualities, fighters of hand-to-hand fight.

Скоростно-силовая подготовка бойцов рукопашного боя осуществляется с помощью общепринятых методик развития силы, скоростной выносливости и быстроты. [1]. Тренировки по развитию скоростно-силовых качеств направлены на повышение мышечной массы и быстроты действий спортсменов. [1]. Такой подход к организации учебно-тренировочного процесса спортсменов тесно связан с совершенствованием технических действий бойцов. [1].

Установлено, что скоростно-силовые качества спортсменов позволяют им вести поединок в высоком темпе и навязывать сопернику свою тактику перестроения двигательных действий. [1]. Это позитивно влияет на перестроение двигательных действий бойцов в ходе поединка. Практика свидетельствует, что соревновательные поединки – это динамическая смена ударов руками, ногами, которые должны осуществляться в высоком темпе. Установлено, что быстрота обеспечивает выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени, что создает условия для улучшения двигательных действий в рукопашном бое. При этом важная роль принадлежит согласованию двигательных действий бойцов в ходе поединка. Согласование двигательных действий осуществляется на основе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Это обеспечивает возможность осуществлять защитные и атакующие действия в необходимом чередовании и на высокой скорости [1].

Высокая скорость перестроения двигательных действий обеспечивает возможность успешного маневрирования бойцов в ходе поединка. Она позволяет осуществлять быстрый переход от защиты к контратаке и, наоборот, от атакующих действий к защите. Скоростно-силовая подготовка представляет собой синтез развития всех двигательных действий бойцов, которые применяются в ходе поединка [1]. Поэтому для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя требуется многофункциональная тренировка.

Вместе с тем, в тренировочном процессе бойцов рукопашного боя недооценивается роль многофункциональной тренировки. Считается, что в единоборствах, большое многообразие соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя [1].

В тренировке бойцов рукопашного боя отсутствуют отдельные занятия, развивающие у них скоростно-силовые качества с помощью многофункциональной тренировки. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью многофункциональной тренировки тесно связано с умением спортсмена эффективно управлять своими движениями в ходе поединка. Поэтому в ходе подготовки бойцов рукопашного боя к соревнованиям большое внимание должно уделяться организации многофункциональной тренировки.

Для решения этой задачи следовало выявить факторы, определяющие необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. В связи с этим был проведен опрос тренеров по рукопашному бою. Всего в опросе участвовало 73 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя (n=73, при  $W>0,7$ )

| Ранговое место<br>(значимость) | Факторы                                                                                                                                               | Ранговый<br>показатель (%) |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1                              | Наличие возможности комплексного развития всех мышечных групп у бойцов рукопашного боя                                                                | 27,1                       |
| 2                              | Необходимость повышения интенсификации тренировочного процесса                                                                                        | 22,9                       |
| 3                              | Возможность подбора упражнений для эффективного развития «отстающих» скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя                               | 16,3                       |
| 4                              | Индивидуальный характер влияния нагрузки на скоростно-силовую готовность бойцов рукопашного боя                                                       | 13,7                       |
| 5                              | Необходимость повышения активности спортсменов в процессе развития скоростно-силовых качеств                                                          | 11,2                       |
| 6                              | Широкие возможности для реализации индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств в ходе многофункциональной тренировки | 8,8                        |

В ходе исследования нами были обоснованы факторы, определяющие необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. К ним относятся: наличие возможности комплексного

развития всех мышечных групп у бойцов рукопашного боя; необходимость повышения интенсификации тренировочного процесса; возможность подбора упражнений для эффективного развития «отстающих» скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя; индивидуальный характер влияния нагрузки на скоростно-силовую готовность бойцов рукопашного боя. Важны и такие факторы как: необходимость повышения активности спортсменов в процессе развития скоростно-силовых качеств и широкие возможности для реализации индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств в ходе многофункциональной тренировки.

Практика свидетельствует, что многофункциональная тренировка обеспечивает возможность комплексного развития всех мышечных групп у бойцов рукопашного боя. Упражнения, выполняемые в ходе многофункциональной тренировки, могут выполняться в виде комплексов на отдельные мышечные группы.

Респонденты обратили внимание и на такой фактор, как необходимость повышения интенсификации тренировочного процесса. Во время учебно-тренировочных занятий, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, следует выполнять сразу после разминки. Это требует значительного повышения интенсификации тренировочного процесса бойцов рукопашного боя.

В качестве значимого фактора респонденты обратили внимание на возможность подбора упражнений для эффективного развития «отстающих» скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя в ходе многофункциональной тренировки. Упражнения были направлены на развитие различных форм проявления двигательных способностей у бойцов рукопашного боя. Эффективное развитие «отстающих» скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя, особенно необходимо для выполнения быстрых двигательных действий в сложных условиях меняющейся обстановки в ходе поединка.

Респонденты обратили внимание и на индивидуальный характер влияния нагрузки на скоростно-силовую готовность бойцов рукопашного боя. Поэтому в ходе многофункциональной тренировки должны использоваться упражнения с меняющимся сопротивлением, требующие взаимодействия и противодействия, а также проявления силы. Многофункциональная тренировка позволяет учитывать индивидуальный характер влияния нагрузки на скоростно-силовую готовность бойцов рукопашного боя.

Фактор необходимости повышения активности спортсменов в процессе развития скоростно-силовых качеств, считается также значимым в тренировочном процессе бойцов рукопашного боя. Учитывалось, что уровень результатов в современном рукопашном бое настолько высок, что достижение успеха невозможно без повышения активности спортсменов в процессе развития скоростно-силовых качеств.

Для оптимизации процесса подготовки спортсменов по рукопашному бою к соревнованиям следует использовать широкие возможности для реализации индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств в ходе многофункциональной тренировки. При этом учитывалось, что упражнения для развития скоростно-силовых качеств с помощью многофункциональной тренировки должны воздействовать на определенные мышечные группы. Для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств с помощью многофункциональной тренировки следует применять несложные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики, других видов спорта.

**ВЫВОД.** В ходе исследования были обоснованы факторы, определяющие необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Учет этих факторов позволит разработать технологию развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя, с использованием многофункциональной тренировки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Bolotin, A.E. Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Human Sport and Exercise (JHSE).

## REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2018), "Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency", *Journal of Human Sport and Exercise (JHSE)*, No. 13(1), pp. 72-88.

**Контактная информация:** Lukich1812@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 24.12.2018*

**УДК 796.011**

## **ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Николай Иванович Синявский**, доктор педагогических наук, профессор, **Алексей Валерьевич Фурсов**, кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет; **Наталья Ивановна Колесникова**, учитель высшей категории МОУ СОШ № 31; **Марина Юрьевна Глухова**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Сургутский государственный педагогический университет

### **Аннотация**

В публикации представлены результаты исследования отношения обучающихся 5-7 классов к занятиям физической культурой и реализации ВФСР «ГТО» в систему физического воспитания общеобразовательных учреждений. Было выявлено, что 65,9% обучающихся занимаются в спортивных секциях регулярно и 34,1% кроме уроков физической культуры не охвачены регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знаки отличия разного достоинства имеют 46,2% обучающихся и контингент, не имеющих знаков отличия составляет 53,8%. Выявлены проблемы и определены факторы, детерминирующие позитивное отношение учащихся к занятиям физической культурой.

Цель исследования – выявить у обучающихся 5-7 классов отношения к занятиям физической культурой и реализации Комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** отношения обучающихся, 5-7 класс, занятия физической культурой, комплекс ГТО.

## **ATTITUDE OF 5-7 CLASSES STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND THE REALIZATION OF COMPLEX RLD**

**Nikolay Ivanovich Sinyavskiy**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Alexey Valerievich Fursov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Surgut State Pedagogical University, Surgut; **Natalia Ivanovna Kolesnikova**, the teacher of physical education of Highest category, Municipal Budgetary General Education Institution School No. 31, Surgut; **Marina Yuryevna Glukhova**, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Surgut State Pedagogical University

### **Annotation**

The article presents the investigation results of 5-7th grades schoolchildren's attitude to physical culture lessons and All-Russian Physical Culture and Sport Complex "GTO" implementation into physical education system in comprehensive institutions. It was defined that 65.9% of schoolchildren go in for sport in sport clubs regularly and 34.1% of schoolchildren are occupied with regular physical culture and sport activities besides physical culture lessons. 46.2% of schoolchildren have badges of different identification, 53.8% of schoolchildren have no badges. The problems and factors determining the positive attitude of schoolchildren to physical culture lessons are identified.

The research goal is to define the attitude to physical culture lessons and GTO complex implementation among 5-7th grades schoolchildren.