4. *The order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of December 19, 2013 N 1367 "About the statement of the Order of the organization and implementation of educational activities for educational programs of the higher education – to programs of a bachelor degree, programs of a specialist program, programs of a magistracy" (with changes and additions)*, available at: http://base.garant.ru/70603294.

5. *The order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of December 1, 2016 No. 1511 "About the approval of the federal state educational standard of the higher education in the direction of preparation 40.03.01 Law (bachelor degree level)"*, available at: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71479274/.

Контактная информация: ageevets59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2017

УДК 796.8

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРНО-БОРЦОВСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АРМЕЙСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

***Виталий Игоревич Баранюк**, майор, преподаватель,*

Военный институт (общевойсковой) военного учебно-научного центра сухопутных войск «Общевойсковая академия вооруженных сил РФ» (ВУНЦ СВ «ОВА ВС РФ»), Москва

Аннотация

В статье представлен анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в рукопашном бое с целью выявления структуры поединка в аспекте соотношения ударных и борцовских приемов, а также определения наиболее эффективных и часто используемых ударно-борцовских комбинаций. Предложен способ совершенствования наиболее часто используемого комбинированного технического приема – протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову, использование которого позволяет эффективно вести бой на дальней дистанции и закончить его досрочно или набрать большое количество баллов. Предложенный способ основан на применение технического устройства, позволяющего сопряженно повышать технико-тактическую и специальную физическую подготовленность спортсменов в рукопашном бое, повышать точность и силу ударов, согласованность работы рук и ног, а также осуществлять контроль силы наносимых ударов.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, соревновательная деятельность, ударно-борцовские комбинации, тренажерное устройство.

IMPROVEMENT OF STROKE-WRESTLING TECHNICAL ACTIONS IN ARMY HAND-TO-HAND COMBAT

***Vitaly Igorevich Baranyuk**, Major, lecturer,*

Military Institute (combined arms) of Military Training and Research Center of Ground Forces "Combined Military Academy of the Armed Forces of the Russian Federation", Moscow

Annotation

The article presents the analysis of competitive activity of the skilled athletes in the army hand-to-hand combat to identify the structure of dual in the aspect of ratio of the striking and wrestling techniques, and determine the most effective and commonly used stroke-wrestling combinations. The proposed method of improvement the most commonly used combined techniques – dragging the partner in the down position and the rebound kicked in the head, which allows you to fight effectively at long-range combat and finish it ahead of time or get a large number of points. The proposed method is based on the use of technical devices involves increasing the technical-tactical and special physical training of sportsmen in hand-to-hand combat, improving the accuracy and power of strikes, the consistency of the hands and feet, as well as to control the force of inflicted blows.

Keywords: army hand-to-hand combat, competitive activity, stroke-wrestling combinations, training device.

ВВЕДЕНИЕ

Армейский рукопашный бой – система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе элементы из арсенала многих видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности.

Анализ соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою показывает, что существует проблема эффективного применения комбинированных борцовских и ударных действий (ударно-борцовские комбинации) непосредственно на соревнованиях, в бою. Это связанно с тем, что среди армейских рукопашных бойцов выделяют владеющих, преимущественно, ударной техникой и бойцов, у которых, наоборот, лучше развита техника борьбы, а также бойцов смешанного стиля. Как показывает практика, наиболее эффективно осуществляют ведение боя бойцы смешанного стиля, так как в различных условиях боя и с различными по стилю его ведения соперниками, способны быстрее адаптироваться и применять более широкий арсенал технико-тактических действий.

Однако, даже квалифицированные бойцы, владеющие техникой ударно-борцовских комбинаций, далеко не всегда могут успешно реализовывать ее в условиях соревновательной деятельности. Это, в первую очередь, связано с недостаточной эффективностью существующих средств и методов технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов, а также отсутствием разработанных методик сопряженного совершенствования специальных физических качеств и ударно-бойцовских комбинаций для квалифицированных спортсменов в армейском рукопашном бое. В этой связи, мы считаем, что одним из перспективных путей повышения эффективности подготовки квалифицированных армейских рукопашных бойцов является сопряженное совершенствование специальных физических качеств и ударно-бойцовских комбинаций на основе использования специализированных тренажерных устройств.

Анализируя результаты исследований отечественных специалистов в области армейского рукопашного боя и опираясь на собственный практический опыт, мы столкнулись с тем, что в настоящее время мало изучены способы тренировки комбинированных технических действий (ударно-борцовских комбинаций) в данном виде спорта, а также отсутствуют данные о применении тренажеров в целях сопряженного совершенствования специальных физических качеств и ударно-бойцовских комбинаций [1, 2].

Все вышесказанное, а так же дефицит научных исследований и практического опыта по обозначенной проблеме – сопряженному совершенствованию специальных физических качеств и ударно-бойцовских комбинации у бойцов армейского рукопашного боя, указывает на актуальность и своевременность выбранного нами направления исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведено экспериментальное исследование, задачами которого являлись:

1) Определение процентного соотношения технических действий в армейском рукопашном бое;

2) Выявление наиболее эффективных ударно-борцовских комбинаций у квалифицированных бойцов в армейском рукопашном бое;

3) Способы совершенствования наиболее эффективных ударно-борцовских комбинаций.

В ходе эксперимента применялись следующие методы: наблюдение, видеосъемка; видеоанализ соревновательной деятельности; педагогический эксперимент.

Всего в ходе исследования просмотрено 55 боев, 19 из которых были закончены досрочно (9 боев – болевыми приемами, 7 боев – нокаутом (ногой) и 3 боя – ввиду явного преимущества).

Анализ соревновательной деятельности показал, что бойцы в ходе поединка применяют ударную технику, на которую приходится порядка 60% технических действий, и технику борьбы, которая составляет 40% приемов. На удары руками в голову приходится 15%, удары руками в туловище – 4%, удары ногами по ногам – 7%, удары ногами по туловищу – 3%, удары ногами в голову – 6%, броски на грудь – 5%, броски на бок – 15%, броски на спину – 15%, сваливание противника без отрыва ног – 10%, болевые приемы – 10%, нокауты – 5%, явные преимущества – 5%.

Однако, анализ боев, закончившихся досрочно, показал, что статистика применения различных технических действий и приемов в данных поединка иная. Так, в поединках, закончившихся досрочно с чистой победой одного из противников (нокаутом или ввиду явного преимущества), доля применяемой ударной техники составляет 30%, а техники борьбы – 70%.

Анализ приоритетов в ударной технике показал следующее: удары руками в голову составляют 35%, по туловищу – 10%, добивание руками – 15%. Удары ногами по ногам – 15%, по туловищу – 5%, по голове – 10%, добивание ногами – 10%. Итого ударная техника руками составляет 60%, а ударная техника ногами, соответственно 40%.

Базовая техника борьбы выглядит следующим образом: броски с захватом за одну или обе ноги – 20%; выведения из равновесия и скручивания – 2%; болевые приемы – 10%; броски прогибом – 2%; подножки – 2%; подхваты – 15%; зацепы – 2%; подсечки – 2%; броски через спину и бедро – 25%, бросок через голову – 10%, стаскивание вниз – 10%.

В ходе исследования также были выявлены наиболее эффективные и часто применяемые комбинации технических действий:

1) Протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову – данная комбинация позволяет эффективно вести бой на дальней дистанции и закончить его досрочно или набрать большое количество баллов;

2) Нанесение ударов коленом в захвате, комбинируя с броском через спину и добиванием рукой по голове – данная комбинация позволяет эффективно вести бой на ближней дистанции и также набирать большое количество баллов.

Анализ соревновательной деятельности в рамках настоящего исследования позволил выявить наиболее эффективные технические действия, которые позволяют успешно провести бой и выиграть его. Но отдельно взятые приемы и действия, как показывает, практика желаемого результата не приносят, так как боец может раздельно хорошо владеть ударной и борцовской техникой, но не показывать высоких результатов при их сочетании. Решение данной проблемы, по нашему мнению, возможно в случае сопряженного совершенствования ударной и борцовской техники в условиях контроля показателей специальной физической подготовленности, которые обеспечивают наиболее эффективную реализацию технических приемов. Традиционно, ударно-борцовские комбинации отрабатываются в парах непосредственно с партнером, но эффективность выполнения этих технических действий недостаточно высока, так как ударно-борцовские комбинации по своим биодинамическим параметрам не соответствуют соревновательным, ввиду того, что бросок и удар, производимые в полную силу, могут привести к серьезной травме партнера.

В связи с вышесказанным, нами разработаны и сконструировано тренажерное устройство, которые позволяют совершенствовать комбинацию «протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову в рукопашном бое (рисунок 1.).

Предлагаемое устройство позволяет обеспечить комплексное совершенствование ударно-борцовских комбинаций в армейском рукопашном бое, повысить тактико-техническую подготовленность спортсмена, его скоростно-силовую выносливость, точность ударов, а также определить силу наносимых ударов (Заявка в Федеральный институт промышленной собственности (ФИПС) на изобретение «Тренажёр для бойцов армейского руко-

пашного боя» от 08.04.2016 г. № 2016113513. Входящий номер 021196. Автор Баранюк В.И.).

Тренажерное устройство для отработки комбинации «Протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову» в армейском рукопашного бое включает пояс с регулировкой по размеру, две манжеты с амортизаторами и креплениями для ног, две манжеты с амортизаторами и креплениями для рук, отличающееся тем, что устройство дополнительно снабжают металлическим каркасом и скрепленными с ним посредством подвижных креплений резиновыми жгутами с хомутами, растягиваемыми усилием рук и ног спортсмена, а также грушей для ударов, и находящимся в ней датчиком ударов, которым фиксируют силу ударов ног спортсмена и передают сигнал о силе удара по электропроводам на блок обработки сигналов и отображают на мониторе, определяют положение рук спортсмена в пространстве, совершающего бросковые движения при помощи манжет с датчиками, расположенных на его запястьях и датчика фиксации находящегося на полу, резиновым жгутом для ног создают дополнительное сопротивление для ног.

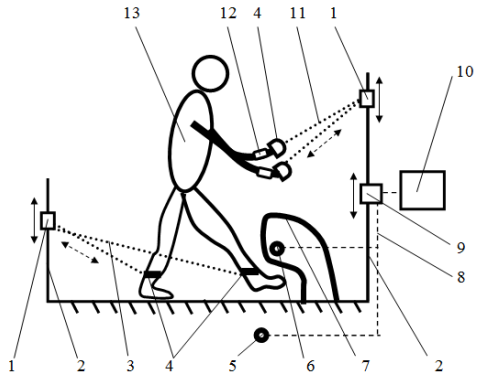


Рисунок 1 – Тренажер для отработки комбинации «Протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову»

Схема тренажерного устройства поясняется на рисунке 1, на которой показано устройство тренажёра для бойцов армейского рукопашного боя, где:

1 – подвижное крепление;
2 – металлический каркас;
3 – резиновый жгут для ног;
4 – хомут,
5 – датчик фиксации;
6 – датчик ударов;
7 – груша для ударов;
8 – электропровода;
9 – блок обработки сигналов;
10 – монитор; 11 – резиновый жгут для рук;
12 – манжеты с датчиками;
13 – спортсмен.

На рисунке 1 прямыми стрелками показаны направления передвижения подвижных креплений 1 по металлическому каркасу 2, пунктирными стрелками – направления растяжения резиновых жгутов для рук 11 и резиновых жгутов для ног 3.

Тренажёрное устройство для бойцов армейского рукопашного боя основано на том, что во время тренировочного процесса, при совершенствовании ударно-бросковой техники, спортсмен совершает согласованные действия руками и ногами. При имитации броска противника, спортсмен, преодолевая усилием рук, сопротивление резинового жгута для рук, закреплённого при помощи подвижного крепления с металлическим каркасом, подтягивает к себе хомуты, скрепленные неподвижно с резиновым жгутом для рук. Одновременно наносит удар ногой по груше для ударов, преодолевая сопротивление резинового жгута для ног. Положение рук спортсмена, при имитации броска, фиксируется при помощи перемещения в пространстве манжет с датчиком надетых на запястья спортсмена, на расстояние, определяемое датчиком движения, находящегося на полу, при этом сигнал от датчика движения по электропроводам передаётся через блок обработки сигналов на монитор, отображая количество выполненных спортсменом имитаций бросков. В груше для ударов расположен датчик ударов, который фиксирует силу удара ног по груше, и также передаёт сигнал по электропроводам через блок обработки сигналов на монитор, отображая изменение (снижение) силы ударов со временем в связи с утомляемостью спортсмена.

Таким образом, возможно в комплексе отрабатывать ударно-бросковую технику спортсмена, в связи с одновременно и согласовано выполняемой работой рук и ног, совершенствовать скоростно-силовую выносливость и контролировать качество тренировочного процесса спортсмена 13 при помощи данного тренажерного устройства.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ соревновательной деятельности в рукопашном бое позволил выявить наиболее эффективные и часто используемые ударно-борцовские комбинации, к которым относятся: протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову; нанесение ударов коленом в захвате, комбинируя с броском через спину и добиванием рукой по голове. Нами предложен способ совершенствования одной из этих ударно-борцовских комбинации – протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову, с использованием разработанного тренажерного устройства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пардаев, Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов – представителей рукопашного боя / Д.У. Пардаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 75-78.

2. Туманов, А. А. Методика начальной подготовки юношей в системе единоборств «Тризна» : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Туманов А.А. – Челябинск, 1999. – 166 с.

REFERENCES

1. Pardaev, D.U. (2009), “Analysis of competitive activity of sportsmen – representatives of melee”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 4, Vol. 50, pp. 75-78.

2. Tumanov, A.A. (1999), *Methods of initial preparation of young men in the system of the arts "Feast"*, dissertation, Chelyabinsk.

Контактная информация: ilichovao@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.02.2017

УДК 796.011

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА 3+

***Александр Сергеевич Болдов**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Галина Семеновна Афонина**, старший преподаватель,*
***Алексей Витальевич Гусев**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Людмила Юрьевна Климова**, старший преподаватель,*
Московский государственный психолого-педагогический университет (МГППУ), Москва

Аннотация

В представленной статье описан опыт реализации рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура» образовательного стандарта 3+ на кафедре физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) и эффективность его усвоения студентами, обучающихся по направлению подготовки «Психология» различных профилей.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, студенты-психологи, физическая подготовленность, функциональное тестирование, нормативы.