

ВЫБОР СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Алхасов Дмитрий Сергеевич,

*кандидат педагогических наук, Московский государственный областной университет, Ногинский филиал,
г. Ногинск, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме отбора средств текущего педагогического контроля общей и специальной физической подготовки спортсменов, тренирующихся в восточных видах единоборств.

Ключевые слова. Восточные единоборства, общая и специальная физическая подготовка, контрольные нормативы.

Abstract. The article contains theoretical material on the issue of selection of current pedagogical control of General and special physical training of sportsmen training in the Eastern martial arts.

Key words. Martial arts, General and special physical preparation, control specifications.

Введение. Педагогический контроль является одним из важнейших компонентов многолетней спортивной подготовки. В традиционных видах спортивных единоборств средства контроля уровня общей и специальной физической подготовки достаточно хорошо разработаны, чего нельзя сказать о восточных единоборствах. В связи с этим, необходимо осуществить теоретический анализ основных контрольных нормативов, используемых в восточных единоборствах, по отношению к специфике двигательной деятельности.

Цель и задачи работы. Предложить средства педагогического контроля общей и специальной физической подготовки по отношению к двигательной задаче контрольного упражнения и специфике двигательной деятельности для восточных видах единоборств.

Методы исследования: изучение и анализ специальных литературных источников.

Результаты исследования. Как уже было сказано выше, контрольные упражнения, являющиеся средствами педагогического контроля должны соответствовать специфике вида спорта и быть своего рода «маркером», отражающим успешность утилизации тренировочной нагрузки и постепенной адаптации спортсменов в процессе многолетней тренировки. Исходя из этого, нами осуществлена характеристика контрольных тестов, отражающих уровень общей и специальной физической подготовленности применительно к восточным видам единоборств [1, 2, 3].

«Скоростной бег на 30 м.» *Двигательная задача.* Из исходного положения – высокий старт, преодолеть дистанцию 30 метров за возможно короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Соревновательный поединок в восточных видах единоборств состоит из эпизодов, количество которых зависит от развивающейся ситуации. Время таких эпизодов в любом случае небольшое, как правило – несколько секунд. Практически каждый из таких соревновательных эпизодов выполняется на высокой степени проявления мощности движения при невозможности поступления кислорода к работающим мышцам: на задержке дыхания или выдохе. Поэтому, такая работа выполняется за счёт анаэробных источников энергообеспечения и при высокой подвижности нервных процессов, позволяющих в совокупности выполнять достаточно сложную технику – тактическую задачу при усилиях максимальной мощности. Следовательно, контрольное упражнение «скоростной бег на 30 м.» показывает степень развития подвижности нервных процессов, обеспечивающих выполнение мощных движений за счёт анаэробных источников энергообеспечения.

«Челночный бег 3x10 м, с» *Двигательная задача.* С максимальной скоростью выполнить прямолинейное перемещение с изменением направления между двумя ориентирами; три повторения с расстоянием 10 метров каждое. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Также как и в контрольном упражнении, в соревновательной деятельности в восточных единоборствах требуется высокая мощность выполняемых соревновательных упражнений при изменении направления, так как соперники находятся практически в постоянном движении. При этом требуется хорошая пространственная ориентация, умение точно и быстро оценить расстояние до соперника и рассчитать требуемое приложение усилий. Кроме того, в поединках восточных единоборств большое значение имеет умение последовательной смены движений, перехода от нападения к защите, что в определённой мере отражено в смене направления при выполнении «челночного бега». Следовательно, контрольное упражнение «челночный бег 3x10 м, с» имеет функциональную связь с соревновательной деятельностью – поединки в восточных единоборствах через сменный характер работы большой мощности, обеспечивающейся высокой степенью координации работы нервно – мышечного аппарата и звеньев тела.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., раз» *Двигательная задача.* Из исходного положения «упор лёжа» выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в соответствии с требованиями за 15 сек. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение выполняется, как правило, в двух вариантах: максимальное количество раз, без ограничения времени (в этом случае оно будет показывать силовую выносливость) или максимальное количество повторений в установленный промежуток времени (в этом случае оно будет показывать мышечную активность в скоростных движениях). В восточных единоборствах оно выполняется во втором варианте. В соревновательных поединках восточных единоборств необходимо

выполнять несколько мощных кратковременных движений, в основном, ударных действий в короткий промежуток времени, то есть проявлять мышечную активность в скоростных движениях. То есть контрольное упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., раз» отражает способность единоборцев к проявлению скоростной выносливости.

«Прыжок в длину с места см.». *Двигательная задача.* Из исходного положения выполнить выпрыгивание вперёд установленным способом, толчком двух ног на возможно большее расстояние. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Прыжок в длину с места является упражнением, в большой степени характеризующим содержание мышечной работы в восточных единоборствах. Это связано с тем, что практически все двигательные акты, особенно связанные с техникой нападения, должны выполняться с максимальным ускорением. Спортсмен должен в минимально возможный промежуток времени сократить расстояние до соперника и выполнить задуманное техническое действие. Увеличение расстояния, маневрирование и другие сложные двигательные действия также требуют проявления скоростно – силовых способностей. Следовательно, контрольное упражнение «прыжок в длину с места» отражает степень развития скоростно – силовых способностей мышц нижних конечностей как готовность единоборцев к проявлению характерного режима работы в соревновательных поединках на всех этапах многолетней подготовки.

«Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., раз». *Двигательная задача.* Из исходного положения выполнить за 30 секунд максимальное количество подниманий туловища до угла 90°. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение выполняется, как правило, в двух вариантах: максимальное количество раз, без ограничения времени (в этом случае оно будет показывать силовую выносливость) или максимальное количество повторений в установленный промежуток времени (в этом случае оно будет показывать мышечную активность в скоростных движениях). В восточных единоборствах оно выполняется во втором варианте. В соревновательных поединках восточных единоборств необходимо вести постоянные перемещения и изменять положение частей тела, в том числе и туловища. Умение быстро сместиться с линии атаки, перенести вес тела, выполнить вращательное движение и др., во многом обеспечивает успешность соревновательной борьбы. Кроме того, быстрые и мощные напряжения мышц брюшного пресса позволяют выполнять ударные действия, в том числе удары ногами. То есть контрольное упражнение «поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., раз» отражает способность единоборцев к проявлению скоростной выносливости а также выполнению мощных одномоментных упражнений.

«Наклон вперёд из положения сидя, см.».

Двигательная задача. Из исходного положения сидя ноги вперёд, наклониться к носкам ног, руки выпрямлены, и зафиксировать это положение. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение имеет опосредованное отношение к специфике двигательной деятельности восточных единоборств и показывает степень общей гибкости. Вместе с тем, его универсальность позволяет использовать его в работе с юными спортсменами.

«Шпагат поперечный, балл». *Двигательная задача.* Из исходного положения широкая стойка ноги врозь, выполнить шпагат с опорой руками на пол. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* В восточных видах единоборств большая группа ударных технических действий ногами лимитируется степенью подвижности в тазобедренном суставе. Это проявляется не только в степени растяжимости сухожилий тазобедренного сустава, но и в его подвижности, что в большей степени влияет на формирование техники ударов ногами, особенно боковых и круговых.

Кроме того, подвижность в тазобедренных суставах обеспечивает технически грамотное выполнение ударов руками, перемещений, уклонов и другой пассивной защиты и косвенно влияет на скорость выполняемых действий. Таким образом, контрольное упражнение «шпагат поперечный, балл» отражает специальную гибкость, во – многом обеспечивающую успешность освоения техники вида спорта.

«Бег 1000м., мин., сек.». *Двигательная задача.* Преодолеть расстояние в 1000 метров за возможно более короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Несмотря на то, что бег на средние и дальние дистанции является упражнением общей физической подготовки, дистанция в 1000 метров наиболее приближена к специфике соревновательной деятельности, которая в средних значениях относится к режимам смешанной, анаэробно – аэробной работы. Активное включение нервной системы в работу, высокая степень содержания в крови продуктов распада, активное включение в работу кислородотранспортных систем и умение преодолевать негативные состояния реакции организма во – многом отражают функциональную готовность к выполнению соревновательной борьбы.

Следовательно, контрольное упражнение «бег 1000м., мин., сек.» является упражнением, отражающим степень функциональной готовности спортсмена, и является необходимым на всех этапах многолетней подготовки.

«Быстрота реакции, мс». *Двигательная задача.* В установленном порядке, осуществить ответ на определённый сигнал в возможно более короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Несмотря на то, что в единоборствах как ситуационных видах спорта преобладает реакция выбора, данный тест позволяет иметь примерную информацию о времени, потраченном на обработку сигнала (латентный, скрытый промежуток времени) и сделать выводы о способности зрительной сенсорной системы состоянию ЦНС. Следовательно, тест «быстрота реакции, мс» является

упражнением, относящимся к специальной физической подготовке, позволяющим определить уровень функциональной готовности ЦНС к обеспечению специфической соревновательной деятельности.

Точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток: прямой удар рукой в голову и боковой удар ногой в туловище (раз) . Двигательная задача. Из высокой стойки, последовательно нанести 10 прямых ударов рукой и боковых ударов ногой по неподвижной цели (лапа), с максимальной точностью в указанный ориентир (центр мишени). Мощность и скорость удара приближается к соревновательным показателям. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это контрольное упражнение имеет прямое отношение к виду спорта и фактически является соревновательным упражнением. Относительная простота и информативность регистрации показателей, а также некоторая универсальность, позволяет использовать это контрольное упражнение в разделе специальная физическая подготовка, начиная с учебно – тренировочного этапа.

Бросок набивного мяча (2 кг) одной рукой от плеча (см). Двигательная задача. Из высокой стойки выполнить выброс набивного мяча, имитирующий ударное движение рукой. При этом, необходимо стремиться практически в прямой траектории движения. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Фактически это контрольное упражнение является ударным действием рукой, выполненным сопряжённым методом – сопряжение на технику выполнения удара и скоростно – силовые показатели мышц верхних конечностей. Поэтому оно относится к специальной физической подготовке и должно применяться для спортсменов учебно – тренировочных групп.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Таким образом, представленный выше анализ контрольных упражнений в достаточной мере отражает специфику двигательной деятельности в восточных видах единоборств, находятся в соответствии с принципом единства соревновательной деятельности и структуры подготовленности, и принципом направленности на максимально возможные достижения. В дальнейшем необходимо определить контрольные нормативы и выявить эффективность спортивной подготовки по степени выполнения их спортсменами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов Д.С. Контрольно – переводные нормативы в восточных единоборствах для системы детско – юношеского спорта / Известия тульского государственного университета. Физическая культура и спорт - №1, 2017 – стр. 130 – 137

2. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов. Дисс... д-ра пед. наук в виде научного доклада.- М., 1995.- 88с.

3. Никитушкин В.Г, Алхасов Д.С. Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности в восточных единоборствах/ Известия

тульского государственного университета. Физическая культура и спорт - №3, 2016 – стр. 140 – 146

THE LITERATURE

1. Alkhasov, D. S. Control and conversion ratios in the Eastern edinoborstvah for the system of youth sport / news of the Tula state University. Physical education and sport, No. 1, 2017 – page 130 – 137

2. Nikitushkin V. G. Methodology of software and regulatory support long-term training of skilled young athletes. Diss... d-RA PED. Sciences in a scientific report.- M., 1995.- 88с.

3. Nikitushkin V. G., D. S. Alkhasov Good tests to determine the level of physical fitness in martial arts/ Izvestia of the Tula state University. Physical training and sports №3, 2016 – p. 140 – 146

УДК: 796.011.01

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Маркова Марина Михайловна, студент второго курса,
Трубачева Кристина Эдуардовна, студент второго курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются состояние и анализ физической подготовленности студентов железнодорожного вуза (на примере силовой выносливости). Результаты тестирования выявили отрицательную динамику развития силовых качеств у студентов старших курсов. Решение проблемы видится в подборе эффективных форм, средств и методов физического воспитания и внедрении их в образовательный процесс по физической культуре.

Ключевые слова: физические качества, физическая культура, силовая подготовка, железнодорожный вуз.

Abstract. The article deals with the state and analysis of the physical readiness of the students of the railway university (using the example of power endurance). The results of the testing revealed a negative dynamics of the development of power qualities among senior students. The solution of the problem is seen in the selection of effective forms, means and methods of physical education and their introduction into the educational process of physical education.

Index terms: physical qualities, physical culture, power training, railway high school.

Специалистам железнодорожного транспорта в процессе производственной деятельности приходится выполнять не только умственную, но и физическую работу. Анализ научной литературы и профессиограммы показал,