

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Самуйлов Д.Н., Перец А.Н., Перец Н.А., Щур А.В.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

Успешность профессиональной деятельности обучающихся и работников силовых структур в значительной мере определяется их физической формой, работоспособностью, эффективностью выполнения профессиональных задач в различных условиях. При этом особое внимание необходимо уделять состоянию здоровья профессионалов.

Необходимо рассматривать физическую подготовку и занятия спортом как процесс влияния на совершенствование внутренних и внешних механизмов функционирования систем организма, приспособления организма к сложным изменяющимся условиям жизни. Процесс физической подготовки предполагает прикладное значение, а учитывая специфику соревновательной деятельности в смешанных единоборствах, следует отметить необходимость развития многих физических качеств [1].

Достижение и эффективность физической подготовки базируется на эффективной системе подготовки студентов и спортсменов. Это совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и тренировочно-спортивного процессов, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую подготовку к высоким спортивным достижениям. Эти закономерности обусловлены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и

оптимальную структуру готовности к занятиям физической культурой, особенностями адаптации к средствам и методам воздействия, характерным для конкретного вида спорта, и личностными характеристиками тренирующегося.

Основная подготовительная и тренировочная деятельность проходит в условиях спортивной подготовки. В узком смысле слова спортивная подготовка - это подготовка к спортивным соревнованиям и представляет собой педагогически организованный процесс, который выстраивается в виде системы тренировок и, по сути, управляет развитием спортсмена.

Рассмотрим содержание и количество соревновательных приемов, демонстрируемых квалифицированными бойцами смешанных единоборств, а также структуру квалификационных поединков.

В последние годы в развитии боевых искусств наметилась тенденция к универсализации, что привело к формированию новых видов единоборств и трансформации уже существующих. Правила соревнований по различным смешанным единоборствам допускают широкий спектр технических движений, что позволяет соревноваться и побеждать представителям различных школ и направлений боевых искусств. Правила соревнований также включают в себя практически все виды оружия классических единоборств, такие как удары ногами, удары руками, всевозможные броски, бросковые техники и болевые приемы. В результате часто практикуются все техники и методы смешанных единоборств, включая бокс, борьбу и кикбоксинг [2].

Одним из ведущих физических качеств, необходимых бойцу смешанного стиля, являются силовые способности. Необходимо проявлять скоростно-силовые способности, в частности, взрывную силу, которая лежит в основе ударной и бросковой техник. В ударах руками и ногами бойцу нужно проявлять как можно большую мощность, от которой зависит сила удара. Также в аспекте проявления мощности для бойца важно продемонстрировать максимальную скорость двигательного действия за счет мышечного сокращения. Эти физические качества являются ведущими вследствие того, что условия соревновательной борьбы предполагают учет судьями не только количества ударов и бросков, но и, прежде всего, их эффективность.

Наличие ударов в боевых искусствах значительно увеличивает количество приемов, используемых для победы в поединке, обогащает технику атаки и определяет сложность поединка. Помимо ударов ногами и руками, существуют захваты, броски, подсечки, болевые и удушающие приемы. На современном этапе общий объем соревновательной техники в единоборствах составляет в среднем около 257 технических действий из них 181-результативных. Чаще всего эффективными в применении являются: передняя подножка (81 %), зацепы (87 %) и бросок захватом ног (79 %), подсечки (59 %), бросок через грудь (60 %) [3].

Большинство педагогов и тренеров сходятся во мнении, что в процессе контроля за спортивной деятельностью необходимо фиксировать общее количество и эффективность отдельных технико-тактических движений, определять стабильность и вариативность спортивной техники и тактики, а также изучать реакции основных систем жизнедеятельности и протекание психических процессов у спортсмена.

В соревновательной деятельности требуется контроль с учетом спортивных результатов, регистрацию комплекса параметров, характеризующих отдельные компоненты в разных частях, фазах элементах соревновательных упражнений. По технике и тактике смешанных единоборств необходимо отметить, что одной из проблем практики единоборств остается отсутствие эффективной методики обучения технике на разных этапах подготовки борцов с учетом структуры соревновательной деятельности в этих видах смешанных единоборств. Эти вопросы приобретают еще большее значение в связи с расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с разной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов.

Было установлено, что в технике ударов "лежа" преобладают удары по правой руке. Далее следуют удары локтями, прямые удары руками, удары руками снизу и удары коленями в различные части тела спортсмена.

Оценка содержания и количества базовых приемов смешанных единоборств необходима как основа для целенаправленного формирования широкого арсенала технических и тактических действий, необходимых для достижения успеха на соревнованиях.

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов самбо был проведен анализ соревновательных схваток. Анализ соревновательной деятельности позволил выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий бойцов смешанных единоборств высокого класса: броски захватом ног – 1, броски через спину – 2, броски захватом руки под плечо-3, удержание-4, «мельница» – 5, зацепы с середины одноименной ногой-6, подсади-7, задняя подножка-8, зацепы с наружи – 9, болевые приемы – 10, броски через грудь – 11, боковые подсечка – 12, броски через голову – 13, передняя подножка – 14, подхваты – 15, подсечки с середины – 16, выведение из равновесия – 17, передние подсечки – 18, боковые подножки с падением – 19. Среди ударной техники на первом месте использования находится правый боковой удар (1105 ударов), на втором месте – левый боковой удар (963 удара), на третьем месте-удары локтем (правый) – 113 ударов, удар левым локтем – 83 удара. Правый прямой удар был применен 33 раза, правым коленом (17), левым прямым ударом (7), правым ударом снизу (15), ударом левым коленом (2) и левым ударом снизу (1).

Таким образом, со значительным отрывом лидируют правый и левый боковой удары рукой, далее удары левым и правым локтем. В гораздо меньшем объеме используются удары: правый прямой, левый прямой, удары коленями и удары снизу. В положении «лежа» спортсмены наносят в среднем 13,1 ударов (руками, локтями) [4].

Данные о том, какие приемы ударов, защиты, их комбинации, броски и т.д. используются для получения тех или иных показателей деятельности спортсмена в поединке, какой ценой, являются важнейшими условиями для создания более эффективной системы матчевой подготовки бойцов смешанных единоборств. Возможности для дальнейших исследований могут быть направлены на создание эффективных атакующих и защитных техник. Разработать тактические решения, которые можно эффективно использовать во время поединка.

Повышение спортивного мастерства в смешанном боевом единоборстве невозможно без соревновательной деятельности, поиска и внедрения в тренировочный процесс оптимальных методик технико-тактической подготовки. Для повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей, необходимо не только увеличить объем разнообразных технических приемов, но и обеспечить разностороннюю вариативность технических приемов, составляющих основу техники вида спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Материалы IV Междунар. конгресса «Спорт. Человек. Здоровье». – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 256 с.

2. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: Учебное пособие. Ч. 1, кн. 1. Единоборства-виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования / Туманян Г. С., Гожин В. В.; Рец.: В. М. Игуменов, И. П. Дегтярев; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму., Рекомендовано Олимпийским комитетом России, федерациями спортивных единоборств. – Москва : Советский спорт, 2002. – 89 с.

3. Самуйлов, Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка). – 2018. – № 2 (52). – С. 50–55.

4. Самуйлов, Д. Н. Силовая подготовка в восточных единоборствах / Д. Н. Самуйлов, Н. А. Перец, А. В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. науч.-техн. конф.

(Могилев, 25 – 26 апр. 2019 г.) [Электронный ресурс] / редкол. :
М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев : Белорус. – Рос. ун-т, 2019. –
С. 498–499.