

ПОВЫШЕНИЕ БОЙЦОВСКИХ КАЧЕСТВ РУКОПАШНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ

Тимофеев М.В.¹, Анисимов Н.И.¹, Симень В.П.¹

¹ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия (428000, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38), e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Цель исследования заключается в выявлении особенностей методики применения упражнений с гирями с учетом общности техники гиревого спорта и рукопашного боя при подготовке бойцов-рукопашников. На основании полученных методом математической статистики результатов педагогического мониторинга установлено положительное влияние применения упражнений с гирями на бойцовские качества рукопашников. Специальными разминочными упражнениями являются как упражнения без гирь в виде самомассажа мышц кистей, предплечий, плеч, спины, поясницы, голеней, бедер и ягодиц; круговых движений кистями, предплечьями, плечами и коленями для подготовки к нагрузке локтевых, плечевых, коленных, тазобедренных суставов; для разогрева позвоночного столба – различные наклоны туловища, так и специальные упражнения с гирей (гирями) в виде скручивания руки, удерживая гирю в захвате сверху, различных маховых движений с гирей, наклонов, выпадов и приседов с гирей (гирями) на плечах, за головой и др. Тренировочными упражнениями являются как прокатка руками гири влево и вправо у груди, отталкивания гири вперед, удерживая ее двумя руками у правого (левого) плеча, апперкот, сохраняя динамику движения бойца-рукопашника, комплексно включая руки, ноги и туловище в сочетании с дыханием, так и соревновательные упражнения гиревого спорта «толчок» и «рывок». Учет особенностей методики подготовки на основе общности техники упражнений с гирями и техники рукопашного боя при программировании и организации учебно-тренировочного процесса позволит повысить бойцовские качества и соревновательные результаты рукопашников.

Ключевые слова: рукопашный бой, разминочные и тренировочные упражнения с гирями, методика подготовки, бойцовские качества рукопашника, общность техники упражнений с гирями и техники рукопашного боя.

THE IMPROVEMENT OF THE COMBATIVITY OF HAND-TO-HAND FIGHTERS ON THE BASIS OF KETTLE BELL EXERCISES

Timofeev M.V.¹, Anisimov N.I.¹, Simen V.P.¹

¹I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia (K. Marx Street, 38, Cheboksary, 428000), e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

The purpose of the research is in the revealing of the special aspects of the application methodology of kettle bell exercises taking into account the similarity of kettle bell lifting and hand-to-hand fight techniques in the training of hand-to-hand fighters. On the basis of the results of pedagogical monitoring obtained with the help of mathematical statistics approach, the salutary influence of the kettle bell exercises' application on the combativity of hand-to-hand fighters has been discovered. Special warm up exercises include both exercises without kettle bells such as self-massage of the hand, forearm, shoulder, back, low back, shin, hip, buttock muscles; hands, forearm, shoulders, knees circling as a preparation for the elbow, shoulder, knee and hip joints burden; different trunk bendings to warm up the spinal column, and special kettle bell exercises such as arm twisting with a grip of the kettle bell from above, different swing movements with the kettle bell, bendings, squats and long steps with a kettle bell (kettle bells) on the shoulders, behind the neck etc. Training exercises include both rolling of the kettle bell back and forth near the chest, pushing the kettle bell forward, holding it near the right (left) shoulder with both hands, uppercut, maintaining dynamic motion of the hand-to-hand fighter, including arms, legs and body frame in combination with respiration, and competitive exercises of the kettle bell lifting such as "clean and jerk". Account taken of special factors relating to training procedure on the basis of the similarity of kettle bell lifting and hand-to-hand fight techniques during the programming and organization of educational and training process will permit to improve the combativity and competitive results of the hand-to-hand fighters.

Keywords: hand-to-hand fight, warm up and training exercises with kettle bells, training procedure, combativity of a hand-to-hand fighter, similarity of kettle bell lifting and hand-to-hand fight techniques.

В теории и методике современного рукопашного боя большое внимание уделяется развитию бойцовских качеств рукопашников на основе силовой подготовки.

Одним из эффективных средств силовой подготовки бойцов-рукопашников выступают упражнения гиревого спорта, так как они доступны и комплексно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, тренируют колоссальный хват.

Вместе с тем, как показал анализ научной и учебно-методической литературы [1-9 и др.], на сегодняшний день недостаточно раскрытыми остаются вопросы, касающиеся особенностей методики применения упражнений гиревого спорта при подготовке рукопашников. Это создает определенные трудности при программировании и организации учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою на основе применения упражнений с гирями.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключается в выявлении особенностей методики применения упражнений с гирями с учетом общности техники гиревого спорта и рукопашного боя при подготовке бойцов-рукопашников.

Материал и методы исследования. Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта собственной тренировочной и соревновательной деятельности, беседа с бойцами-рукопашниками, со спортсменами-гиревиками и их тренерами, педагогический мониторинг (диагностика уровня развития бойцовских качеств рукопашников), математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. При подготовке рукопашников актуальной является проблема сочетания силовой подготовки с формированием бойцовских качеств. Важным условием при силовой подготовке выступает общность техники двигательных действий в силовых упражнениях и упражнениях, развивающих бойцовские качества спортсмена.

Характер и условия развиваемых в ходе рукопашного боя мышечных усилий очень разнообразны. Для выполнения специфических ударных действий необходим высокий уровень развития «взрывной» силы. Эффективность защиты также связана во многом со способностью проявления амортизационной силы при выполнении, например, блоков, приземлений на опору и т.д. А высокая реактивная способность двигательного аппарата, связанная с мгновенным переключением с уступающего режима на преодолевающий режим работы мышц, необходима при выполнении блоков с последующей атакой или серией различных ударов в прыжках. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиции, зависит от проявления быстрой динамической силы. При

непосредственном соприкосновении с соперником в ближнем бою результативность силового единоборства, физическое «подавление» противника будет зависеть от атлетической подготовленности, от уровня развития силовых качеств. Активное ведение рукопашной схватки даже в течение 1–2 минут требует высокого уровня развития специальной силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость тоже является одной из важнейших силовых качеств в рукопашном бое.

Учитывая эти обстоятельства и то, что толчковое и рывковое упражнения гиревого спорта также выполняются резкими отталкивающими и притягивающими движениями, нами разработана методика повышения бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений гиревого спорта.

Упражнения гиревого спорта «толчок» и «рывок» должны быть базовыми при подготовке бойцов-рукопашников потому, что уровень развития мышц туловища, в частности спины, нижних и верхних конечностей, играет значимую роль при схватке с противником, а также при выполнении ударов по противнику.

Отличительной особенностью методики применения упражнений с гирями является выполнение упражнений преимущественно с гирями весом 16 и 24 кг, а гири весом 32 кг применяются не чаще, чем один-два раза в месяц.

Если развитие бойцовских качеств рукопашников планируется проводить два раза в неделю, то два раза в неделю по 30–60 минут необходимо уделять силовой тренировке с гирями. Тренировки с гирями следует выполнять с учетом подчинения упражнений гиревого спорта закономерностям спортивной тренировки бойцов-рукопашников. То есть упражнения с гирями должны выполняться с такой интенсивностью, с такой продолжительностью, с таким интервалом отдыха на восстановление, при которых развиваются бойцовские качества спортсмена. Только в этом случае упражнения с гирями будут считаться физическими упражнениями для повышения бойцовских качеств рукопашников.

Упражнения с гирями рекомендуется выполнять или перед тренировкой, направленной на развитие бойцовских качеств, или после ее окончания. Если упражнения с гирями запланированы перед тренировкой, то их следует начинать выполнять после специальных разминочных упражнений в виде самомассажа мышц кистей, предплечий, плеч, спины, поясницы, голеней, бедер и ягодиц. Обязательно разогреть локтевые, плечевые, коленные, тазобедренные суставы и позвоночный столб. Для этого следует выполнять как упражнения без гирь, так и специальные упражнения с гирей (гирями) в виде скручивания руки, удерживая гирю в захвате сверху, различных маховых движений с гирей, наклонов, выпадов и приседов с гирей (гирями) на плечах, за головой и др.

Примерные упражнения с гирями приведены в комплексах № 1 и № 2.

Комплекс № 1

1. Поднимание одной гири на грудь. И. П. – стойка ноги врозь, взять гирю за дужку хватом сверху. Выполнить замах назад между ног и поднять гирю на грудь. Повторить упражнение заданное количество раз.
2. Поднимание двух гирь на грудь. И.П. – широкая стойка ноги врозь, взять гири за дужки хватом сверху. Выполнить замах назад между ног, маховым движением вперед с небольшим подседом взять гири на грудь.
3. Жим гири одной рукой стоя, сидя, лежа.
4. Толчок гири одной рукой.
5. Жим двух гирь стоя, сидя и лежа от груди и от уровня головы.
6. Толчок одной (двух) гирь без подседа – «швунг».
7. Удержание гирь (гири) на прямых руках в статическом положении.
8. Удержание гирь (гири) на груди в статическом положении.
9. Приседание с гирей (гирями) за головой и на груди, ноги вместе и на ширине плеч.
10. Полуприседание с гирями (гирей) на груди.
11. Выпрыгивание из полуприседа с гирями на груди.
12. Приседания с гирями на прямых руках над головой.
13. Жим гирь из положения приседа. И.П. – стоя, гири на груди. Приседая, выполнить жим гирь, вставая – опустить гири на грудь.
14. Прыжки на месте с гирей (гирями) за головой или на груди.
15. Тяга толчковая. Выполняется из положения замаха гирями между ног до полного выпрямления ног и разгибания туловища. Применяется для развития необходимой силы мышц, участвующих в подъеме гирь на грудь.
16. Толчок облегченных гирь.

Комплекс № 2

1. Махи одной гирей.
2. Махи одной гирей со сменой рук (с перехватом).
3. Рывок одной гири двумя руками.
4. Рывок двух гирь двумя руками.
5. Тяга гири рывковая.
6. Удержание гири на прямой руке вверху.
7. Ходьба с гирями в руках.
8. Бег с гирями в руках.
9. Прыжки с гирями в руках.
10. Вис на перекладине с гирей.

11. Наклоны вперед с гирей за головой.
12. Поднимание одной гири двумя руками махом на прямые руки вверх.
13. Рывок облегченной гири.
14. Махи одной гирей из глубокого наклона, стоя на подставке.

Тренировочными упражнениями являются прокатка руками гири влево и вправо у груди (рис. 1), отталкивание гири вперед, удерживая ее двумя (одной) руками (рукой) у правого (левого) плеча (рис. 2), восьмерка двумя (одной) руками (рукой) снизу, сверху (рис. 3), апперкот (рис. 4), круг гирей наружу (рис. 5), подрыв гири на плечо, сохраняя динамику движения бойца-рукопашника, комплексно включая руки, ноги и туловище в сочетании с дыханием.

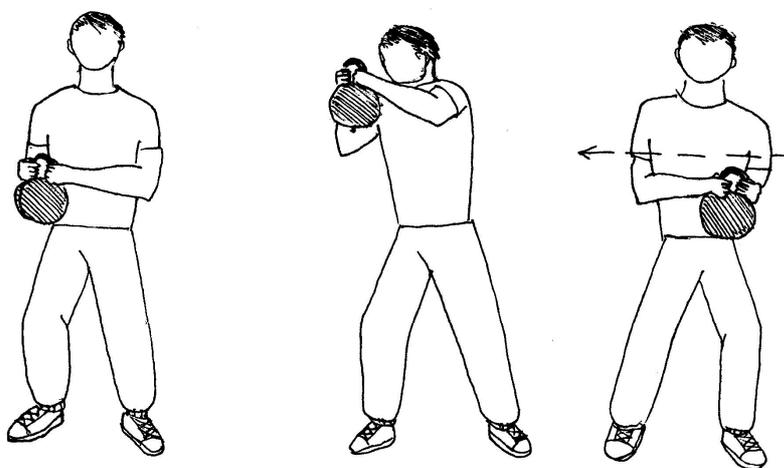


Рис. 1. Прокатка гири в одну и в другую стороны у груди

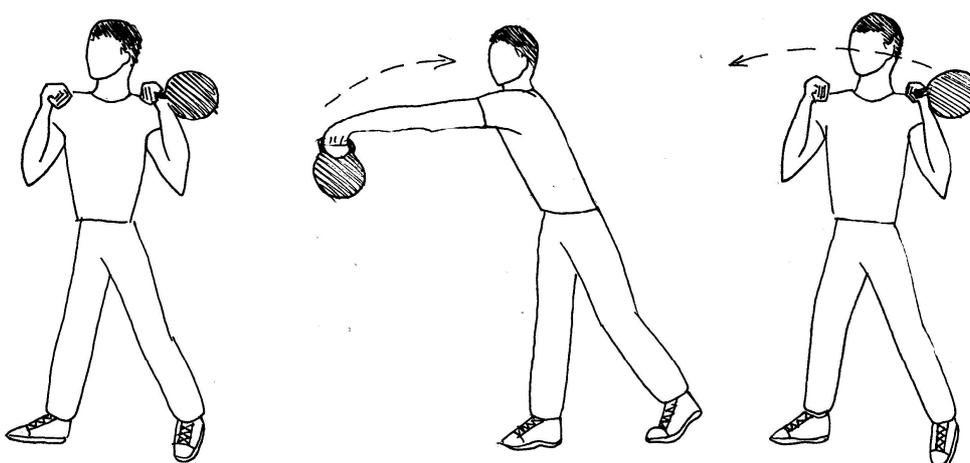


Рис. 2. Отталкивание гири вперед, удерживая ее рукой у правого (левого) плеча

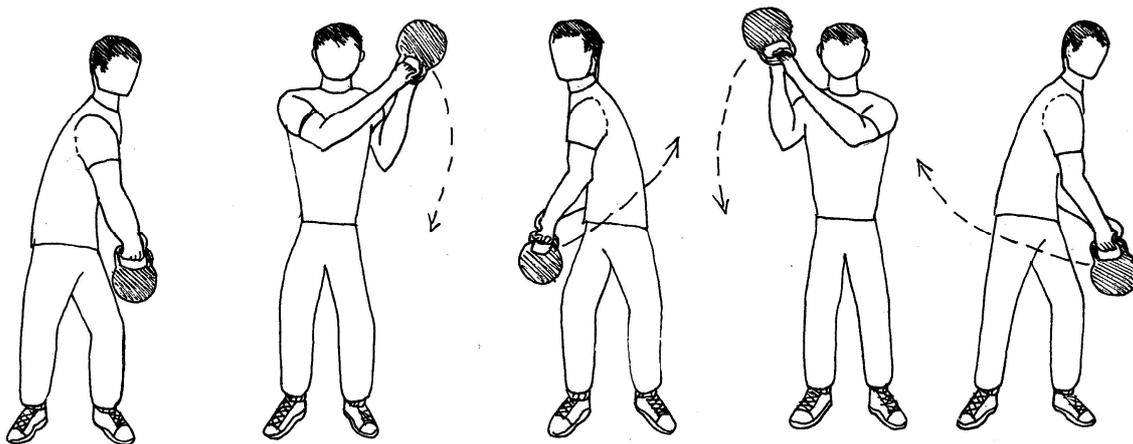


Рис. 3. Восьмерка двумя руками снизу

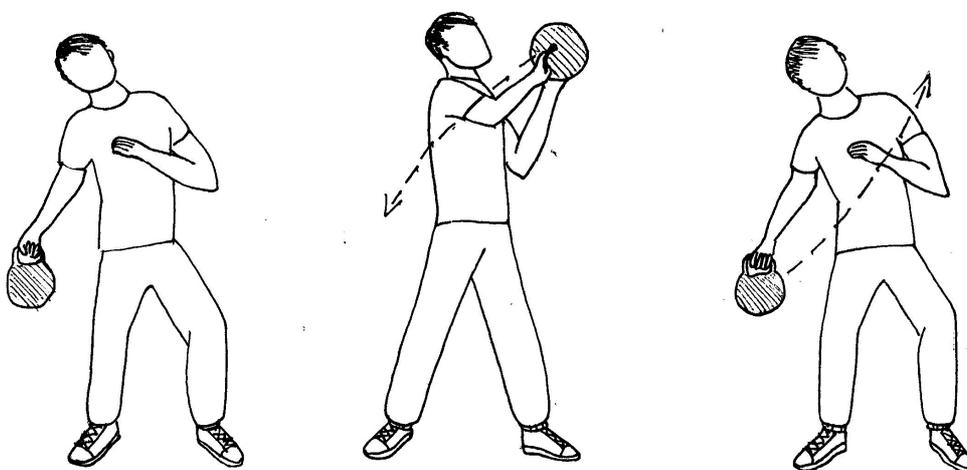


Рис. 4. Антеркот

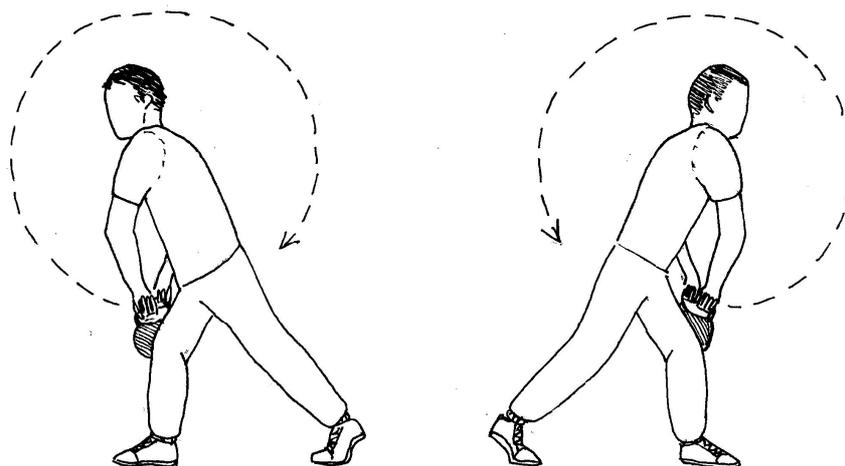


Рис. 5. Круг гирей наружу

Далее следует выполнять соревновательные упражнения гиревого спорта «толчок» и «рывок». При их выполнении необходимо следить за тем, чтобы спина при подъеме гирь на

грудь в толчке и над головой в рывке оставалась прямой. Такая особенность работы спиной в тяжелой атлетике, в различных единоборствах, в частности в рукопашном бое, позволяет бойцу эффективно производить удары, противостоять сопернику в ближней схватке стоя и в партере. Траектория движения гирь (гири) должна быть оптимальной и проходить вблизи тела атлета, выполняющего упражнение. Соблюдение общности техники гиревого спорта и рукопашного боя является необходимым условием эффективности подготовки бойцов-рукопашников на основе применения упражнений с гирями.

Результаты проведенного нами педагогического мониторинга по определению уровня развития бойцовских качеств позволяют утверждать, что реализация в подготовке рукопашников методики тренировки на основе применения разработанных нами специальных упражнений с гирями и соревновательных упражнений гиревого спорта существенно повышает уровень их готовности к эффективному ведению боя. Так, например, если в начале педагогического эксперимента среди рукопашников не было спортсменов с наивысшим уровнем способности к ведению рукопашного боя, то в конце педагогического эксперимента таких спортсменов стало 3,5%. Выросло на 5,4% количество спортсменов с высоким и очень высоким уровнем способности к эффективному ведению рукопашного боя. Значительно уменьшился процент спортсменов со средним (на 7,3%) и особенно с низким (на 16,4%) уровнями способности к ведению рукопашного боя. Сравнительный анализ степени готовности спортсменов, спроектировавших и реализовавших методику применения упражнений с гирями, и спортсменов, не участвовавших в эксперименте, свидетельствует, что степень готовности к бою у рукопашников, принявших участие в педагогическом эксперименте, выше на 3,8%.

У принявших участие в педагогическом эксперименте рукопашников значительно повысилось качество работы корпусом, увеличилась сила удара руками и ногами, захвата кистью, удушающего захвата руками, возросло качество добиваний после сваливаний и соревновательные результаты соответственно.

Заключение. Формирование готовности к ведению соревновательного боя выступает одной из актуальных проблем современной системы спортивной подготовки рукопашников. Ориентация тренеров на знание такого действенного инструмента, как методика применения упражнений гиревого спорта при подготовке бойцов, позволит повысить качество программирования и организации учебно-тренировочных занятий и соревновательные результаты спортсменов-рукопашников.

Список литературы

1. Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой. Часть I и II. – М. : Феникс, 2007. – 179 с.
2. Клименко В.А. Рукопашный бой в системе физического воспитания студентов : учеб. пособие. – Хабаровск : ДВГУПС, 2012. – 75 с.
3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учеб. пособие для ПВ ФСБ России. – Г ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 120 с.
4. Новоселова А.С., Оплетин А.А. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов. – Пермь : Филиал СПб ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.
5. Рукопашный бой : Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М. : Культура и традиции, 1992. – 240 с.
6. Симень В.П. Совершенствование методики обучения технике гиревого спорта на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении двигательным действиям // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева. – 2012. – № 2 (74). - Ч. 2. – С. 159–163.
7. Тимофеев М.В. Физическая подготовка студентов средствами рукопашного боя : учеб. пособие. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 96 с.
8. Хацкевич Ю.Г. Рукопашный бой. – Минск : Харвест; М. : АСТ, 2002. – 144 с.
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М. : МГИУ, 2001. – 40 с.

Рецензенты:

Харитонов М.Г., д.п.н., профессор, декан психолого-педагогического факультета ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары;

Павлов И.В., д.п.н., профессор кафедры педагогики и яковлеведения ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары.