

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПОДРОСТКОВ 11-12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Дубовицкого Александра Дмитриевича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Армейский рукопашный бой – универсальная система подготовки подростков, характерными чертами которой является наличие ударной и борцовской техник.

Базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя является физическая подготовленность, характеризующаяся определенным уровнем развития основных физических качеств. Кроме того, без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки.

Координационная подготовленность спортсменов армейского рукопашного боя лежит в основе их технического мастерства, которая способствует в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения нейтрализующего или опережающего удара.

В связи с вышеизложенным вопросы повышения эффективности тренировочного процесса юных спортсменов армейского рукопашного боя сегодня являются особенно актуальными.

Объект исследования – тренировочный процесс подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической, подготовленности подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

Целью исследования явилась изучение динамики общей и специальной физической подготовленности подростков 11-12 лет в процессе занятий армейским рукопашным боем.

Гипотеза исследования – предполагалось, что процесс развития физических качеств у подростков, занимающихся армейским рукопашным боем, будет эффективным при использовании кругового метода организации занятий.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности юных спортсменов армейского рукопашного боя.
2. Провести оценку фоновых показателей общей и специальной физической подготовленности подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем, с последующим их распределением на группы по уровням.
3. Оценить уровень координационной подготовленности подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.
4. Исследовать динамику физической и координационной подготовленности подростков 11-12 лет в процессе занятий армейским рукопашным боем.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У всех подростков осуществлялась диагностика общей и специальной физической подготовленности.

Оценка общей физической подготовленности проводилась по результатам сдачи нормативов в тестах «Бег 30 м», «6-минутный бег», «Подтягивания на низкой перекладине», «Прыжок в длину с места», «Наклон туловища вперед стоя», «Шпагат на правую ногу», «Шпагат на левую ногу», «Челночный бег 3x10 м», «Три кувырка вперед», «Бег к пронумерованным мячам», «Колесо», «Два против одного».

Оценка специальной физической подготовленности проводилась на основании суммарного времени шести прямых ударов руками, суммарного времени шести боковых ударов ногами, суммарного времени шести входов.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе спортивного клуба «Пересвет» региональной общественной организации «Федерация Армейского рукопашного боя» Республики Крым.

Контингент обследуемых составили 20 подростков в возрасте 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Для выполнения задачи было сформировано 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Подростки обеих групп занимались в секции армейского рукопашного боя под руководством специалистов одинаковой квалификации – мастеров спорта.

В контрольной группе тренировочные занятия проводились согласно тренировочному плану, в экспериментальной группе дополнительно применяли специальный комплекс упражнений круговой тренировки, который включали в основную часть тренировочного занятия, что позволяло спортсменам выполнять физические упражнения без снижения интенсивности. При этом учитывалось, что упражнения для развития двигательных качеств должны воздействовать на определенные мышечные группы. При целенаправленном развитии двигательных качеств и совершенствовании их комплексного проявления использовались несложные упражнения из легкой атлетики, гимнастики и других видов спорта. Соотношение количества упражнений по акцентированному развитию двигательных и координационных способностей обуславливалось задачами тренировочного занятия. В каждом комплексе выбраны упражнения на развитие каждого физического качества и включено по 12 упражнений, называемых станцией, на каждую тратиться по 50 секунд (40 секунд – выполнение упражнения, 10 секунд – время на отдых). Упражнения в

комплексах круговой тренировки выполнялись системно и вариативно. Круговая тренировка проводилась сразу после разминки, когда организм находится в наиболее работоспособном состоянии и способен выполнять объемную и интенсивную работу.

Исследования проводились в 2 этапа: 1 этап – контрольные испытания для установления исходного уровня показателей физической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся в секциях армейского рукопашного боя; 2 этап – контрольные испытания для установления динамики показателей физической подготовленности обследуемых.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения физической подготовленности подростков, занимающихся армейским рукопашным боем.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по рукопашному бою.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической подготовленности юных спортсменов армейского рукопашного боя» и «Динамика физической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем, в годичном тренировочном цикле», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 77 страницах, содержит 5 таблиц и 13 рисунков.

Теоретический анализ проблемы физической подготовленности юных спортсменов армейского рукопашного боя. В огромном разнообразии средств физического воспитания молодого поколения видное место занимают виды спорта, основанные на единоборстве спортсменов, которые играют важную роль в системе комплексного физического воспитания детей. Они представляют собой не только физическую активность, но и средство развития многих качеств и навыков у детей. Одним из

популярных среди этих видов в последнее десятилетие стал армейский рукопашный бой. Это прикладной вид спорта, который создает широкие возможности разностороннего воспитания личности, положительно влияет на развитие таких физических качеств, воспитывает смелость, решительность, уверенность в своих силах, инициативу и находчивость.

Армейский рукопашный бой характеризуется высокой напряженностью боевых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В ходе боя на организм спортсменов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к физической подготовке занимающихся. В соревновательном поединке спортсмены непрерывно применяют атаки, защиту, контратаки и используют широкий технический арсенал. Это требует от спортсмена хорошего уровня не только технической, но и физической подготовки.

Физическая подготовленность в армейском рукопашном бое рассматривается через показатели силовых и скоростных качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости и их сочетаний друг с другом.

Армейский рукопашный бой требует максимального проявления координационных способностей спортсмена в вариативных ситуациях. Высокоразвитая способность координации движений способствует в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения нейтрализующего или опережающего удара. В качестве основных факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашников, отмечают особенности их деятельности во время поединка, а также создание предпосылок для расширения арсенала тактических действий в ходе соревнований. Обращают внимание на необходимость достижения высокого уровня технической оснащенности спортсменов, а также на расширение условий для эффективного развития физических качеств у

спортсменов. Большое значение имеют создание предпосылок для эффективного овладения ударной техникой руками, ногами и другими приемами, а также необходимость достижения высокого уровня психологической уверенности в своих силах во время поединка.

Достижение высоких спортивных результатов базируется на эффективной системе подготовки спортсмена. Одним из важнейших условий осуществления эффективного тренировочного процесса спортсмена рукопашника является его оптимальное построение на достаточно длинных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к соревнованиям различного уровня. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке.

При отборе школьников в секции и группы ДЮСШ, при планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности юных спортсменов. Привлекать школьников к занятиям наиболее целесообразно в 11-12 лет. Начало занятий в более поздние сроки приводит к увеличению плотности подготовки, так как возникает необходимость компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать время. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте.

Динамика физической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем, в годичном тренировочном цикле

Проведенная оценка фоновых показателей физической подготовленности подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем, свидетельствует:

- об отсутствии достоверных различий в показателях общей и специальной физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп, что указывает на однородность их состава;

- о наличии низкого, среднего и высокого уровней скоростной подготовленности; в группе контроля подростки с низким и средним уровнем встречались в равном соотношении (по 40%), лиц с высоким уровнем было в 2 раза меньше (20%); в экспериментальной группе для половины подростков характерны средние значения скоростной подготовленности; для 30% – низкие и 20% – высокие;

- о наличии низкого и среднего уровней выносливости в равном соотношении в группе контроля и доминировании низких значений в экспериментальной группе;

- о наличии низкого и среднего уровней силовой подготовленности с доминированием низких значений в обеих группах;

- о наличии низкого, среднего и высокого уровней скоростно-силовой подготовленности; в группе контроля подростки с низким и средним уровнем встречались в равном соотношении (по 40%), лиц с высоким уровнем было в 2 раза меньше (20%); в экспериментальной группе в равном соотношении выявлены лица со средним и высоким уровнем (по 30%), у 40% зарегистрированы низкие значения;

- о преобладании низких параметров гибкости при выполнении наклонов туловища вперед стоя у представителей обеих групп (70% и 60%), у остальных наличие среднего уровня;

- об абсолютном среднем уровне гибкости при выполнении шпагатов на правую и левую ногу у представителей обеих групп.

Оценка координационной подготовленности подростков 11-12 лет, занимающихся армейским рукопашным боем, показала, что:

- фоновые показатели не имели статистически значимой разницы у представителей контрольной и экспериментальной групп;

- уровень координационной подготовленности в челночном беге у подростков соответствовал низким, средним и высоким параметрам с идентичным распределением внутри каждой группы: по 20% с низким и высоким уровнем, а также 60% со средним уровнем;

- уровень координационной подготовленности по результатам выполнения трех кувырков вперед у 70% лиц обеих групп соответствовал средним значениям, у остальных 30% – низким;

- уровень координационной подготовленности в беге к пронумерованным мячам у 60% подростков обеих групп соответствовал среднему уровню, у остальных (40%) – низкому;

- уровень координационной подготовленности в тесте «Колесо» соответствовал низкому уровню у 40% лиц группы контроля и 50% подростков экспериментальной группы; средний уровень был зарегистрирован также у 40% мальчиков контрольной группы и 30% лиц экспериментальной группы; у 20% подростков в каждой группе зарегистрированы высокие результаты;

- уровень координационной подготовленности в тесте «Двое против одного» у подростков обеих групп установлен низкий и средний уровень координационной подготовленности в соотношении 40%:60%.

Выявлена положительная динамика физической и координационной подготовленности подростков 11-12 лет в процессе занятий армейским рукопашным боем с более выраженным характером в экспериментальной группе:

- в группе контроля снижается число подростков с низким уровнем скоростной подготовленности в 2 раза, количество лиц со средним уровнем увеличивается до 50%, а количество лиц – с высоким уровнем – до 30%; в экспериментальной группе в равной степени были зарегистрированы средние и высокие показатели;

- в группе контроля отмечено увеличение обследуемых со средними параметрами выносливости до 80% и появление подростков с высокими ее значениями; в экспериментальной группе в одинаковой степени выявлены лица со средними и высокими значениями;
- в группе контроля у всех без исключения зафиксирован средний уровень силовой подготовленности; в экспериментальной группе у 60% подростков показатели соответствовали высокому уровню силовой подготовленности, у 40% – среднему;
- в обеих группах выявлен средний и высокий уровни скоростно-силовой подготовленности, но в группе контроля распределение на таковые было в равной степени, а в экспериментальной группе превалировал высокий уровень (80%);
- у представителей обеих групп выявлены низкие, средние и высокие параметры гибкости в наклонах туловища: у 50% подростков обеих групп показатели были средними; низкие значения зафиксированы у 30% лиц группы контроля и 20% мальчиков экспериментальной группы, а высокие у 20% и 30% подростков соответственно;
- при выполнении шпагата на правую ногу в группе контроля у 60% лиц сохранился средний уровень гибкости, а у 40% показатели соответствовали высоким значениям; в экспериментальной группе высокий уровень гибкости оказался доминирующим у 70% подростков, у остальных 30% показатели по-прежнему соответствовали средним параметрам;
- при выполнении шпагата на левую ногу подростки обеих групп на всех этапах продемонстрировали средний уровень гибкости;
- уровень координационной подготовленности в челночном беге у большинства (60%) лиц группы контроля соответствовал средним значениям, у остальных высоким; в экспериментальной группе в равном соотношении выявлены подростки со средним и высоким уровнем;

- в группе контроля абсолютное доминирование средних параметров координационной подготовленности при выполнении трех кувырков вперед; в экспериментальной группе у 60% мальчиков средний уровень, у 40% – высокий;
- в беге к пронумерованным мячам в обеих группах отмечено появление лиц с высоким уровнем координационной подготовленности: у 30% лиц в группе контроля и 50% в экспериментальной группе; у остальных – средний;
- в тесте «Колесо» результаты выросли до высокого уровня у 30% мальчиков группы контроля и 50% мальчиков экспериментальной группы; у остальных – средний;
- в тесте «Двое против одного» изменения выявлен рост координационной подготовленности в обеих группах до высокого уровня: в группе контроля до 30%, в экспериментальной группе до 60%; у остальных – средний;
- показатели специальной физической подготовленности в экспериментальной группе были выше по результатам снижения суммарного времени шести прямых ударов руками, суммарного времени шести боковых ударов ногами и суммарного времени шести входов.

Заключение. Армейский рукопашный бой является неотъемлемой частью системы комплексного физического воспитания детей. Решая специфические задачи, занятия по рукопашному бою играют в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом воспитании. В непосредственной связи с обязательным курсом физического воспитания, на данных занятиях предусматривается выработка и совершенствование ряда практических навыков. Специальная физическая подготовка спортсменов армейского рукопашного боя направлена на развитие физических способностей, отвечающих требованиям избранного вида спорта, на построение специального фундамента, основной целью которой является развитие двигательных качеств, а затем их совершенствование.