

Средние показатели результативности борцов стиля джиу-джитсу в соревновательных схватках в контрольной и экспериментальной группах

| Часть раздела «файтинг» | Критерии оценки результативности технико-тактических действий | На Первенстве Санкт-Петербурга 2021 г. | | На Первенстве Санкт-Петербурга 2022 г. | |
|------------------------------|---|--|-------------|--|-------------|
| | | КГ (n = 10) | ЭГ (n = 10) | КГ (n = 10) | ЭГ (n = 10) |
| Часть I (ударная техника) | Количество атак | 12,6 ± 0,6 | 12,4 ± 0,6 | 13,2 ± 0,7 | 15,8 ± 0,8* |
| | Количество атак, оценённых на оценку «Вазаари» | 6,3 ± 0,3 | 6,1 ± 0,3 | 6,8 ± 0,3 | 7,4 ± 0,4 |
| | Количество атак, оценённых на наивысшую оценку «Иппон» | 3,2 ± 0,2 | 3,3 ± 0,2 | 4,1 ± 0,2 | 6,2 ± 0,3* |
| | Количество совершаемых ошибок | 5,3 ± 0,3 | 5,2 ± 0,3 | 4,7 ± 0,2 | 2,4 ± 0,1* |
| | Результативность защитных действий | 3,1 ± 0,2 | 3,3 ± 0,2 | 3,6 ± 0,2 | 4,1 ± 0,3 |
| Часть II (бросковая техника) | Количество атак | 4,5 ± 0,2 | 4,4 ± 0,2 | 5,1 ± 0,3 | 5,8 ± 0,3 |
| | Количество атак, оценённых на оценку «Вазаари» | 2,2 ± 0,1 | 2,3 ± 0,1 | 2,5 ± 0,2 | 2,9 ± 0,2 |
| | Количество бросков, оценённых на наивысшую оценку «Иппон» | 1,2 ± 0,1 | 1,1 ± 0,1 | 1,8 ± 0,1 | 3,6 ± 0,2* |
| | Количество совершаемых ошибок | 3,3 ± 0,2 | 3,2 ± 0,2 | 2,8 ± 0,2 | 1,3 ± 0,1* |
| | Результативность защитных действий | 2,4 ± 0,1 | 2,3 ± 0,1 | 3,1 ± 0,2 | 4,2 ± 0,2* |
| Часть III (борьба в партере) | Количество атак | 2,3 ± 0,1 | 2,2 ± 0,1 | 2,7 ± 0,1 | 3,6 ± 0,2 |
| | Количество приемов, оценённых на оценку «Вазаари» | 1,2 ± 0,1 | 1,1 ± 0,1 | 1,7 ± 0,1 | 1,9 ± 0,1* |
| | Количество приемов, оценённых на наивысшую оценку «Иппон» | 1,1 ± 0,1 | 1,1 ± 0,1 | 1,2 ± 0,1 | 1,7 ± 0,1 |
| | Количество совершаемых ошибок | 3,3 ± 0,2 | 3,4 ± 0,2 | 2,9 ± 0,2 | 1,3 ± 0,1* |
| | Результативность защитных действий | 3,1 ± 0,2 | 3,2 ± 0,2 | 3,6 ± 0,2 | 4,5 ± 0,2 |

Примечание: * – $p < 0,05$ между ЭГ и КГ

Заключение

Разработанные критерии оценки результативности технико-тактических действий борцов стиля джиу-джитсу в соревновательных схватках в комплексе с выполнением блоков с индивидуальными заданиями, составленными на основе видеонализа соревновательных схваток, позволяют вывести технико-тактическую подготовку спортсменов на качественно новый уровень.

Литература

1. Использование индивидуальных комплексов тренировочных заданий на основе видеонализа соревно-

вательных схваток в технико-тактической подготовке борцов стиля джиу-джитсу / М. В. Плешивцев, Г. Н. Пономарев, А. М. Фокин, П. В. Родичкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9(199). – С. 213-217.

2. Родичкин П. В., Плешивцев М. В., Борок И. Г. «Исторические перспективы боевых искусств и бразильского джиу-джитсу». Сборник научных статей / Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта / Научно-практическая конференция 24 апреля 2018г. – СПб.: Издательский дом «Инкери», 2018. – С. 100–105.
3. Романов Р. В. Подготовка квалифицированных спортсменов в джиу-джитсу на основе моделирования тренировочной и соревновательной нагрузки // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 11(81). – С. 130–135.

* * *

УДК 796.082.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-424

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ, СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ

Ростовцева Марина Юрьевна¹, Шиян Виктор Владимирович²

¹ – Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

² – ФГБУ «Центр Спортивной Подготовки», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты аналитического обзора современных источников и личных исследований авторов. Освещена проблема крайне недостаточного внимания к вопросу развития координационных возможностей спортсменов в спортивных единоборствах, что негативно сказывается на результатах. Предлагаются нестандартные методики

и средства совершенствования координационных возможностей единоборцев, основанные на использовании таких потенциально богатых разнообразными средствами развития координации средств, как различные виды гимнастики и аэробики.

Ключевые слова. Координационные возможности (КВ), единоборства, моторный регресс, специализированная координационная тренировка (КТ), аэробика, фитнес-гимнастика.

DEVELOPMENT OF COORDINATION FACILITIES OF ATHLETES IN SINGLE COMBAT BY MEANS OF GYMNASTICS AND AEROBICS

Rostovtseva Marina Yurievna¹, Shiyar Viktor Vladimirovich²

¹ – Russian University Sport «SCOLIPE», Moscow, Russia

² – Sports Training Center for Russian National Teams, Moscow, Russia

Abstract. In this article the results of analytical review of modern sources on the above mentioned topic are presented. There are also the results of personal investigations of authors. The problem of insufficient attention to the question of coordination facilities of athletes in modern single combat is lit. This affects the competitive results. The authors suggest non-conventional means of development of coordination facilities of athletes in modern single combat by means of gymnastics and aerobics, rich in different resources of coordination abilities growth.

Keywords. Coordination facilities, single combat, moving regression, athletes-wrestlers, special coordination workout, fitness-gymnastics, aerobics.

Введение

При отборе в секции спортивных единоборств, тренеры-селекционеры пристальное внимание уделяют отбору координационно одаренных детей. Однако, исследование учебно-тренировочной деятельности спортсменов в единоборствах показало, что на этапе высшего спортивного мастерства КТ, как часть специальной физической подготовки практически отсутствует. Более того, для спортсменов-борцов необходима специализированная тренировка КВ с применением таких нестандартных для спортивных единоборств средств, как гимнастика, танец, музыкально-ритмическая подготовка [2].

Во все времена музыка и танец были активными средствами развития физических качеств человека спортсмена, а ритмическая гимнастика Жака Далькроза ещё в 19 веке служила средством развития таких координационных «оттенков» физического движения как чувство ритма, межмышечная координация, вестибулярная устойчивость [3, 4].

Методы исследования

1. Аналитический обзор по проблеме;
2. Тестирование общих и специальных КС спортсменов-борцов.

Краткий реферативный обзор

Видными учеными в области спорта (Верхошанский Ю. В., 1985; Туманян Г. С., 1992; Садовски Е., 1998; Гальцев А. В., Свищев И. Д., 2003) разработка координационного фактора рассматривается не только как важное условие оптимизации спортивной тренировки, но и существенный резерв повышения уровня подготовки высококвалифицированных спортсменов, позволяющий им подняться на новую ступень мастерства. Более того, по данным ряда спортивных специалистов предотвращение моторного регресса предполагает непрерывное обогащение новыми или

необычными движениями и навыками (Матвеев Л. П. 1976; Городничев Р.М., 2001; Лях В. И., 1989).

В исследованиях Ляха В.И. [1] отмечено, что использование в занятиях ритмолидеров способствует увеличению уровня КС до 80 %. Ритмолидером в занятиях современной ритмической гимнастикой и аэробикой является профессиональная музыкальная фонограмма, главной характеристикой которой является так называемая «ВРМ» (количество музыкальных акцентов в минуту), достигающая величин 140-150 ударов. Именно в этом темпе выполняются гимнастические, танцевальные и так называемые «аэробические» упражнения. А варьирование этим темпом, то есть выполнение движение «через счёт», выполнение ассиметричных движений разными частями тела в разном темпе позволяет разрабатывать бесконечное количество неповторимых уроков на совершенствование координации в зависимости от контингента и поставленных задач [3].

По мнению Романовой Т. В. [2], упражнения общей координационной подготовки не связаны с выполнением технико-тактических задач спортивных единоборств. Практическая значимость такого рода тренировки взрослых спортсменов заключается в усилении внимания к правильности двигательных действий, их разнообразию и вариативности, подключении морально-волевого фактора к выполнению поставленных задач. В этой связи аэробика и фитнес-гимнастика как виды кондиционной физической культуры, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, представляется наиболее удачным средством, расширяющим границы СФП, увеличивающим двигательную базу.

Исследование, проведённое Романовой Т. В. [2], заключалось в оценке эффективности КТ средствами фитнес-гимнастики и аэробики под музыкальное сопровождение спортсменов-борцов. Было доказано, что выработанные в КТ навыки точности, правильности, адекватности имеют положительный перенос

на специфическую деятельность спортсменов в дзюдо. Раскованное, амплитудное выполнение «аэробических» и гимнастических движений способствует передаче психомоторного опыта в технику выполнения приемов борьбы.

Разработанные комплексы упражнений аэробики и фитнес-гимнастики целенаправленно воздействовали на самостоятельные КВ спортсменов, обеспечивая увеличение способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров на 39%, координированности – на 34,5%, сохранению равновесия - на 18,1%, чувства ритма – на 12,6% [2].

Согласно данным других специалистов [5], КВ спортсменов, специализирующихся в единоборствах, являются одними из самых низких. Исследование проводилось в том числе и с помощью баланс-системы «Биодекс», данные приводятся в таблице 1.

Авторами данной статьи также было проведено исследование воздействия специальной тренировки на совершенствование КВ дзюдоисток – членов Сборной команды РФ. Применение специальной КТ в виде комплексов аэробики показало свою высокую

эффективность в том числе и в переносе уровня КВ на соревновательные упражнения женщин-дзюдоисток (рис.1).

Результаты исследования и их анализ

Пилотный эксперимент продемонстрировал положительное воздействие регулярных занятий гимнастикой и аэробикой под музыку на развитие КВ дзюдоисток. Наблюдается положительный перенос развития общих координационных возможностей на специфические, характерные для единоборств. Эти данные согласуются с данными других специалистов. Для совершенствования специальных КВ спортсменов в единоборствах необходима система введения специальной тренировки этих возможностей.

Заключение

В современной литературе проблема совершенствования КВ исследована в недостаточной степени и освещена весьма фрагментарно и поверхностно. В частности, до настоящего времени, не проведена их систематизация, не уточнены разновидности и особенности проявления, не выявлены обуславливающие их факторы, не разработаны критерии оценки каждого из них.

Существующие концепции совершенствования КВ спортсменов относятся к низкому уровню спортивного мастерства, а специальных поисковых исследований по совершенствованию КВ высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта, в том числе и спортивных единоборствах ничтожно мало. В спортивной практике для совершенствования КВ часто применяются спортивные игры. Отсутствие возможности проведения игровых тренировок в случаях несоответствия базы, неполного состава команд и высокой травмоопасности этого вида нагрузки зачастую исключает КТ из подготовки единоборцев.

Положительное воздействие регулярных занятий гимнастикой и аэробикой под музыку на развитие КВ спортсменок-борцов, а также положительный перенос развития общих КВ на специфические диктует необходимость введения специальной координационной тренировки в ОФП и СФП спортсменов.

Что касается спортсменов-борцов, то введение КТ в учебно-тренировочный процесс также крайне необходимо. Следует лишь произвести селекцию подходящих в этом случае средств тренировки координационных возможностей мужчин-борцов с учетом пола, возраста и национальной принадлежности. Одним из вариантов по мнению авторов данной статьи можно предположить занятия фитнес-кикбоксингом с соответствующим музыкальным сопровождением.

Литература

1. Лях В. И. К вопросу выявления важнейших координационных способностей (кс) в кикбоксинге / Лях В. И., Клешев В. Н., Садовски Е. // Человек, здоровье, физ. культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы 7-й науч.-практ. конф... – Коломна, 1997. – С. 129–130.

Таблица 1

Сравнительный анализ координационных возможностей спортсменов различных специализаций (юноши) [5]

| Группы видов спорта | Экспертная оценка выполнения комплекса аэробики (баллы) | Показатель уровня стабильности («Биодекс», баллы) |
|-------------------------|---|---|
| Сложно-координационные | 11 ± 1,8 | 47,5 ± 9,2 |
| Спортивные единоборства | 6,2 ± 0,6 | 17, ± 7,0 |
| Циклические | 7,4 ± 1,1 | 31,6 ± 7,0 |
| Игровые | 7,9 ± 1,1 | 25,0 ± 4,2 |

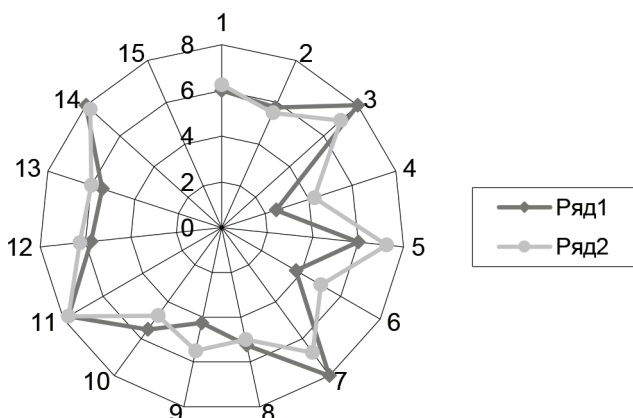


Рис. 1. Результаты экспертных оценок техники общей и специальной координации. Техника аэробики – экспертные оценки техники выполнения тестовых связок аэробики (Ряд 1), техника борьбы – экспертные оценки техники дзюдо (Ряд 2).

2. **Романова Т. В.** Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04) / Романова Татьяна Владимировна; Российский государственный университет физической культуры – М., 2006. – 23 с.: граф.
3. **Ростовцева М. Ю.** Музыкальное сопровождение урока физической культуры и его эффективность в проявлении аэробной выносливости у старших школьников / М. Ю. Ростовцева // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 6. – С. 78.
4. **Ростовцева М. Ю.** Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04) / Ростовцева Марина Юрьевна; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 23 с. : граф.
5. **Шиян В. В., Александрова В. А.** Методы оценки и совершенствования координационных возможностей высококвалифицированных спортсменов.- Ташкент, 2021. – Из-во «Илмий тексника аксбороти-пресс нашрийоти». – 168 с.

* * *

УДК 796.86

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-425

ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ФЕХТУЮЩИХ НА САБЛЯХ В СОСТАВЕ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ

Рыжкова Лариса Геннадьевна, Шамис Владислав Викторович

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты обследования соревновательной деятельности спортсменов и спортсменок, фехтующих на саблях и входящих в состав юниорской сборной команды России. Анализ показателей средств ведения соревновательных боев позволил определить соотношение объемов применения и результативность разновидностей действий, выявить различия в составе действий у юношей и девушек, скорректировать некоторые показатели для повышения успешности ведения фехтовального противоборства.

Ключевые слова: фехтование на саблях, соревновательная деятельность, юниорская сборная команда, разновидности боевых действий, объемы применения и результативность.

INDICATORS OF THE MEANS OF CONDUCTING COMPETITIVE WRESTLING AMONG BOYS AND GIRLS IN SABRE FENCING ON AS PART OF THE JUNIOR NATIONAL TEAM OF RUSSIA

Ryzhkova Larisa Gennadievna, Shamis Vladislav Viktorovich

Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of a survey of the competitive activity of athletes and sportswomen, who fencing in saber and are part of the junior national team of Russia. The analysis of indicators of the means of conducting competitive fights made it possible to determine the ratio of the volume of application and the effectiveness of the types of actions, to identify differences in the composition of actions among boys and girls, to correct some indicators to increase the success of fencing confrontation.

Keywords: saber fencing, competitive activity, junior national team, types of combat operations, scope of application and effectiveness.

Введение

В настоящее время фехтовальный бой на саблях проводится на фоне стремления соревнующихся к инициативе начала схватки. При этом, практически отсутствуют соединения клинков при подготовке атакующих и контратакующих действий. Именно движения саблей, находящейся в вертикальном положении, при нанесении ударов позволяют избежать столкновений с клинком противника, который пытается обороняться. В то же время наиболее эффективным средством в арсенале технико-тактических действий саблистов является атака, что определено легкостью нанесения ударов любой частью клинка в любой сектор поражаемой поверхности, создающей трудности для применения защит обороняющемуся [1]. Эти и другие особенности сабельного фехтования проявляются в соревновательном противоборстве, что подтверждается соотношениями объемов

применения разновидностей боевых действий и их результативностью в поединках.

Результаты исследования и их анализ

Анализ тактического назначения действий и их эффективности у спортсменов и спортсменок, членов юниорских сборных команд России по фехтованию на саблях (по результатам тренировочного цикла 2020–2021 годов) позволил установить особенности в оснащении боевыми действиями и ситуационное разнообразие их подготовки и применения. Характеристика эффективности избранных фехтовальщиками действий выполнялась по апробированным в научных исследованиях критериям, а именно по показателям объемов и результативности применения, с учетом своеобразия состава их разновидностей [3]. Для проведения обследования соревновательной деятельности членов юниорских сборных команд России