

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» ПОСРЕДСТВОМ ОТРАБОТКИ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ РУК

Р. В. Левков

(Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В работе представлены результаты педагогического тестирования компонентов специальной физической анаэробной подготовленности курсантов, специализирующихся в рукопашном бое. В результате тестирования получены количественные значения ударов руками за 15 секунд. Выявлена корреляционная взаимосвязь между ударами руками и временем пробегания челночного бега 10х10 метров.

Ключевые слова: ударная техника, анаэробная подготовленность, технические действия, педагогический эксперимент.

Значительное внимание при подготовке курсантов-спортсменов по специализации рукопашный бой должно быть отведено изучению, совершенствованию и моделированию условий применения ударной техники как руками, так и ногами. Удар может являться как самостоятельным отдельным техническим действием, так и элементом связки. Наносить удары можно как одиночно, так и сериями. Характеризуя точность нанесения ударов, необходимо отметить, что в первую очередь она зависит от степени овладения курсантами-спортсменами техникой их выполнения, а также скорости и длительности ударного движения [1, 3, 4, 5]. Для того чтобы выполнять удары на протяжении всей схватки необходима хорошая анаэробная выносливость.

Для выполнения эффективного удара рукой спортсмен должен обладать хорошей скоростью, точностью и силой удара, иметь хорошее равновесие. Очень эффективно наносить удары руками, используя челночные передвижения в боевой стойке. В зависимости от высоты поражаемой области удары руками могут выполняться в верхний и средний уровень.

С целью выявления основных критериев и разработки алгоритма оценки компонентов специальной физической анаэробной подготовленности курсантов-спортсменов был организовано педагогическое тестирование. Более широкая линейка методики проведения педагогического тестирования и система оценки результатов разработана в результате педагогического констатирующего эксперимента и описана в работах [2].

В данном конкретном варианте предлагался следующий вариант педагогического тестирования: испытуемый выполнял максимальное количество прямых ударов руками (поочередно правой и левой рукой) за 15 секунд в боксерский мешок, используя челночное передвижение в боевой стойке. Во время выполнения тестирования учитывались следующие параметры выполнения техники удара:

- наличие точечного контакта в ударяемую поверхность (удар не должен быть «размазанным» справа налево).
- наличие возврата бьющей руки в исходное положение при челночном передвижении в боевой стойке.

В таблице 1 представлены результаты тестирования ударов руками.

Таблица 1

**Результаты тестирования ударов руками,
используя челночное передвижение в боевой стойке**

Тест		Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Очень низкий		Низкий		Средний		Выше среднего		Высокий	
Количество ударов руками, используя челночное передвижение в боевой стойке (за 15 сек, к-во раз)	М	17	19	21	23	24	26	27	28	29	30

Анализ таблицы 1 показывает, что в результате тестирования был определен уровень специфической подготовленности техники прямого удара рукой

Второе педагогическое тестирование было направлено на определение анаэробных возможностей курсантов (челночный бег 10х10 метров).

Оценка в беге на 10х10 метров соответствует программе по физической подготовке для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, результат определялся с точностью 0,1с [6]. В таблице 2 представлены результаты тестирования челночного бега 10х10 метров.

Таблица 2

Результаты тестирования в челночном беге 10х10 метров

№ п/п	Ф И О	Результаты в челночном беге 10х10 метров	Оценка
1	Левков А. А.	25.00	10
2	Баранов Н. А.	25.30	10
3	Харковец В. В.	25.40	9
4	Васильев Е. В.	25.63	8
5	Сергеенко А. В.	25.83	8
6	Залуцкий В. В.	26.09	7
7	Иванов В. В.	26.45	7
8	Седнев А. Б.	26.60	7

Анализ корреляционных зависимостей между количеством ударов, выполненных за 15 секунд, и временем пробегания челночного бега 10х10 м указывает на умеренную положительную связь на уровне $r > 0,42$.

Список литературы

1. Левков Р. В. К вопросу о критериях эффективности техники ударов в таэквондо WT / Р. В. Левков // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова. – Могилев, 2021. – С. 159–161.
2. Каранкевич, А. И. Физическая подготовленность курсантов на начальном этапе профессионально-прикладной физической подготовки: проблемы и пути решения [Электронный ресурс] / А. И. Каранкевич, Ю. В. Воронович // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. – 1 эл. опт. диск (CD-R). – С. 137–140.
3. Пушили, С. А. Биомеханический анализ бокового удара рукой / С. А. Пушили // Курсантские исследования : сб. науч. работ / Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь. — Могилев, 2017. — Вып. 4. — С. 120–122.
4. Покатилов, А. Е. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки / А. Е. Покатилов, Ю. В. Воронович, А. П. Скачинский // [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. институт МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R).

5. Покатилов, А. Е. Проблемы биомеханического анализа пространственного движения курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки / А. Е. Покатилов, Ю. В. Воронович // [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R).
6. Воронович Ю. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Ю. В. Воронович, Д. А. Ревин // Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности». 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». – Могилев. – 76 с.