

УДК 37**Сущность и содержание методики развития навыков прохождения полосы препятствия у юношей в универсальном бое****Гиття Максим Александрович**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Цветкова Инга Валерьевна

Ассистент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Гиренко Антон Станиславович

Магистрант,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Аннотация

Данная статья посвящена разработке методики развития навыков прохождения полосы препятствия у юношей в универсальном бое. Отмечена специфика вида спорта «универсальный бой» и связанная с этим сложность подбора средств, форм и методов подготовки к преодолению полосы препятствий. Также определена последовательность и раскрыто содержание этапов подготовки к наиболее результативному прохождению полосы препятствий в универсальном бое.

Для цитирования в научных исследованиях

Гиття М.А., Цветкова И.В., Гиренко А.С. Сущность и содержание методики развития навыков прохождения полосы препятствия у юношей в универсальном бое // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 489-495.

Ключевые слова

Универсальный бой, спортсмен, полоса препятствий, освоение техники, ринг.

Введение

Универсальный бой представляет собой сложнокоординационный вид спорта, который включает в себя преодоление полосы препятствий и бои на ринге. В настоящее время в универсальном бое есть несколько разделов. В данной статье речь пойдет о разделе универсальный бой «классика». Он отличается тем, что во время соревнований спортсмены преодолевают полосу препятствий, а после встречаются друг с другом на ринге, где проходит поединок по правилам предусматривающих использование ударов руками, ногами, бросков, удушающих и болевых приемов. На данный момент в тренировочном процессе превалирует подготовка к поединкам и некоторое игнорирование подготовки преодоления полосы препятствий. При этом исследование, проведенное авторами, позволило сделать вывод о том, что в 65% случаев на соревнованиях побеждают те спортсмены, которые выиграли первый раунд, то есть быстрее преодолели полосу препятствий. Данный факт, а также отсутствие исследований в научной и методической литературе на тему повышения результативности прохождения полосы препятствий в универсальном бое послужило отправной точкой для теоретической разработки методики развития навыков прохождения полосы препятствий у юношей в универсальном бое (далее – Методика) и ее экспериментальной проверке.

Основная часть

Методологической основой при разработке методики стали научные работы Л.В. Матвеева, Н.Г. Озолина, С.М. Ашкинази, В.С. Кузнецова, Ж.К. Холодова. Также учитывалась специфика вида спорта, в котором необходимо приобретение навыков не только единоборств, но и преодоления препятствий, стрельбы и метания ножа.

Основой методики является физическая подготовка, так как развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей является базой для преодоления препятствий. При этом преодоление полосы включает в себя лабиринт; забор; бум; ручную лестницу; горизонтальную трубу; стрельбу из пистолета; метание ножа; наклонную сетку; канат [Озолин, 2002].

Преодоление всех препятствий требует от спортсмена соответствующих навыков, поэтому техническая подготовка должна являться неотъемлемым содержанием методики.

Помня о том, что универсальный бой представляет собой двоеборье, в котором участник принимает участие не только в преодолении полосы препятствий, но и в поединке, участники соревнований также должны обучаться тактическим действиям, которые максимально приближают их к выигрышу не только в полосе препятствий, но и в поединке в целом, а также в соревнованиях. При этом спортсмен испытывает не только большие физические, но и психологические нагрузки, связанные с предстартовым волнением, необходимостью активизировать эмоционально-волевую сферу и задействовать все психические познавательные процессы, то есть в методике обязательно должно быть место для психологической подготовки.

Сложность создания методики в развитии навыков прохождения препятствий в универсальном бое также состояла в том, что на сегодняшний момент существует крайне мало научных исследований в этой области.

Развитие навыков прохождения полосы препятствий предполагает умение спортсменом равномерно распределять нагрузку в течение всего последовательного набора препятствий, при это у него должны остаться силы для проведения поединка, что требует от организма

спортсмена высокого уровня развития физического состояния. Кроме того, в результате наблюдений за прохождением полосы препятствий было выявлено, что спортсмены разных весовых категорий по-разному подходят к преодолению различных препятствий.

Большой сложностью при прохождении полосы препятствий для спортсменов является то, что спортсмены должны владеть навыками стрельбы из стрелкового оружия и метания снарядов в цель.

Работа над созданием методики проводилась в три этапа.

На первом этапе изучалась научно-методическая литература по преодолению препятствий не только в универсальном бое, но и в других видах спорта, где практикуется их преодоление. Проведен анализ эмпирического опыта прохождения полосы препятствий современными спортсменами, выступающими на соревнованиях высокого уровня.

На втором этапе было выбраны наиболее рациональные способы преодоления полосы препятствий, подобраны средства, методы и формы, которые будут способствовать наилучшему овладению навыками преодоления препятствий у юношей в универсальном бое.

На третьем этапе была проведена экспериментальная проверка результативности разработанной методики.

Результатом первого этапа стало выявление наиболее рациональных способов преодоления полосы препятствий.

Лабиринт спортсмены преодолевают:

- «галопом»;
- с помощью пробежек.

Забор спортсмены, в зависимости от весовой категории и физических возможностей, преодолевают:

- выходом силой с перебрасыванием ног;
- совершив опорный прыжок, развернувшись после на сто восемьдесят градусов.

Большое количество спортсменов с легкой и средней категорией в весе предпочитают опорный прыжок при преодолении данного препятствия. Тяжеловесные спортсмены применяют оба способа в равной мере. Выбор чаще зависит от веса спортсмена.

Для преодоления Бума требуется высокий уровень развития координационных способностей и спортсмены преодолевают его:

- с помощью бега;
- шагом, поддерживая баланс руками;
- с помощью приставного шага.

Спортсмены высокой квалификации данное препятствие преодолевают с помощью бега.

Ручная лестница преодолевается следующими способами:

- перехват перекладин последовательно по очереди;
- перехват перекладин через одну;
- перехват перекладин через две.

Тоннель выполняется спортсменами с помощью отталкивания одновременно и коленями, и локтями. Весовая категория спортсменов большого значения в данном случае не имеет.

Стрельба и метание ножа спортсменами осуществляются в индивидуальной манере, и для приобретения навыков необходимо обратиться к методам, заимствованным из этих видов спорта.

Наклонная сетка и канат требуют от спортсменов развития силы и силовой выносливости.

На втором этапе исследования на основании анализа литературы и эмпирического опыта была определена сущность методики развития навыков прохождения полосы препятствия у юношей в универсальном бое, которая представляет собой определение уровня сформированности навыков в преодолении полосы препятствий, стрельбе и метании, создание условий для реализации тренировок по их развитию, а также итоговая диагностика с целью оценки необходимого уровня для достижения высоких результатов на соревнованиях по универсальному бою.

Содержание методики представляет собой три этапа подготовки.

Первый этап состоит из трех микроциклов длительностью одну неделю. Задача этапа – развитие всех физических качеств, повышение уровня психологического состояния и развитие мотивации к дальнейшим тренировкам.

- 1) микроцикл. Его задачей является проведение контрольного прохождения полосы препятствий, составление индивидуального тренировочного плана для каждого спортсмена с учетом отстающих физических качеств и двигательных навыков, необходимых при преодолении полосы препятствий. Также на протяжении микроцикла идет работа по развитию общей выносливости и тренировки в метании и стрельбе.
- 2) микроцикл. Представляет собой тренировки, направленные на развитие общей выносливости как фундамента для специальной, а также приобретение навыков преодоления препятствий, с которыми возникали наибольшие сложности.
- 3) микроцикл. Продолжение развития общей выносливости, а также силы, быстроты и координационных способностей. Продолжение развития навыков в преодолении препятствий, метании и стрельбе.

Второй этап состоит из трех микроциклов, его задача – развитие общей и специальной выносливости, овладение навыками прохождения всех препятствий, совершенствование навыков в стрельбе и метании.

- 1) микроцикл. Развитие общей и специальной выносливости. Внедрение в тренировку метода «до отказа». Развитие навыков в метании и стрельбе.
- 2) микроцикл. Развитие специальной выносливости, акцент на улучшении технического мастерства в преодолении наиболее проблемных препятствий.
- 3) микроцикл. Восстановительный, основная задача – развитие общей выносливости и всех физических качеств.

Третий этап состоит из трех микроциклов, его задача – развитие специальной выносливости и всех физических качеств, закрепление навыков преодоления полосы препятствий, повышение уровня психологической устойчивости спортсменов.

- 1) микроцикл. Развитие специальной выносливости. Преодоление полосы препятствий в целом. Стрельба и метание на фоне физических и психических нагрузок.
- 2) микроцикл. Развитие специальной выносливости, акцент на деталях техники при преодолении отдельных препятствий. Стрельба и метание на фоне физических и психических нагрузок.
- 3) микроцикл. Внедрение соревновательного метода тренировки. Преодоление полосы препятствий в соревновательном режиме. Преодоление полосы препятствий с последующими боями на ринге.

Заключение

Таким образом, в данной статье была представлена работа по разработке сущности и содержания методики развития навыков прохождения полосы препятствия у юношей в универсальном бое. Далее данная методика пройдет апробацию в ходе педагогического эксперимента.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Гниломедов Р.А., Астафьев К.А., Ефремов М.А. Универсальный бой, специальная физическая подготовка спортсменов // Сборник материалов всероссийской конференции «Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС». Воронеж, 2019. С. 298-300.
3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 543 с.
5. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, АСТ, 2002. 221 с.
7. Полосин С.В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» с учетом модельных характеристик: автореф. канд. дис ... канд. пед. наук. СПб., 2012. 23 с.
8. Федоров В.В. Исследование методики обучения рукопашного боя группы начальной подготовки по программе «универсальный бой» // Наука и образование: сборник научных статей. М.: Перо, 2018. С. 90-93.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.
10. Эрайзер С.Л. Функциональное состояние бойцов-рукопашников в подготовительном периоде годового цикла // Вестник спортивной науки. 2015. № 1. С. 53-57.

Essence and content of the methods for developing obstacle course skills in youths in universal combat

Maksim A. Gitty

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Inga V. Tsvetkova

Assistant,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Anton S. Girenko

Graduate Student,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Abstract

This article is devoted to the development of a methodology for developing skills in passing an obstacle course for young men in universal combat. The specificity of the sport “universal combat” and the associated complexity of selecting means, forms and methods of preparation for overcoming the obstacle course are noted. The sequence is also determined and the content of the stages of preparation for the most effective passage of the obstacle course in a universal battle is revealed.

For citation

Gitty M.A., Tsvetkova I.V., Girenko A.S. (2024) Sushchnost' i sodержanie metodiki razvitiya navykov prokhozheniya polosy prepyatstviya u yunoshei v universal'nom boe [Essence and content of the methods for developing obstacle course skills in youths in universal combat]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 489-495.

Keywords

Universal fight, athlete, obstacle course, mastering technology, ring.

References

1. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
2. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
3. Eraizer S.L. (2015) Funktsional'noe sostoyanie boitsov-rukopashnikov v podgotovitel'nom periode godichnogo tsikla [Functional state of hand-to-hand fighters in the preparatory period of the annual cycle]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 1, pp. 53-57.
4. Fedorov V.V. (2018) Issledovanie metodiki obucheniya rukopashnogo boya gruppy nachal'noi podgotovki po programme «universal'nyi boi» [Study of methods of teaching hand-to-hand combat to a group of initial training according to the “universal combat” program]. *Nauka i obrazovanie: sbornik nauchnykh statei* [Science and education: collection of scientific articles]. Moscow: Pero Publ., pp. 90-93.
5. Gnilomedov R.A., Astaf'ev K.A., Efremov M.A. (2019) Universal'nyi boi, spetsial'naya fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Universal combat, special physical training of athletes]. *Sbornik materialov vserossiiskoi konferentsii «Aktual'nye problemy devatel'nosti podrazdelenii UIS»*. [Proc. All-Russian Conf. “Current problems in the activities of penal system departments.”] Voronezh, pp. 298-300.
6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2003) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Akademiya Publ.
7. Matveev L.P. (1991) *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow.
8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
9. Ozolin N.G. (2002) *Nastol'naya kniga trenera* [Coach's handbook]. Moscow: Astrel', AST Publ.

-
10. Polosin S.V. (2012) *Podgotovka sportsmenov kompleksnogo sportivnogo dvoebor'ya «universal'nyi boi» s uchetom model'nykh kharakteristik. Dokt. Diss. Abstract* [Training of athletes in complex biathlon “universal combat” taking into account model characteristics. Doct. Diss. Abstract]. Saint Petersburg.