

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Белорусский государственный университет физической культуры  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Федерация армейского рукопашного боя и самообороны  
Кыргызской Республики

# **СПОРТИВНО-БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ**

Материалы IV Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти В.А. Барташа, основоположника кафедры  
спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки БГУФК

**Минск, 20–21 марта 2025 г.**

Минск  
БГУФК  
2025

УДК 796.8(06)  
ББК 75.715/.716ж  
С73

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я :**

начальник информационно-аналитического отдела ЦКНИД БГУФК,  
канд. пед. наук, доцент *В. А. Харьков* (гл. ред.);  
зав. кафедрой СБЕиСП, канд. пед. наук, доцент *К. Р. Комоцкий* (зам. гл. ред.);  
проректор по учебной работе, канд. пед. наук, доцент *Г. И. Башлакова*;  
профессор кафедры спортивной борьбы, д-р пед. наук,  
профессор *А. М. Шахлай*;  
профессор кафедры технологий фитнеса, д-р пед. наук,  
д-р биол. наук, доцент *А. А. Михеев*;  
профессор кафедры легкой атлетики, д-р пед. наук,  
профессор *Т. П. Юшкевич*

**С73      Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы :** материалы IV Междунар. науч.-практ. конференции, посвященной памяти В.А. Барташа, основоположника кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки БГУФК / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: В. А. Харьков (гл. ред.), К. Р. Комоцкий (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2025. – 136 с.  
ISBN 978-985-569-790-0.

В материалах научно-практической конференции рассматриваются вопросы системы спортивной подготовки в различных видах спорта, проблемы организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-боевых единоборствах и его научного сопровождения.

**УДК 796.8(06)  
ББК 75.715/.716ж**

**ISBN 978-985-569-790-0**

© Учреждение образования «Белорусский  
государственный университет  
физической культуры», 2025

**Баранов Л.Г.**

Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова

**Шутова А.Ю.**

Могилевская областная СДЮШОР «Спартак-35»

## **НОЖ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ**

*Аннотация. В статье показана взаимосвязь ножевого и рукопашного боя в процессе подготовки бойца спецподразделений в свете изменения тактики современных боевых действий. Кратко изложена методика технико-тактической подготовки в ножевом бою. Предложены правила организации соревнований по ножевому бою, как основы тренинга бойца.*

*Ключевые слова: технико-тактическая подготовка; ножевой бой; армейский рукопашный бой.*

На протяжении всего существования человечества, нож является, многофункциональным инструментом, позволяющим выполнять множество операций. Однако, как и множество других изобретений, нож с успехом используется для уничтожения себе подобных. В вооруженных конфликтах данное оружие большей частью играло вспомогательную роль, ведь в отличие от меча, копья, либо алебарды нож имеет ограниченный диапазон поражения и в отличие от длинноклинкового оружия им практически невозможно фехтовать. Соответственно, как оружие он использовался в основном для скрытного нападения, либо оружия последнего шанса. С появлением огнестрельного оружия роль холодного оружия значительно снизилась. Однако, как показали реалии современных вооруженных конфликтов, специфика тактики на поле боя изменилась. Ввиду того, что значительно возросла роль современных средств разведки, эффективно используются механические беспилотные средства поражения (дроны), а также средства массового поражения стали неэффективны массированные атаки живой силы. Возросла роль малых штурмовых и диверсионных групп, увеличилось количество боевых столкновений в ограниченном пространстве (блиндажи, окопы, здания и подвальные помещения). Все это приводит к увеличению столкновений в ближнем бою, где в случае окончания боезапаса приходится переходить к рукопашному бою, а он всегда будет эффективнее, при использовании холодного оружия: штык, саперная лопатка, нож, либо огнестрельное оружие используемое, как ударное (удар стволом, прикладом). В данных ситуациях использование ножа будет весьма эффективным. Как мы

видим, нож является важным инструментом в современных боевых столкновениях, хотя естественно не таким важным, как огнестрельное оружие. Следовательно, в разумных пределах, уделять внимание использованию ножа необходимо.

Интерес к данной теме не случаен. Авторы в течении многих лет изучали работу с холодным оружием в рамках традиционных школ единоборств Вин Чунь и эскрима. Было организовано и проведено значительное количество соревнований, в частности, более 10 лет мы являемся организаторами традиционного турнира по ножевому бою, который ежегодно проходит в г. Гродно. Последние 6 лет он проходит в рамках открытого республиканского турнира по армейскому рукопашному бою «Неманский рубеж», памяти погибших воинов-интернационалистов. И если первые турниры собирали энтузиастов в основном из числа гражданских лиц, интересующихся самозащитой, историческим фехтованием и т.д., то в настоящее время образовалась коалиция заинтересованных, из числа военнослужащих, которые пройдя данный турнир в качестве участников, оценили перспективы данного вида подготовки. Так со временем приоритеты в изучении ножевого боя изменились и если изначально предпочтения были отданы навыкам гражданской самообороны, то в настоящее время пришло понимание того, что ножевой бой является необходимым компонентом подготовки военнослужащих и сотрудников различных спецподразделений. Работа в данном направлении способствует повышению боеспособности личного состава, ведь как таковой, целенаправленной системы подготовки ножевому бою для вооруженных сил, МВД и т.д., в Республике Беларусь, отсутствует. Необходимость изменения данной ситуации давно назрела, донести базовое понимания предмета, как среди военнослужащих и работников других государственных служб, так и среди допризывной молодежи, является важной задачей.

В ходе многолетней подготовки спортсменов в области спортивно-прикладного фехтования мы пришли к следующей методике подготовки:

1. В первую очередь спортсмен знакомится со свойствами того оружия, которому он собирается противодействовать. Учится наносить удары по специальным мишеням, как макетом, так и боевым оружием. Изучает хват, поражающее действие, дистанцию, на которой работает оружие.

2. На втором этапе спортсмен изучает входы с дальней дистанции, проводятся обусловленные спарринги с макетом оружия, а также свободные поединки.

3. На третьем, завершающем, этапе спортсмен знакомится с формами защиты без оружия, обезоруживания и нейтрализации вооруженного противника [1].

Важнейшим этапом подготовки является участие в соревнованиях. За годы проведения турниров сложились определенные правила, оптимально, по нашему мнению, подводящие к прикладной работе ножом. При разработке правил, мы пользовались различными источниками, как общеметодическими [2, 3], так и учебниками по конкретным видам спорта [4, 5]. Были использованы наработки различных единоборств ушу, боевое самбо, АРБ, эскрима, а также опыт авторов в проведении и участии в соревнованиях по ножевому бою по различным правилам. Учитывая свойства ножа, как оружия, которым практически невозможно фехтовать, тактика поединка близка к рукопашному бою, единственное различие удар ножом намного опаснее удара любой конечностью и это мы так же постарались учесть в правилах.

Краткое содержание правил:

1. Оцениваются только атаки, нанесенные оружием. Удары рук и ног разрешены, кроме ударов руками в голову (с целью предотвращения травматизма), разрешены болевые и броски, но вся эта техника оценивается только в результате сдачи, либо нокаута противника.

2. Время поединка 2 минуты.

3. Площадка ограничена по размерам, но не ограждена.

4. Оцениваемые действия: порез или укол в конечность 1 балл; укол в корпус 2 балла; порез корпуса 1 балл; порез шеи и головы 2 балла;

5. Оценивается только точное и акцентированное техническое действие.

6. Равноценные одновременно проведенные технические действия не засчитываются. В случае 3-х беспорядочных с игнорированием защиты обменов оба спортсмена в данном поединке дисквалифицируются.

7. Запрещено: наносить колющие удары в голову без специальных защитных средств (например: фехтовальная маска), удары в пах, позвоночный столб, прямые удары в суставы ног.

8. В случае неспортивного поведения спортсмена или его представителей возможна дисквалификация на бой, либо турнир.

9. Соревнования проводятся по круговой, либо полукруговой системе.

10. Протесты рассматриваются при наличии видеозаписи с привлечением независимых участников соревнований.

Таким образом, мы создаем условия схожие с боевой ситуацией в современном бою: ограниченное пространство, скоротечный

поединок, размен не ведет к победе. Каждый участник обязательно проводит несколько поединков, есть возможность оспорить результаты поединка, что позволяет глубже понять происходящее на помосте, поединок проводится с минимальными ограничениями, но тем не менее преимущество всегда за оружием, что позволяет выработать правильные приоритеты в бою.

Как показала практика даже нерегулярное участие в данных турнирах кардинально меняет отношение к холодному оружию и повышает шансы в реальном боевом противоборстве. Как нам видится триада - АРБ, ножевой бой, и фехтование на карбинах с акцентом подготовки на рукопашном бое способна закрыть основные пробелы в подготовке современного воина, оказавшегося в нестандартной обстановке ближнего боя.

---

1. Баранов, Л. Г. Основы обучения защите от атак колюще-режущим оружием спортсменов специализации «восточные единоборства» (на примере МГУ имени А. А. Кулешова) [Электронный ресурс] сборник статей / Л. Г. Баранов // Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – С. 7–10.

2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

3. Максимов, В. А. Методика подготовки и проведения КТЗ (комплексного тактического занятия): учеб.-мет. пособие / В. А. Максимов, А. Г. Концевой. – Рязань: РВВДКУ, 2011. – 94 с.

4. Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков) / Д. А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 128 с.

5. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.

**Башлакова Г.И.**

Белорусский государственный университет физической культуры

**Гайдук С.А.**

Институт Следственного комитета Республики Беларусь

**Леонов В.В.**

Спортивный клуб Федерации профсоюзов Беларуси

## **ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ВИДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация. В статье представлены результаты анализа причин, учет которых повысит эффективность профессионально-прикладной физической подготовки как вида физического воспитания в учреждениях высшего образования. Предпосылками для совершенствования системы подготовки являются: преемственность школьного и последующего физического воспитания, необходимость коррекции его организационных основ и пролонгированности результатов в течение всего периода деятельности.*

*Ключевые слова: профессиональная деятельность; профессионально-прикладная физическая подготовка; физическое воспитание; уровень физической подготовленности; учреждения образования.*

Профессиональная подготовка к выполнению профессиональной деятельности включает освоение тех знаний, навыков и умений, приобретение профессиональных компетенций, которые будут способствовать успешности, профессионализму, карьерному росту, что и определяет личностный, социальный и общественный статус человека. Подготовка к большей части профессий преимущественно осуществляется в учреждениях среднего специального и высшего образования. Поэтому процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) особенно акцентированно должен осуществляться во время обучения в этих учреждениях образования. В свою очередь, в ряде специальностей, не требующих специального обучения, физическая подготовка работника непосредственно осуществляется во время выполнения трудовых операций.

С целью повышения уровня физической подготовленности и физического состояния молодых специалистов, влияющих на успешность профессиональной деятельности, качественную и количественную составляющую жизни, необходим поиск путей совершенствования физического

воспитания и его специфического вида – ППФП, осуществляемого в учреждениях образования. Для этого необходимо выявление предпосылок, позволяющих найти решение вопроса дальнейшего совершенствования физического воспитания [1, 2].

Для успешного продолжения физического воспитания, как в учреждениях образования, так и подготовки во время работы необходим определенный уровень физической подготовленности и сформированности двигательных умений, позволяющий начать подготовку для соответствия требованиям профессиональной деятельности. Таким образом, и у учащихся, студентов, и у уже работающей молодежи должен быть определенный уровень физической подготовленности, приобретенный в процессе физического воспитания в школе, в семье, самостоятельно. Однако разные объективные и субъективные причины не всегда позволяют молодым людям соответствовать по своему физическому состоянию периоду начала обучения в учреждениях высшего образования. Так, вопрос преимущественности физического воспитания периода школьного, профессионального и высшего образования остается актуальным.

Следующим вопросом, который непосредственно связан с предыдущим, является вопрос определения и оперативной корректировки самого содержания физического воспитания в учреждениях образования. Такая необходимость вызвана тем, что в современных условиях происходит стремительное изменение как самих трудовых операций, так и внешних условий осуществления профессиональной деятельности. С одной стороны, эти изменения делают осуществление деятельности более комфортным, с другой стороны – снижается физическая активность работника. Такое положение дел требует уже использования средств физической культуры не столько для развития профессионально важных физических качеств и формирования профессионально значимых двигательных навыков работника, сколько в большей степени для компенсации недостатка физической активности, укрепления здоровья, профилактирования негативных факторов влияния внешних условий.

Анализируя некоторые аспекты физического воспитания и ППФП для конкретных специальностей, следует выделить либо общее практически одинаковое содержание по учебной дисциплине «Физическая культура», либо более конкретное, специализированное для представителей, в первую очередь, военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности [3–6]. Так, для представителей правоохранительной деятельности в ППФП используются приемы самообороны и рукопашного боя, теоретико-методологические,



методические и организационные основы которых были детально рассмотрены в трудах известного ученого и педагога Виктора Анатольевича Барташа [7, 8].

Несомненно, каждая профессия предусматривает различную профессиональную подготовку, в том числе и в плане ППФП к конкретной деятельности. Однако не всегда данное обстоятельство находит отражение в учебно-программной документации. В то же время при одинаковом лимите учебного времени, схожих материально-технических условиях и уровне подготовленности обучающихся, наличии высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава результативность ППФП в заведениях образования государственных органов системы обеспечения национальной безопасности зачастую выше, чем в других учреждениях высшего образования. На наш взгляд, не умаляя значения специфики предстоящей деятельности, экстремальности условий ее осуществления, связанной с обеспечением национальной, общественной и личной безопасности, на это оказывают влияние, в первую очередь, причины организационно-распорядительного характера – обязательность учебной дисциплины ППФП, связанной со строгой посещаемостью, системой оценки ее результатов, преемственностью учебных тем и требований. Необходимо также выделить роль и место ППФП в системе не только обучения, но и последующей профессиональной деятельности, что повышает результативность обучения и мотивацию обучающихся. Немаловажное значение имеет распорядок дня, режима учебы и отдыха, использования других форм физической культуры.

В то же время по мере профессионализации, карьерного роста происходит значительное изменение и в содержании, условиях профессиональной, в том числе и служебной (для военнослужащих и сотрудников), деятельности. Поэтому с течением времени должны изменяться и требования к уровню физической подготовленности этих работников. Так, от конкретных, технологических трудовых операций (прикладных действий) осуществляется переход к более обобщенным, чаще управленческим действиям, которые уже требуют других профессиональных компетенций, в том числе касающихся физического состояния работника. Изменения в характере профессиональных действий, переход к управленческим функциям предполагают не только изменения в содержании и характере личной ППФП, а необходимость знаний и умений организации физического совершенствования своих подчиненных сотрудников.

Таким образом, в профессиональной подготовке молодых людей во время обучения в учреждениях образования для совершенствования фи-

зического воспитания следует учитывать преемственность школьного и последующего обучения, в первую очередь потребный базовый уровень физической подготовленности и физического состояния, недостаток которого должен быть сначала компенсирован, а затем повышен в процессе обучения с учетом изменяющихся условий осуществления деятельности. Содержание физического воспитания должно учитывать направленность на общую физическую подготовленность, которая должна обеспечить не только владение прикладными двигательными навыками при выполнении конкретных профессиональных (служебных) задач, характеризующих специфичность профессии, но и пролонгированно обеспечивать потребное физическое состояние работника с учетом смены выполняемых функций по мере становления профессионализма. При этом на всех этапах любой профессиональной деятельности необходимы знания методических основ физической культуры для организации самостоятельных занятий, организации ППФП, физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганды здорового образа жизни в подчиненных коллективах и организациях.

---

1. Гайдук, С. А. Определение причин и условий для совершенствования физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования / С. А. Гайдук // Мир спорта. – №4 (93) – 2023. – С. 66–70.

2. Гайдук, С. А. Предпосылки совершенствования физического воспитания студентов / С. А. Гайдук, С. Н. Пустюльга // Мир спорта. – №1 (90) – 2023. – С. 69–75.

3. Гайдук, С. А. Профессиональная подготовка сотрудников Следственного комитета как военизированной организации системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь / С. А. Гайдук // Предварительное расследование. – №2 (16) – 2024. – С. 37–44.

4. Башлакова, Г. И. Педагогическая модель формирования профессионально-значимых навыков задержания правонарушителей в воде / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук // Мир спорта. – 2018. – № 1. – С. 42–46.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД : учеб. пособие / под общ. ред. Г. В. Антонова. – Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2003. – 200 с.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова. – Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2011. – 201 с.

7. Барташ, В.А. Профессиональный психофизический отбор кандидатов на службу в подразделения специального назначения / В. А. Барташ, О. А. Чернышев. – Минск : БГУФК, 2019. – 275 с.

8. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.

Гаджимурадов М.С.

Национальная федерация джиу-джитсу Азербайджанской Республики

## **ЭВОЛЮЦИЯ ЗОРХАНЫ ОТ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ В СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ**

*Аннотация. В статье идет речь о военно-прикладном рукопашном бое зорхане. В рамках исследования, организованного Национальной федерацией джиу-джитсу, а также любителями этого вида спорта была проведена экспериментальная апробация. Целью работы являлась оценка эффективности применения средств и методов подготовки, заимствованных из практики зорханы, для улучшения физических качеств и повышения мотивации спортсменов, занимающихся джиу-джитсу.*

*Ключевые слова: борьба; соревнования; воин; традиция; ловкость; сила; исследования; результат; зорхана.*

Азербайджан расположен на перекрестках торговых путей и в определенные исторические периоды подвергался нашествию иностранных захватчиков. По этой причине наш народ веками старался сформировать в своем национальном мышлении и образе жизни борьбу и методы обеспечения своей защиты. Азербайджан – страна богатой культуры и древней истории. Давно известные древние исторические эпосы «Короглу», «Деде Горгут» «Авеста» а также наскальные изображения Гобустана и крепость Ичери-шехер дают богатые сведения об этой истории и являются предметом глубокого изучения специалистов. Одним из памятников нематериальной и духовной культуры Азербайджана является зорхана. «Зорхана» в переводе с азербайджанского означает: «Зор» – сила, мощь, «хане» – употребляется в значении «место», «дом».

Широкое распространение и развитие зорханы относится к периоду правления основателя азербайджанского государства Сефевидов Шах Исмаила Хатаи (1501–1524).

В период бесконечных войн и постоянных противостояний требовал от людей силы, мужества и выносливости. Военное мастерство было неразрывно связано с физической подготовкой, так как воин того времени должен был обладать силой, ловкостью, гибкостью, выносливостью и смекалкой. Вышеуказанные качества развивались не только в реальных боевых сражениях, но и благодаря регулярным занятиям физической культурой и рукопашным боем [1, с. 27].

В военном искусстве Азербайджана пехлеваны-силачи, богатыри играли значительную и влиятельную роль, и поэтому их подготовке во

все времена уделялось особое внимание. В крупных городах начали появляться помещения для зорханы, где проводились регулярные тренировки, а также устраивались соревнования, в ходе которых каждый город выбирал своего лучшего силача.

Они пользовались огромным уважением не только в обществе. Их приравнивали к государственным чиновникам и они получали жалование от шаха. Например, при правлении династии Сефевидов наряду с другими государственными служащими также существовала и должность главы силачей (пехлеванбаши).

Помещения, где проводились занятия зорханой, как правило, представляли собой сооружения с небольшим куполом в восточном стиле на крыше. Помещения зорханы располагались ниже уровня земли, в центре находилось углубление глубиной около 1 метра, размерами 10 на 10 метров. Аналогом борцовского ковра являлась площадка, заполненная сухой травой, золой и мелким песком. Перед тренировками ее поливали водой, чтобы избежать поднятия пыли.

В тренировках одновременно участвовали от 20 до 25 силачей, для зрителей вокруг площадки были предусмотрены специальные зрительские места. Вход в зал зорханы делали символически низким, чтобы входящие, склонялись при проходе в помещение, где тренируются пехлеваны, чем невольно проявляли уважение к зорхане.

На возвышенности в центре зала высотой около одного метра находился руководитель зорханы – муршуд. С помощью колокольчика, который висел над ним, он управлял действиями борцов. Тренировки и соревнования, как правило, сопровождались ритмичной музыкой, которую исполнял музыкант на ударном инструменте. Рядом всегда горел огонь, служивший не только для обогрева ударного инструмента, но и для розжига ароматических лечебных трав, чтобы очистить воздух в помещении.

К концу XIX века борьба за независимость усилилась по всему Кавказу, что, естественно, вызвало опасение у царских властей. Власти начали массово закрывать традиционные места скопления людей. В 1893 году была закрыта Бакинская зорхана, в которой собиралось многочисленное количество ее поклонников. Однако запреты не останавливали поклонников зорханы, в последующие годы возникали новые центры.

Формой для участников зорханы считались специальные кожаные шаровары, тенбан, которые плотно фиксировались на бедрах и доходили до колен. Поначалу их шили из юфти, позже – из плотной ткани или кожи. В коллекции Национального музея истории Азербайджана хранятся образцы кожаных шаровар пехлеванов (инвентарь № 9179) [2, с. 49–52].

Постепенно зорхана утратила свое первоначальное значение как способ подготовки воинов. Из прикладного рукопашного боя она превратилась в традиционное народное развлечение. В советское время этот вид национального вида спорта практически исчез. Однако даже тогда в различных регионах Азербайджана на таких народных празднествах, как Новруз, и свадебных торжествах проводились показательные состязания силачей.

После обретения независимости была создана Ассоциация национальных видов спорта, которая занялась возрождением и развитием зорханы наряду с другими национальными видами спорта.

В 2004 году в городе Тегеран с участием представителей 52 стран была создана Всемирная федерация зорханы и утверждено лого федерации.

В 2010 году ЮНЕСКО включило зорхану в Репрезентивный список нематериального культурного наследия человечества, что еще более подчеркнуло ее значение в сохранении национальной идентичности и традиций.

В 2017 году зорхана была включена в программу соревнований Исламских игр Солидарности, которые проходили в Баку.

Современные соревнования в зорхане начинаются с разминки, включающей танцевальные движения, которые помогают участникам поднять боевой дух. Далее следуют упражнения с тяжелыми снарядами, направленные на развитие силы, ловкости, выносливости и координации.

Программа соревнований по зорхане состоит из 6 этапов:

1. «Сино» – спортсмены, опираясь, на специальную деревянную доску с ручками выполняют отжимания и прогибы.

2. «Мил ойнатмаг» – вращение деревянных булав весом от 12 до 30 кг над головой и туловищем под музыку. Для большего впечатления от выступления участники подбрасывают булавы.

3. «Кеббаде» – вращение снаряда в форме металлического лука весом 14–15 кг вокруг туловища и ног.

4. «Екбагир ойуну» – работа с тяжелым снарядом с рукояткой, похожим на щит весом не менее 60 кг. Участники, лежа на спине, выполняют подъемы и повороты щитами.

5. «Чэрхи ну» – вращение вокруг своей оси под музыку. Участники показывают координацию и ловкость.

6. «Гюлеш» – участники демонстрируют мастерство, применяя различные приемы борьбы. Является завершающим этапом соревнований в зорхане.

В 2023 году по инициативе руководства Национальной федерации джиу-джитсу Азербайджанской Республики и энтузиастов этого вида

спорта было предложено провести исследование в группах занимающихся джиу-джитсу с целью оценки эффективности использования средств и методов подготовки в зорхане для совершенствования физических качеств, а также повышения мотивации спортсменов.

Для повышения эффективности физического воспитания занимающихся М.С. Гаджимурадовым была разработана программа интенсивного курса по тренингу с элементами из зорханы и проведена ее экспериментальная апробация в ходе тренировочного процесса со спортсменами.

Для достижения цели исследования был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие спортсмены Национальной федерации джиу-джитсу Азербайджанской Республики в освоении элементов тренинга «Зорхана». Участники исследования были разделены на 2 группы, экспериментальную и контрольную. В каждой группе было по 15 человек. Спортсмены, входящие в экспериментальную группу, тренировались с использованием элементов зорханы, а джитсеры, входящие в контрольную группу, тренировались по обычной схеме общей физической подготовки.

Для оценки результативности тренировок мы применяли методы тестирования физических способностей а также динамометрию кистей рук, характеризующую уровень физической подготовленности спортсмена. Тестирования проводились в соответствии с методическими рекомендациями в сентябре и в конце мая учебно-тренировочного года с использованием физических тестов и динамометрии, таких как: оценка скоростных способностей – бег на 100 м, координационных способностей – челночный бег 10×10 м, силовых способностей – подтягивание на перекладине, скоростно-силовой выносливости – подъем туловища лежа на спине за 1 минуту и для оценки выносливости – бег на дистанцию 1 км, сжатие правой и левой рукой динамометра.

Анализ изменений уровня развития ключевых физических качеств у спортсменов, практикующих джиу-джитсу, показал, что в начале учебно-тренировочного года показатели физического развития спортсменов экспериментальной и контрольной групп, не имели статистически значимых различий. ( $p > 0,05$ ).

В ходе исследования у спортсменов экспериментальной группы значительно улучшились ( $p < 0,05$ ) результаты выполнения таких физических упражнений, как подтягивание на перекладине, поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту, бег на 100 м, челночный бег 10×10 м, при этом результаты выполнения таких физических упражнений, как бег на дистанцию 1000 м, улучшились статистически незначимо ( $p > 0,05$ ). Таким

образом, у данных тренирующихся отмечено значительное повышение уровня скоростно-силовой выносливости, силовых способностей, скоростных, а также координационных способностей [3, с. 80–82] .

По окончании педагогического эксперимента у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе, наблюдались по сравнению со спортсменами в контрольной группе более высокие прогрессивные результаты выполнения всех физических упражнений, при этом статистически значимые ( $p < 0,06$ ) различия наблюдались в некоторых результатах выполнения следующих упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, челночный бег на 10×10 м. Различия в результатах выполнения других тестовых упражнений были статистически незначимы ( $p > 0,06$ ). Таким образом, спортсмены, занимающиеся в экспериментальной группе, превосходили спортсменов контрольной группы в уровне развития физических и координационных способностей.

В ходе анализа интенсивности посещения тренировочных занятий по джиу-джитсу было отмечено, что спортсмены в экспериментальной группе значимо ( $p < 0,05$ ) меньше пропускали тренировки, чем спортсмены в контрольной группе. Это говорит об их большем интересе к национальной зорхане, а также высокой мотивации к освоению нового материала и прогрессии личного физического совершенствования.

Результаты проведенного педагогического исследования позволили сделать вывод, что применение элементов зорханы в физическом воспитании спортсменов и молодежи показало высокую эффективность по сравнению с стандартной организацией тренировок по общей физической подготовке, которая проявилась в большей степени совершенствования физических способностей и явилась прекрасным прикладным средством в джиу-джитсу и рукопашном бое.

Педагогическое исследование также показало, какое значение спортсмены придают сохранению национальной идентичности и традиций зорханы.

---

1. Гусейнов, В. Наставления по физической подготовке и спорту Министерства Обороны Азербайджанской Республики / В. Гусейнов, О. Новрузов. – Баку: Военное издательство, 2000. – 27 с.

2. Багирова, М. Из истории спорта в древнем и средневековом Азербайджане / М. Багирова, Э. Мамедов. – Баку: Наука, 2008. – С. 49–52.

3. Гаджимурадов, М. С. Рукопашный бой : метод. пособие / М. С. Гаджимурадов. – Баку, 2025. – С. 80–82.

Граменицкая И.Ю.,  
Андреева Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ В ЛАЗАНИИ НА ТРУДНОСТЬ С НИЖНЕЙ СТРАХОВКОЙ**

*Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической подготовки скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность с нижней страховкой, анализируется влияние страха и тревоги на спортивные результаты, а также приводятся результаты эмпирического исследования, проведенного с целью выявления особенностей психологической подготовки и разработки методических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости скалолазов.*

*Ключевые слова: скалолазание; психологическая подготовка, страх; тревога; стрессоустойчивость; нижняя страховка.*

Скалолазание, особенно лазание на трудность с нижней страховкой – это не только физическое испытание, но и серьезная проверка психологической устойчивости. Страх, тревога и неуверенность могут стать непреодолимым барьером на пути к успеху. В последние годы в спорте все больше внимания уделяется психологической подготовке атлетов, и скалолазание не является исключением. Исследования показывают, что как низкий, так и высокий уровень тревожности могут негативно влиять на спортивные результаты. При этом умеренная тревога может даже выступать в роли мотиватора, подстегивающего спортсмена к действию. Чрезмерное же беспокойство, напротив, дезорганизует деятельность спортсмена. В современном спорте, в частности, в скалолазании спортивном, психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Особенно актуальна эта проблема для дисциплины «лазание на трудность», которая в классическом варианте проводится с нижней страховкой, а высокий уровень страха и тревоги могут существенно влиять на спортивные результаты. Таким образом, целью данного исследования является выявление особенностей психологической подготовки скалолазов в лазании на трудность с нижней страховкой и разработка соответствующих методических рекомендаций.

В рамках данного исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; анкетирование и опрос.



Анализ научно-методической литературы показал, что страх и тревога – это сложные психологические конструкты, которые могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на спортивные результаты. Исследования показывают, что высокая тревога связана с внутренней напряженностью, неуверенностью, склонностью к навязчивому беспокойству. В то же время некоторый уровень тревоги может мобилизовать спортсмена и улучшить его производительность. Важную роль играет способность спортсмена к саморегуляции и управлению своими эмоциональными состояниями.

В государственном учреждении дополнительного образования «Могилевский областной центр творчества» был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие дети в возрасте 12–17 лет, имеющие спортивные разряды не ниже третьего взрослого. В начале эксперимента в группе было проведено анкетирование и устный опрос. По результатам анкетирования по тесту-опроснику А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) было установлено соотношение мотивации успеха и мотивации боязни неудачи среди опрошенных спортсменов: мотивация боязни неудачи – 3 человека; мотивационный полюс ярко не выражен – 2 человека; мотивация успеха – 7 человек. Большая часть спортсменов склонны к мотивации успеха: личности этого типа активны, инициативны, если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления, отличаются настойчивостью в достижении цели, ставят перед собой реально достижимые цели, если рискуют, то расчетливо. Остальные ребята склонны к мотивации боязни неудачи или находятся на границе между успехом и неудачей: личности этого типа мотивации малоинициативны, избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них, ставят перед собой неоправданно завышенные цели, плохо оценивают свои возможности [1].

В начале эксперимента также был проведен устный опрос участников педагогического эксперимента о присутствии страха падения при лазании с нижней страховкой и причинах, способствующих его появлению. Все 12 опрошенных спортсменов испытывали боязнь получить травму при срывах с нижней страховкой, 6 испытывали неуверенность в собственных силах сделать сложное движение или перехват, 7 ощущали боязнь осуждения окружающих при невыполнении движения и 11 человек ощущали переживание зацепов при прохождении сложного участка трассы. По результатам анкетирования и опроса был сделан вывод, что большая часть спортсменов в начале эксперимента были мотивированы на успех, но при этом испытывали страх падения, неуверенность в своих силах и боязнь осуждения окружающих.

Учебно-тренировочные занятия с экспериментальной группой проводились 3 раза в неделю, длительность занятия составляла 2 часа 25 минут.

Структура занятий предполагала три методически связанные между собой части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть была направлена на постановку главной задачи занятия, формирование эмоционально-волевых факторов поведения занимающихся, обеспечение оптимального вработывания систем организма в тренировочный процесс. В ее содержание входили: дыхательные упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Основная часть составляла 60 % времени проведения учебно-тренировочного занятия, в ходе которого выполнялись специальные упражнения на отработку срывов с верхней и нижней страховкой и упражнения на расслабление. Заключительная часть занятия была направлена на восстановление систем организма после нагрузки. Содержание ее составляли упражнения на дыхание, расслабление.

Упражнения на отработку срывов проводились в следующей последовательности:

1. Тренировка позы при падении на нижней части высокого скалодрома: спрыгивание со стены из статичного положения (руки и ноги на зацепках); вис на руках, стабилизация положения (не качаться) – прыжок вниз; выполнение нескольких перехватов – касание заранее отмеченной зацепки (или зацепки выше заранее оговоренной и отмеченной линии) – спрыгивание сразу после касания зацепа.

2. Срывы в лазании с верхней страховкой: а) спортсмен поднимается наверх, нагружает веревку и при этом страхующий приближается к стене и «взбегает» ногами на первые зацепки. Затем страхующий опускает лезущего на первоначальные зацепы и так повторяет несколько раз; б) спортсмен лезет, страхующий выбирает веревку без провисов, у определенной заранее зацепки (или выше заранее оговоренной линии) лезущий, спрыгивая, нагружает веревку. Высота линии определяется исходя из соотношения веса участников и растяжения веревки; в) выполнение лазания и срыва с провисом веревки; г) спортсмен добирается до безопасной высоты, на которой страхующий перестает выбирать веревку. При достижении провиса спортсмен спрыгивает. Глубина провиса вначале минимальна (несколько десятков сантиметров), при последующих срывах плавно увеличивается. На этой стадии важно дать участнику ощущение безопасности при срыве, не переводя естественный страх в парализующую панику [2].

После выполнения упражнений на отработку срывов с верхней страховкой участники педагогического эксперимента выполняли упражнения на отработку срывов с нижней страховкой: а) срыв сразу после вщелкивания, оттяжка на уровне головы лезущего; б) срыв с оттяжкой на уровне груди; в) срыв с оттяжкой на уровне пояса; г) срыв с оттяжкой на уровне колена;

д) срыв с оттяжкой на уровне ступней. На последнем этапе педагогического эксперимента спортсмены выполняли следующие упражнения: а) многократные срывы с нижней страховкой без предупреждения страхующего на любом участке трассы выше определенной высоты; б) лазание до срыва, т. е. участник лезет сложную для себя трассу без отдыха до падения.

Упражнения на расслабление выполнялись спортсменами на учебно-тренировочных занятиях и дома по системе, разработанной Эриком Дж. Херстом: 1) один раз в день последовательность прогрессивного расслабления; 2) последовательность ANSWER; 3) визуализация – выполнялась перед лазанием; 4) концентрация внимания – проводилась перед лазанием на более простых маршрутах с нижней или верхней страховкой [3].

На протяжении педагогического эксперимента проводилось педагогическое наблюдение для определения эмоционального фона спортсменов при лазании с верхней и нижней страховкой, готовности выполнять сложные движения и длинные перехваты с разными видами страховки, влияние внешних факторов на результат лазания, присутствие боязни и неуверенности в выполнении сложных движений. Выяснилось, что у большинства спортсменов к концу эксперимента улучшился эмоциональный фон при лазании с нижней страховкой, лихорадка и апатия начали заменяться боевой готовностью, ребята начали выполнять сложные движения и длинные перехваты, не боясь срываться и не отвлекаясь на внешние факторы.

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующие выводы: в результате анкетирования и опроса было установлено, что при лазании на трудность с нижней страховкой скалолазы испытывают значительный уровень стресса, который проявляется в виде повышенной тревожности, снижении концентрации внимания и ухудшении координации движений; при анализе научно-методической литературы по психологической подготовке скалолазов были выбраны и применены методические подходы (на стрессоустойчивость, самоконтроль, концентрацию внимания), способствующие снижению уровня страха падения при лазании с нижней страховкой; были разработаны и апробированы комплексы специальных упражнений на расслабление (дыхательные упражнения, аутотренинг, визуализация); апробирована методика отработки срывов (тренировка падений в безопасной обстановке) и концентрации внимания (медитативные практики), которая продемонстрировала положительный результат на психологическую устойчивость участников экспериментальной группы при лазании на трудность с нижней страховкой (11 из 12 участников исследования в конце эксперимента начали лазить маршруты с нижней страховкой на категорию выше, чем в начале эксперимента). Выявлена необходимость целенаправленной работы со спортсменами для

обучения их методам саморегуляции, повышения уровня концентрации внимания и уверенности в себе. Предложенный комплекс упражнений показал свою эффективность в снижении уровня тревожности и повышении стрессоустойчивости скалолазов.

---

1. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – URL: <https://sports-psychology.ru/uploads/s/s/r/6/sr6ap9yflsoa/file/XShjwkzD.pdf?preview=1> (дата обращения 14.10.2024).

2. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – URL: <https://bigwallsport.ru/blog/sryvy-v-skalolazanii-i-alpinizme-riski-mehanika-i-trenirovki> (дата обращения 14.10.2024).

3. Херст, Эрик Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по повышению результатов / Эрик Дж. Херст; пер. с англ. Е. Пономарева, ред. Е. Дмитренко. – М.: Библиотека /Спорт-Марафон, 2016. – с. 53–84.

**Грачев В.Д., Тоцкая П.М.**

Академия психологии и педагогики Южного федерального университета

## **ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Аннотация: в статье рассматривается процесс организации и результаты проведения Олимпиады боевых искусств Академии психологии и педагогики Южного федерального университета, особенности правил судейства различных представителей традиционных и спортивных боевых искусств Востока.*

*Ключевые слова: Южный федеральный университет; боевые искусства; ушу; каратэ.*

Олимпиада боевых искусств – это традиционные ежегодные соревнования Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (АПП ЮФУ) по боевым искусствам, проводимые два раза в год в период недели академической мобильности Клубом боевых искусств АПП ЮФУ и с 2020 года дополненные online-форматом соревнований. С 2015 по 2016 год соревнования носили название открытое первенство АПП ЮФУ по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств [1].



***Рисунок 1 – Открытое первенство АПП ЮФУ по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств***

В основную программу Олимпиады входят соревнования по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств без оружия и с оружием.

В дополнительную программу номинации по туй-шоу, постановочным поединкам (энбу, дуйлянь) и ножевым поединкам (кумитачи).

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации традиционных и спортивных единоборств среди школьников, студентов, магистрантов и профессорско-преподавательского состава ЮФУ;
- привлечение будущих абитуриентов;
- формирование традиций здорового образа жизни;
- выявление и поощрение ведущих спортсменов;
- популяризация различных направлений традиционных и спортивных единоборств.

Клуб боевых искусств АПП ЮФУ был создан 28 февраля 2017 под руководством директора Академии психологии и педагогики Владимира Александровича Кирика.



***Рисунок 2 – Владимир Александрович Кирик***

Руководитель клуба боевых искусств АПП ЮФУ Михаил Борисович Ингерлейб старший преподаватель кафедры психологии образования. Обладатель мастерских ступеней по айкидо, кобу-дзютсу, иай-до. Главный судья Олимпиады боевых искусств АПП ЮФУ.



*Рисунок 3 – Михаил Борисович Ингерлейб*

Тренер клуба по традиционному направлению ушу, Виталий Дмитриевич Грачев, международный призер, старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики. Руководитель программы ДПО: «Психофизическая саморегуляция и ресоциализация (для участников СВО) методами традиционного ушу и цигун. Главный секретарь Олимпиады боевых искусств АПП ЮФУ.



*Рисунок 4 – Виталий Дмитриевич Грачев*

Клуб боевых искусств АПП ЮФУ тесно сотрудничает с Worlb Djisai Karate and Bujutsu Association и его вице-президентом Петром Евгенье-



вичем Лихобабиным – ветераном ростовского и российского каратэ. Он одним из первых начал заниматься каратэ в г. Ростове в 1972 году. В настоящий момент – восьмикратный чемпион мира, мастер восьмого Дана окинавского направления каратэ стиля джисай-рю и пятого дана стиля Шукокай Рю.



*Рисунок 5 – Петр Евгеньевич Лихобабин*

Олимпиада боевых искусств проводятся при поддержке школы традиционного направления ушу и цигун – уданпай, которая объединяет в себе глубокую даосскую философию с практикой уданского ушу и цигун, постижение которых позволяет обрести здоровье, душевное равновесие, укрепить силу духа и реализовать свой внутренний потенциал. Руководителем школы уданпай в России является мастер Цуй У Сюй, многократный чемпион международных соревнований по традиционному ушу, специалист по китайской медицине, акупрессуре и цигун [2]. А также Бернадас Петрасович Пилипайтис, личный ученик мастера в 18-м поколении. Многократный победитель международных турниров по ушу [3].



*Рисунок 6 – Цуй У Сюй*



*Рисунок 7 – Бернардас Петрасович Пилипайтис*

С 2015 по 2024 год проведено 18 Олимпиад боевых искусств АПП ЮФУ, в том числе две в online-формате в период, связанный с ограничением по коронавирусу.

Достижения Клуба боевых искусств АПП ЮФУ на Олимпиаде:

1-е место в общекомандном зачете на открытом первенстве Академии психологии и педагогики по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств – 2015.

2-е место в общекомандном зачете в открытом первенстве Академии психологии и педагогики по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств «Весна-2016».

1-е место в общекомандном зачете на открытом первенстве Академии психологии и педагогики по туй-шоу и формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств «Осень-2016».

2-е место в общекомандном зачете на Олимпиаде боевых искусств «Осень-2017».

1-е место в общекомандном зачете на Олимпиаде боевых искусств «Весна-2018».

3-е место в общекомандном зачете на Олимпиаде боевых искусств «Осень-2018».

3-е общекомандное место на Олимпиаде боевых искусств «Online-2020».

3-е общекомандное место на Олимпиаде боевых искусств «Весна-2021».

3-е общекомандное место на online Олимпиаде боевых искусств «Зима-2021».

3-е общекомандное место на Олимпиаде боевых искусств «Весна-2022».



Одним из лучших участников Олимпиады в 2023–2024 годах признана представляющая Клуб боевых искусств АПП ЮФУ студентка специального дефектологического образования Полина Максимовна Тоцкая [1].

Также международные призы World Martial Arts Championship проводимого online World Dzisai Karate & Bushido Association в 2020–2021 годах.

Для погружения в культуру Востока Олимпиада боевых искусств проходит при поддержке чайного клуба «Точка сборки» и мастера китайской кухни Александра Владимировича Наймушина.



***Рисунок 8 – Чайный клуб «Точка сборки» и мастер китайской кухни  
Александр Владимирович Наймушин***

При проведении соревнований судейская коллегия на Олимпиаде состоит из 3 судей. Судейство ведется путем начисления баллов. Основным критерием оценки является обобщенная оценка качества движения. Качество исполнения судится путем вычитания баллов за формальные ошибки из наивысшей возможной оценки.

В Олимпиаде активно принимают участие студенты Южного федерального университета и гости, представители различных стилей китайских, японских и корейских стилей ушу, каратэ и таэквондо из Ростова-на-Дону, Таганрога, Азова, Шахт, Новошахтинска, Батайска, Республики Адыгея и Ставропольского края.

Организаторы турнира благодарят всех участников, которые принимали участие на протяжении всех лет и желают дальнейших успехов и побед!

---

1. Южный Федеральный университет. Олимпиада боевых искусств АПП ЮФУ. – URL: <https://app.sfedu.ru/node/2921?ysclid=m6z19hcgfh618111217> (дата обращения: 27.01.2025).

2. Wudang-pai.ru. (б.г.). У Сюй. – URL: <https://wudang-pai.ru/about/persons/head/u-suyu> (дата обращения: 27.01.2025).

3. Wudang-pai.ru. (б.г.). Пилипайтис Бернадас Петрасович (Тунь Шун, Пилипайтис Бер). – URL: <https://wudang-pai.ru/about/persons/students/pilipaytis-bernardas-petrasovich-tun-shun-pilipaytis-ber> (дата обращения: 27.01.2025).

**Ивановская Е.В.**

Белорусский государственный университет физической культуры

**Ивановский Е.В.**

Академия МВД Республики Беларусь

## **СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПРЯМЫХ УДАРОВ НОГАМИ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

*Аннотация. В статье описываются специально-подготовительные упражнения с целью интенсификации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки рукопашным боем при обучении технике прямых ударов ногами.*

*Ключевые слова: рукопашный бой; прямые удары ногами; специально-подготовительные упражнения; гимнастическая палка.*

В спортивном поединке по рукопашному бою для успешного применения технико-тактических действий большое значение имеет правильный выбор дистанции [1, 2]. Одним из наиболее значимых вариантов контроля дистанции является применение прямых ударов ногами [3, 4]. При помощи данных технических действий можно как выполнить встречный удар при нападении соперника, так и сократить дистанцию для последующей атаки. Кроме этого, спортсмен находится на безопасной дистанции от встречных атак руками и попыток захвата за одежду [5]. С учетом вышесказанного, в рукопашном бое при разучивании прямых ударов ногами в группах начальной подготовки авторы рекомендуют применять специально-подготовительные (подводящие) упражнения с гимнастической палкой.

### ***Упражнение № 1***

Исходное положение – основная боевая стойка, палка лежит на полу, конец палки направлен на выполняющего (фото 1). Ассистент наступает на ближний край лежащей гимнастической палки, приподнимая ее противоположный край. Выполняющий становится у противоположного края гимнастической палки и подсовывает верхнюю часть стопы под нее. Поднимая согнутую ногу в коленном суставе под углом 90 градусов вверх, выполняющий удерживает палку стопой (фото 2). Далее, выпрямляя ногу в коленном суставе, передвигает свободный край палки вперед (фото 3), а затем по той же траектории возвращает ее в исходное положение. Данное упражнение рекомендуется выполнять поочередно правой и левой ногой.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

### ***Упражнение № 2***

Исходное положение то же. Занимающиеся по очереди выполняют упражнение № 1, но при этом возврат ноги в исходное положение происходит уже без палки, так как она остается у ассистента.

### ***Упражнение № 3***

Исходное положение то же, выполняющий находится боком к гимнастической палке и подсовывает боковую часть стопы под ближний ее край (фото 4). Далее, поднимая согнутую ногу вверх, при этом удерживая конец палки на стопе (фото 5), выпрямляет ногу в сторону, передвигая палку вперед (фото 6). Возвращение в исходное положение происходит по той же траектории. Данное упражнение рекомендуется выполнять поочередно правой и левой ногой.



Фото 4



Фото 5



Фото 6

### ***Упражнение № 4***

Исходное положение то же. Занимающиеся по очереди выполняют упражнение № 1, но при этом возврат ноги в исходное положение происходит уже без палки, так как она остается у ассистента.

Данные специально-подготовительные (подводящие) упражнения способствуют формированию у занимающихся правильной биомеханики движения, а также развивают силовые и специфические координационные способности, гибкость и подвижность нижних конечностей. Упражнения рекомендуется выполнять в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

- 
1. Агафонов, А. И. Модель обучения технике ударов ногами юных кикбоксеров на основе учета рациональных кинематических и динамических параметров движений / А. И. Агафонов, Ю. Н. Москвичев, В. А. Осколков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 14–18.
  2. Адаменко, И. Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке таэквондистов 9–12 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. Ю. Адаменко. – М., 2009. – 24 с.
  3. Баранов, Л. Г. Основы обучения ударной технике ног у спортсменов специализации «восточные единоборства» / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, О. Е. Климов; под ред. Е. К. Сычовой // Итоги научных исследований ученых МГУ им. А. А. Кулешова, 2016 г. – 2017. – С. 236–237.
  4. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – С. 212–220.
  5. Леонов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие для курсантов и слушателей высших учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь / В. В. Леонов – Минск : Академия МВД, 2011. – 201 с.

**Ивановский Е.В.,**

**Мишутко Н.Л.**

Академия МВД Республики Беларусь

**Ли Ясянь**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ У КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

*Аннотация. В статье описывается методический подход к развитию выносливости у курсантов в беге на 1500 м посредством учебных занятий и самоподготовки.*

*Ключевые слова: курсант; бег; тренировка; контрольные нормативы; микроцикл; упражнение; выносливость.*

Бег – самый доступный вид физической активности, которым можно заниматься круглый год. Бегать можно как в помещении, так и на открытом воздухе [1, 2].

Беговые упражнения используются как средство развития общей и специальной выносливости. Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5–5 мин. Работа в этой зоне обеспечивается анаэробными и аэробными способностями организма [3–5].

Курсанты учреждения образования «Академия МВД Республики Беларусь» (далее – «Академия МВД РБ») обязаны сдавать контрольные нормативы по бегу четыре раза в год. На основе практического опыта и анализа литературных источников авторами был разработан комплекс учебно-тренировочных заданий для развития аэробно-анаэробной выносливости обучающихся в беге на 1500 м.

В программу физической подготовки курсантов включены различные виды бега. Это обусловлено, прежде всего, положительным влиянием на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для курсанта «Академии МВД РБ» данный вид подготовки является базовым в его профессиональной деятельности.

Для контроля общей и специальной физической подготовленности курсанты четыре раза в год сдают контрольные нормативы: челночный бег 10×10 м и бег на 1500 м, причем минимальные результаты должны быть следующие: в беге 10×10 м – 28,0 с; в беге на 1500 м – 6:30 м.

Анализируя результаты тестов, около 10–15 % обучающихся показывает низкий уровень физической подготовленности в беге 1500 м. Таким образом, авторами была предложена система подготовки, рассчитанная на 3–4 месяца регулярных занятий с формированием конкретных результатов по ее достижению.

Общие рекомендации по проведению тренировочного занятия при подготовке курсантов к сдаче контрольных нормативов по бегу на 1500 м: каждая тренировка, в том числе с использованием беговых упражнений на скорость (спринт) и выносливость (средние и длинные дистанции), всегда должна начинаться с подготовительной части занятия длительностью 15–20 минут. Она подготавливает организм к решению основных задач тренировки, а также является хорошим способом профилактики травматизма. Рекомендуемые упражнения: разминочный бег (до 10 минут) и общеразвивающие упражнения (ОРУ – до 10 минут).

Основная часть занятия должна иметь комплексную направленность: т. е., помимо обучения и совершенствования техники спринтерского бега, важное место в каждом занятии должны занимать медленный и длительный бег или кроссовая подготовка. Сочетание этих средств дает большой положительный эффект, так как помимо обучения рациональной техни-

ке бега решаются и задачи развития двигательных способностей. На начальном этапе обучения курсантов рекомендуется делить соотношение времени технической и физической подготовки 1:1, что соответствует 20–25 минутам обучения технике бега и 20–25 минутам развития общей выносливости. Большая часть медленного бега по стадиону или кроссового бега должна приходиться на вторую половину основной части занятия. Основными методами будут равномерный и интервальный. Данный вариант распределения тренировочной нагрузки не является догмой. В зависимости от целей занятия, места проведения и собственного самочувствия возможно перераспределение времени от 30–35 минут на развитие быстроты и 15–20 минут на развитие выносливости и наоборот. При этом на начальном этапе обучения курсанты должны освоить технику гладкого бега на стадионе.

На основе практического опыта и анализа литературных источников авторами разработан комплекс учебно-тренировочных заданий, для развития аэробно-анаэробной выносливости, который поможет курсантам более качественно подготовиться к сдаче контрольного норматива в беге на 1500 м. Комплекс рассчитан на 6 недель, который включает 4 занятия в неделю: 2 из которых под руководством преподавателя и 2 – для самоподготовки.

Тренировка № 1 (учебное занятие):

Основная часть занятия – 1) СБУ – 20–25 минут; 2) Повторный бег: бег 800 м – отдых 1 минута – бег 700 м – отдых 5 минут – бег 600 м – отдых 1 минута – бег 500 м – отдых 1 минута – бег 400 м.

Тренировка № 2 (самоподготовка):

Основная часть занятия – 1) ОФП (общая физическая подготовка).

Отдых между подходами: 1 минута, между упражнениями: 3–5 минут.

Выпады вперед с чередованием ног, 3 подхода по 50 повторений;

Статическое удержание позы на согнутых ногах под углом 90 градусов с опорой на стену, 3 подхода по 1 минуте;

Зашагивание на гимнастическую скамью, чередуя ноги, 3 подхода по 50 повторений;

«Ягодичный мостик» 3 подхода по 1 минуте;

В упоре лежа попеременное сгибание ног к груди, 3 подхода по 1 минуте;

Тренировка № 3 (учебное занятие):

Основная часть занятия – 1) СБУ – 20–25 минут; 2) Интервальный бег: бег 400 м – восстановительный бег 200 м – 6–8 повторений.

Тренировка № 4 (самоподготовка):

Бег 80–90 минут, пульс 120–140 уд/мин.

Тренировочное занятие должно заканчиваться заключительной частью, цель которой – ускорить восстановительные процессы в организме. Продолжительность заключительной части – 10–15 минут. Основными средствами являются упражнения на расслабление и восстановление гибкости и подвижности суставно-мышечного аппарата.

- 
1. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 144 с.
  2. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин [и др.]. – Воронеж, 1991. – 127 с.
  3. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
  4. Сокунова, С. Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С. Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 56–59.
  5. Солодков, А. С. Особенности функционирования системы дыхания у представителей разных видов спорта при выполнении нагрузки возрастающей мощности / А. С. Солодков // Физиология человека. – 1990. Т. 16. – № 2. – С. 112–199.

**Ковалев Н.Ю., Каранкевич А.И.**

Могилевский институт МВД

## **АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ МОТИВОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ БАЗОЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

*Аннотация. В статье рассмотрены основные группы мотивов, которые являются основанием для формирования ценностно-установочной системы, отвечающей за желание начинающих спортсменов тренироваться и достигать высоких результатов в различных видах спортивных единоборств. Выработка понимания ключевых психологических процессов, влияющих на динамику мотивации к самосовершенствованию и достижению высоких результатов у спортсменов в различных видах спортивных единоборств, будет способствовать выстраиванию более эффективного взаимодействия участников обеих сторон учебно-тренировочного процесса.*

*Ключевые слова: мотивация; спортивные единоборства; результативность; личность; спортивная тренировка.*



Современная практика реализации учебно-тренировочной деятельности показывает, что преподаватели и тренеры все чаще сталкиваются с необходимостью познания психологических механизмов, являющихся причиной возникновения у детей и подростков желания физически развиваться и заниматься спортом. При этом понимание первоначальных источников возникновения потребности в таких занятиях дает педагогу возможность повлиять на формирование четких целевых и волевых установок, а также эффективно работать с начинающими спортсменами, у которых явно выраженное стремление к тренировкам отсутствует.

В настоящее время снижение детского и подросткового интереса к занятиям физической культурой и спортом является проблемой, которую уже невозможно не замечать. Проведенный нами ранее анализ причин такого состояния указывает, в первую очередь, на стремительное развитие общества и его глобальную цифровизацию, открывающую широкий доступ к развлекательному контенту в сети Интернет, что создает условия для деформации сложившейся в обществе системы жизненных ценностей и морально-этических установок. Большое количество вариантов пассивной организации свободного времени приводит к снижению интереса к занятиям спортом и, соответственно, уменьшению количества занимающихся в детско-юношеских спортивных секциях [1].

Рассматривая данную проблему с психолого-педагогической позиции, нельзя обойти вопрос мотивации как процесса формирования мотива – сложного психологического образования, побуждающего личность к сознательным поступкам [2, с. 46–62].

Повышенный интерес к данной тематике в последние годы стал причиной появления множества точек зрения на классификацию мотивов. Так, например, при рассмотрении мотивов как движущего фактора на протяжении всей спортивной деятельности специалистами обоснована целесообразность разделения их на мотивы начальной стадии и мотивы стадии спортивной специализации.

Первая группа мотивов движет человеком в динамичный период включения в новый двигательный режим, адаптации к физическим нагрузкам, построения взаимоотношений в новой социальной группе. Начальной точкой зарождения мотивации можно считать момент появления потребности, нужды в чем-либо. Возникающее на этом фоне нарушение равновесия между внешним и внутренним миром влечет за собой психологическое напряжение, дискомфорт, причем ощущаться он может интуитивно, туманно, не наталкивая на очевидные, основанные на причинно-следственной связи способы решения возникшей проблемы. Основой таких мотивов чаще всего служит возможность повышения двигательной



активности, развития физических данных, общение с единомышленниками, проверка своих физических и моральных возможностей, приобщение к популярному, «модному» виду спорта [2].

Если спортсмен «нашел себя» в определенном виде спорта, к стадии спортивной специализации его мотивы плавно меняются под воздействием отношения к желаемому спортивному результату, команде, тренеру. Различные виды спорта характеризуются разнообразными критериями, которые определяют уровень развития спортсмена (рейтинги, рекорды, титулы и т. п.). Наличие объективных критериев позволяет спортсмену почувствовать собственную значимость, ощутить свой вклад в престиж государства, получить общественное одобрение [3].

Изучив состояние вопроса в литературных источниках [2, 3] и сопоставив информацию с опытом действующих тренеров по различным видам единоборств, считаем обоснованным выделить следующие мотивы, которые являются наиболее значимыми в процессе трансформации от ребенка, впервые пришедшего на тренировочное занятие, к юному спортсмену, стремящемуся к покорению спортивных вершин:

1. «Статусность» занятий единоборствами. Высокий уровень освещенности соревнований по различным видам единоборств в медиапространстве позволяет подросткам с гордостью рассказывать сверстникам о своих тренировках. К средней школе для подростков играют большую роль возможность выделиться на фоне остальных одноклассников, высокие результаты в сдаче нормативов, развитый мышечный рельеф. Победа на соревнованиях, выполнение нормативов на присвоение спортивного разряда являются мощным толчком для такого рода мотивов.

2. Подсознательное стремление к преодолению стресса. Несмотря на кажущуюся нелогичность такого мотива, многие спортивные психологи выделяют его как долгосрочный и целеобразующий. Преодоление стресса в процессе тренировок, и особенно на спаррингах и соревнованиях, способствует последовательной выработке гормонов от адреналина до дофамина, вызывая чувство глубокой удовлетворенности и желание продолжать тренироваться и побеждать.

3. Формирование характера, личности, укрепление силы воли. Утверждение «трудности закаляют» отлично описывает механизм работы данной группы мотивов. Занятия единоборствами повышают самооценку, учат не бояться трудностей, позволяют уверенно чувствовать себя среди сверстников, пробовать что-то новое.

4. Развитие физических качеств и укрепление здоровья. Пропаганда здорового образа жизни, которая в настоящее время является одним из направлений государственной политики, дает ощутимые результаты.

Подростки и молодежь активно посещают спортивные площадки, секции, спортивные клубы, желая развить сильное и здоровое тело.

5. Одобрение близких, общественное поощрение. Для детей и подростков характерна высокая степень зависимости самооценки от мнения родственников, окружения. Похвала родителей, одобрение в школе и т. п. являются мощными мотиваторами в начале спортивного пути.

6. Самореализация. Стремление показать себя, доказать миру свою уникальность, «стать кем-то» являются мощными движущими факторами при формировании устойчивой мотивации к занятиям единоборствами.

7. Принадлежность к какой-то социальной группе. Несмотря на то, что более ярко этот мотив проявляется у представителей командных видов спорта, тренировки в любом виде единоборств основаны на взаимодействии с партнерами, что постепенно объединяет группу спортсменов, становится основой для крепкой дружбы, позволяет чувствовать себя окруженным единомышленниками.

8. Получение материальных поощрений. Несмотря на достаточно прозрачное влияние на мотивацию заниматься спортом и единоборствами, в частности, следует понимать, что доминирование мотивов подобного характера в структуре мотивации спортсмена является если не тревожным, то, как минимум, неблагоприятным сигналом. Деятельность, выполнение которой стимулируется преимущественно материалистичными мотивами, не может оставаться привлекательной, перетекая в рутину. Если спортсмен не «горит», не грезит покорением спортивных вершин, то перспектива заставить его работать на пределе возможностей, преодолевать себя выглядит крайне маловероятной. Материальное стимулирование сродни огню, который может согреть, а может сжечь дотла, поэтому пользоваться им стоит очень осмотрительно.

Резюмируя изложенное, отметим, что выработка понимания ключевых психологических аспектов спортсменов, влияющих на мотивацию к самосовершенствованию в различных видах спортивных единоборств, будет способствовать более эффективному взаимодействию между всеми участниками процесса подготовки спортсменов различной квалификации.

---

1. Ковалев, Н. Ю. Предпосылки формирования мотивации к развитию физических качеств и достижению высоких спортивных результатов у курсантов учреждений высшего образования МВД / Н. Ю. Ковалев // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты : сб. статей / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2023. – 1 CD-ROM. – С. 115–119.

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
3. Голоманзина, К. А. Мотивация к спортивной деятельности / К. А. Голоманзина // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Екатеринбург, 4–5 дек. 2020 г. / под ред. Л. Н. Рогалевой. – Екатеринбург, 2021. – С. 94–101. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/99004> (дата обращения: 22.01.2025).

**Козлов М.А., Лысенко Е.Н.**

Белорусский государственный университет физической культуры,

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТА КАРАТЭ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация. В статье рассматривается методика обучения ката каратэ на этапе начальной подготовки, направленная на повышение эффективности освоения технических элементов. Анализируются особенности применения специальных упражнений и их влияние на координационную подготовку начинающих спортсменов.*

*Ключевые слова: каратэ; ката; этап начальной подготовки; техническая подготовленность; уровень развития координационных способностей.*

Каратэ, получившее мировое признание в 50-х годах XX века, включено в программу Олимпийских игр. Соревновательные разделы программы включают в себя два основных раздела: кумите и ката. Кумите требует от спортсменов быстроты и тактического мышления, тогда как ката акцентирует внимание на точности и координации движений. Несмотря на олимпийский статус каратэ, вопросы методики подготовки начинающих каратистов остаются недостаточно исследованными. Большинство научных работ сосредоточено на улучшении навыков высококвалифицированных спортсменов, тогда как вопросы эффективного начального обучения требуют дальнейшего и углубленного изучения [1]. Начальный этап подготовки является важным в формировании мастерства, однако в каратэ эта область остается слабо исследованной. Современные тенденции к интенсификации тренировок могут иметь негативные последствия [2, 3]. Поэтому актуальной задачей является разработка научно обоснованной методики обучения ката для новичков. Новизна работы заключается в применении комплекса упражнений, основанных на координационной сложности элементов, что позволяет улучшить традиционную методику обучения.

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе был проведен анализ литературы и нормативных программ по каратэ, что позволило выявить проблемы и методы исследования. На втором этапе проводилось тестирование физической подготовленности спортсменов, после чего были отобраны специальные упражнения для эксперимента. Заключительный этап включал педагогический эксперимент, анализ данных и формулирование рекомендаций для улучшения подготовки каратистов.

Координационные способности на этапе начальной подготовки в каратэ играют ключевую роль в освоении техники и базовых движений. Развитие этих способностей способствует улучшению точности и плавности выполнения упражнений, что важно для эффективного изучения ката. На этом этапе особое внимание уделяется координации движений, балансу, а также способности быстро переключаться между различными техниками и позициями [2].

Для оценки эффективности методики были проведены два тестирования координационных способностей спортсменов – до и после применения методики. Это позволило объективно оценить влияние подхода на улучшение координации и технической подготовки спортсменов, а также обеспечить однородность выборки для достоверности результатов.

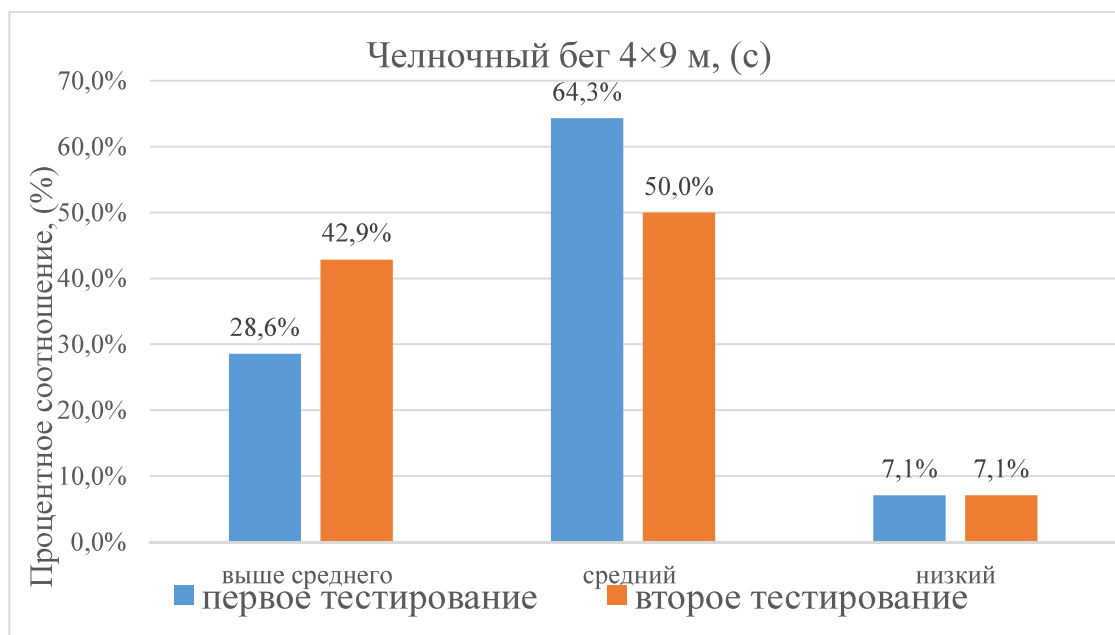
Всего нами было протестировано 20 спортсменов. Из них 14 мальчиков и 6 девочек. Возраст занимающихся 9–10 лет.

В ходе первого тестирования координационных способностей спортсмены показали следующие результаты: челночный бег 4×9 м (с) мальчики – средний результат равен 11,4 секунды и средняя оценка в баллах 5,7. Проба Ромберга 2 (с) равна 23 секунды. Результаты второго тестирования были следующими: средний результат челночный бег 4×9 м (с) мальчики – 11,3 секунды и средняя оценка в баллах 6,1. Проба Ромберга 2 (с) равна 23,8 секунды.

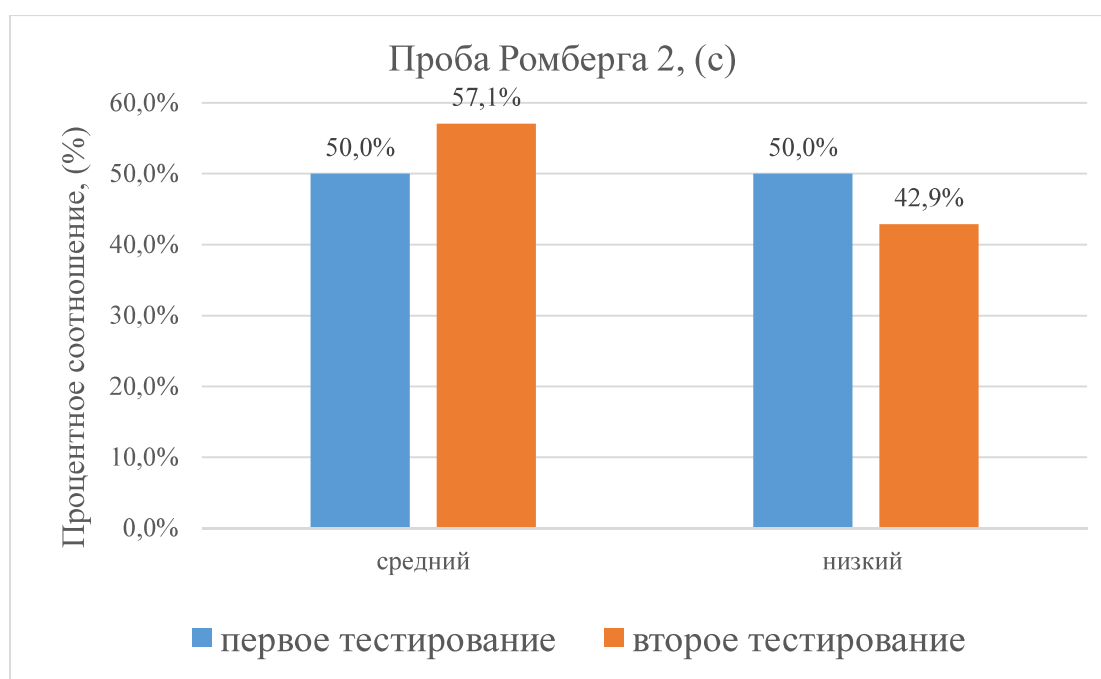
Сравнивая показатели повторного тестирования с первичным, можно прийти к выводу о положительной динамике. Результат в челночном беге 4×9 м (с) в шкале «выше среднего» вырос на 14,3 %, количество спортсменов, продемонстрировавших «средний» результат снизилось, низкий уровень подготовленности зафиксирован у 7,1 % испытуемых (рисунок 1). Проба Ромберга 2 (с) – средний и низкий результат в первом тестировании показали 50,0 % спортсменов. После повторного тестирования показатели изменились, средний результат – 57,1 %, низкий – 42,9 %. Прирост составил 7,1 % (рисунок 2).

Сравнивая показатели повторного тестирования с первичным тестированием у девочек, можно прийти к следующему выводу, что показате-

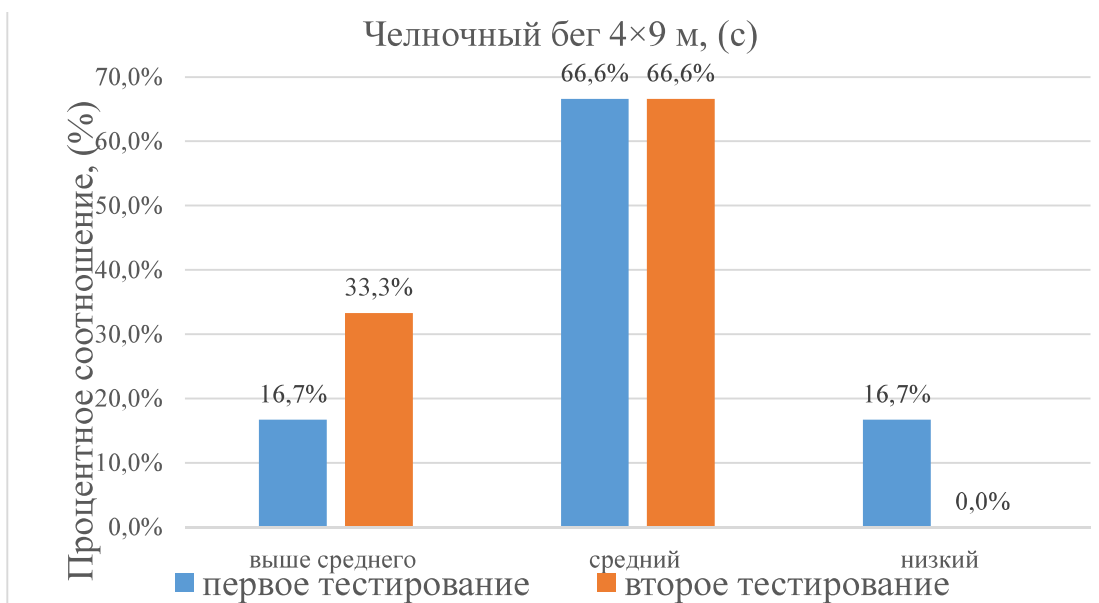
ли также возросли. Челночный бег 4×9 м (с) показал прирост скорости выполнения задания на 16,7 %, средний результат остался без изменений. Низкий результат не продемонстрировал никто (рисунок 3). Проба Ромберга 2 (с) – средний результат в первом тестировании показали 50 % спортсменов и низкий столько же спортсменов. После повторного тестирования показатели изменились – средний результат 66,6 %, низкий результат 33,3 %. Прирост составил 33,3 % (рисунок 4).



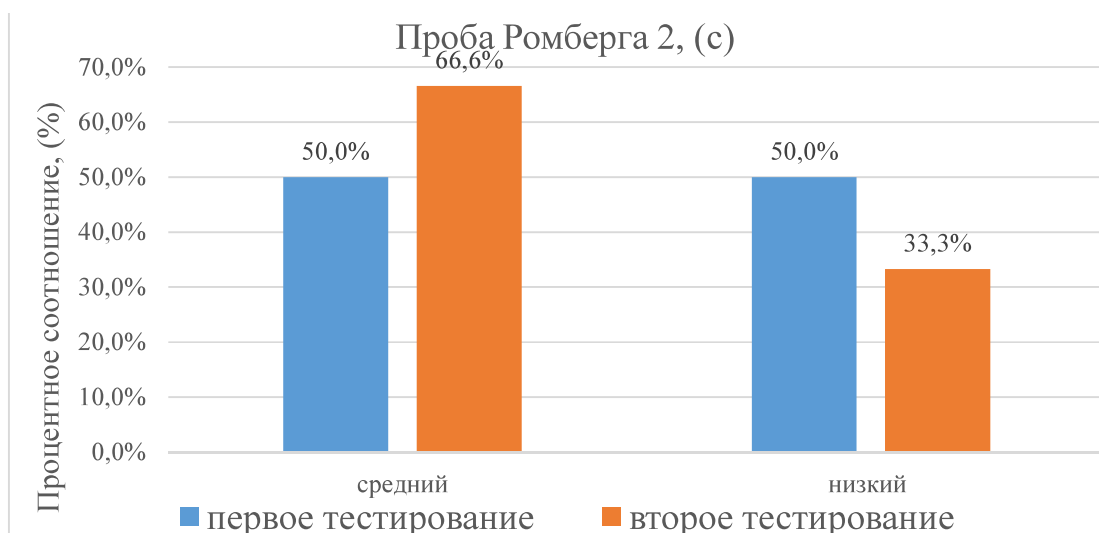
**Рисунок 1 – Диаграмма «Челночный бег 4×9 м, (с)»**



**Рисунок 2 – Диаграмма «Проба Ромберга 2, (с)»**



***Рисунок 3 – Диаграмма «Челночный бег 4×9 м, (с)»***



***Рисунок 4 – Диаграмма «Проба Ромберга 2, (с)»***

Подведя итог данного тестирования, мы пришли к выводу, что применение предложенных упражнений в ходе данного исследования повысило исходный уровень координационных способностей, занимающихся именно в процентном соотношении, так как данное исследование проводилось для оценки подобранных нами упражнений для эффективного изучения ката каратэ на этапе начальной подготовки.

Одной из ключевых задач на этапе начальной подготовки в каратэ является освоение базового ката, в частности тайкиоку-седан, которое позволяет новичкам получить первые представления о технике и структуре движений. Традиционное изучение ката строится на расчлененно-конструктивном методе, предполагающем последовательное заучивание

элементов. Однако анализ координационной сложности движений показал, что особую трудность представляют два вида поворотов: простой (на 180 градусов с шагом назад) и сложный (с шагом назад и сменой направления). В рамках данного исследования была предложена методика, основанная на применении специальных упражнений, направленных на совершенствование именно этих элементов, что позволило улучшить усвоение ката на начальном этапе подготовки.

Для проверки эффективности методики был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа изучала ката по традиционной методике, выполняя повторяющиеся упражнения, что привело к монотонности занятий и снижению эффективности усвоения материала. Экспериментальная группа использовала специально подобранные упражнения, акцентированные на сложные элементы ката (упражнения продемонстрированы в таблице 1).

Таблица 1 – Специальные упражнения для изучения поворотов в ката

№	Содержание упражнения
1	И.п. – ноги скрестно, вращение и выполнение блока гэдан-барай по лапе
2	И.п. – стойка дзэнкутсу-тати, шаг назад+поворот на 180 градусов+гэдан-барай по лапе
3	И.п. – о.с., по жесту тренера(направление руки) в ту сторону шаг в дзэнкутсу-тати, вперед, назад, вправо, влево для формирования правильной длины стойки
4	И.п. – о.с., по жесту тренера(направление руки) шаг в противоположную сторону в дзэнкутсу-тати, вперед, назад, вправо, влево для формирования правильной длины стойки
5	И.п. – стойка дзэнкутсу-тати, в правой руке теннисный мяч, шаг назад+поворот на 180 градусов, отдать мяч партнеру

После месяца тренировок было проведено тестирование, демонстрация ката тайкиоку-седан без помощи тренера.

Название теста – демонстрация базовых приемов каратэ (технический комплекс ката – тайкиоку-седан), который также оценивается и имеет свою интегральную оценку. Экспертом был тренер, высокой квалификации, специально приглашенный для проведения итогового тестирования [4, 5].

По итогам тестирования, через месяц тренировок средний результат экспериментальной группы составил 7,6 баллов, что соответствует уровню выше среднего, тогда как контрольная группа показала средний результат 4,5 баллов, что указывает на менее эффективное усвоение техники. Полученные данные свидетельствуют о том, что применение специальной мето-

дики ускоряет процесс освоения ката, повышает мотивацию спортсменов и улучшает их координационные способности, что делает такой подход перспективным для использования в тренировочном процессе (рисунок 5).



***Рисунок 5 – Диаграмма «Технический комплекс ката»***

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что использование специально подобранных упражнений для изучения сложных элементов базового ката, таких как повороты, значительно повышает эффективность обучения на этапе начальной подготовки в каратэ. Экспериментальная группа, применявшая предложенную методику, продемонстрировала более высокие результаты, что подтверждает целесообразность внедрения таких упражнений в тренировочный процесс. В отличие от традиционного подхода, который базируется на монотонном повторении, экспериментальный метод способствовал улучшению координационных навыков и более глубокому усвоению техники.

Результаты тестирования также показывают, что контрольная группа, использующая традиционный расчлененно-конструктивный метод, не достигла такого же высокого уровня освоения ката. Это подчеркивает необходимость обновления методических подходов, а также внедрения более разнообразных и мотивационных методов обучения. Полученные данные могут послужить основой для дальнейших исследований и разработки более эффективных программ подготовки спортсменов, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на их результаты на соревнованиях.

**Рекомендации по практическому использованию результатов:**

Разработанные нами специальные упражнения основаны на выделении из ката двигательных действий, имеющих наибольшую координационную сложность. Изучив данные отрезки ката, мы выбрали специальные упражнения, имеющие похожую координационную структуру.



На практике была доказана эффективность предложенной нам методики, которая позволит сократить время на изучение базового ката примерно в 4 раза.

Предполагается, что применение данного подхода поможет в совершенствовании техники спортсменов на различных этапах подготовки.

---

1. Микрюков, В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения / В. Ю. Микрюков. – СПб. : ВЕСЬ, 2014. – 556 с.

2. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

4. Правила соревнований по каратэ WKF: [утв. ОО «Белорусская федерация каратэ» 15.01.2020 г.]. – Минск, 2020. – 87 с.

5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Краевич А. С. [и др.]. – Минск, 2022. – 177 с.

**Козыревский А.В., Коминч М.М.**

Институт пограничной службы Республики Беларусь

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БРОНЕЗАЩИТЫ НА БЫСТРОТУ И КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности выполнения военными задачами в средствах индивидуальной бронезащиты. Представлены результаты анализа временных и качественных характеристик выполнения военными приемов рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты и без них. Обоснована необходимость актуализации содержания и методики специальной физической подготовки военных к ведению силового и вооруженного противоборства в СИБЗ.*

*Ключевые слова: профессиональная деятельность военных; силовое и вооруженное противоборство; ближний бой; специальная физическая подготовка; средства индивидуальной бронезащиты.*

Анализ опыта ведения современных боевых действий показывает, что противоборствующими сторонами активно применяются средства не только поражения, но и защиты личного состава. Так, использование средств индивидуальной бронезащиты (далее – СИБЗ) позволяет до 80 % снизить потери военнослужащих от поражающего действия пуль и осколков [1]. В связи с этим тенденция к повышению защищенности военнослужащих, в том числе за счет использования современных СИБЗ, очевидно будет только увеличиваться. Вместе с тем, как показывает практика, а также результаты ряда исследований [2–4], массогабаритные характеристики СИБЗ могут существенно снижать тактическую эффективность и результативность выполнения военнослужащими поставленных задач в СИБЗ. Необходимо отметить, что решение выявленного противоречия не может быть реализовано только за счет совершенствования технических характеристик СИБЗ, так как средства поражения развиваются намного интенсивнее и быстрее, чем технологии обеспечения пассивной защиты военнослужащих. В связи с этим рядом авторов [5–7], предлагается повышение «тактической маневренности» и «пассивной мобильности» военнослужащих, выполняющих задачи по предназначению в СИБЗ за счет совершенствования их общей и специальной физической подготовленности. Вместе с тем научно обоснованных и апробированных на практике методик физической подготовки военнослужащих к выполнению задач в СИБЗ, в общедоступных источниках нами не обнаружено, что указывает на актуальность проводимого исследования.

В целях совершенствования организации и проведения специальной физической подготовленности военнослужащих к выполнению задач по предназначению в СИБЗ в 2024 году на базе Института пограничной службы Республики Беларусь организовано и проводится исследование, на первом этапе которого анализируются результаты выполнения военнослужащими физических упражнений, профессиональных приемов и действий в СИБЗ. В статье более подробно представлены и рассматриваются результаты анализа влияния СИБЗ на быстроту (таблица 1) и качество (таблица 2) выполнения военнослужащими приемов рукопашного боя в СИБЗ.

Выполнение приемов рукопашного боя осуществлялось военнослужащими с использованием бронежилета «Шторм», класс защиты Бр4, защита от поражения в соответствии с ГОСТ 34286-2017, массой 12,8 кг. Временные показатели выполнения приемов военнослужащими из различных разделов рукопашного боя представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сопоставление результатов ( $X \pm m$ ) выполнения военнослужащими ( $n = 85$ ) приемов рукопашного боя в бронежилете и без него

Название приема	Время выполнения приема без бронежилета (с)	Время выполнение приема в бронежилете (с)	Различия	
			t	$p \leq 0,05$
Прием задержания «нырком»	$3,26 \pm 0,05$	$3,27 \pm 0,04$	1,56	$p \geq 0,05$
Прием обезоруживания от удара ножом сверху	$7,39 \pm 0,21$	$8,28 \pm 0,26$	2,66	$p \leq 0,01$
Бросок захватом ног при подходе спереди	$10,88 \pm 0,20$	$12,14 \pm 0,29$	3,60	$p \leq 0,001$

Анализ результатов, представленных в таблице 1, показывает, что наиболее существенное влияние СИБЗ оказывают на успешность выполнения приемов и действий, связанных с необходимостью использования различных подготовительных действий (перемещений) и амплитудных приемов (бросков, переворотов, рычагов, приемов обезоруживания). Полагаем, это связано с тем, что использование СИБЗ функционально ограничивает амплитуду выполнения движений не только суставов нижних конечностей, с активным задействованием которых осуществляется быстрое сокращение дистанции для нанесения атакующих действий или захвата, но и плечевого пояса, испытывающего чрезмерную нагрузку от массы бронежилета, а также туловища. Об этом косвенно может свидетельствовать и незначимое различие, выявленное в результатах выполнения военнослужащими приемов задержания (нырком, замком, рывком), требующих минимального передвижения и амплитуды выполняемых двигательных действий. На основании вышеизложенного полагаем, что целесообразной является актуализация методики и содержания программ физической подготовки различных категорий военнослужащих в части, касающейся выполнения ими приемов рукопашного боя в СИБЗ.

Практика показывает, что применение СИБЗ влияет не только на быстроту выполнения военнослужащими профессиональных приемов и действий, которая является одной из основных составляющих «тактической маневренности» и «пассивной мобильности» военнослужащих, но и качество выполнения ими задач по предназначению, связанных с необходимостью выполнения двигательных действий в СИБЗ (таблица 2).

Таблица 2 – Сопоставление оценок качества ( $X \pm m$ ) выполнения военнослужащими ( $n = 85$ ) приемов рукопашного боя в бронежилете и без него

Название приема	Оценка качества выполнения приема без бронежилета (из 10 баллов)	Время выполнение приема в бронежилете (из 10 баллов)	Различия	
			t	$p \leq 0,05$
Прием задержания «нырком»	$7,75 \pm 0,11$	$7,50 \pm 0,08$	1,83	$p \geq 0,05$
Прием обезоруживания от удара ножом сверху	$7,50 \pm 0,15$	$7,25 \pm 0,15$	1,17	$p \geq 0,05$
Бросок захватом ног при подходе спереди	$8,00 \pm 0,13$	$7,25 \pm 0,15$	3,78	$p \leq 0,001$

Результаты, представленные в таблице 2, также свидетельствуют о том, что использование военнослужащими СИБЗ затрудняет и негативно сказывается на выполнении ими приемов и действий, требующих дополнительных перемещений и амплитудных действий.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

СИБЗ оказывают существенное влияние на быстроту и качество выполнения профессиональных приемов и действий, требующих выполнения дополнительных перемещений и амплитудных двигательных действий;

содержание программ подготовки военнослужащих к выполнению приемов рукопашного боя целесообразно дополнить тематикой, отражающей особенности ведения силового противоборства в СИБЗ;

методики обучения различных категорий военнослужащих приемам рукопашного боя требуют актуализации в части, касающейся обучения выполнению приемам и действиям рукопашного боя в СИБЗ.

---

1. Дик, В. Н. Средства индивидуальной бронезащиты : справ. пособие : в 2 кн. – Кн. 1. История доспеха / В. Н. Дик. – 2-е изд. испр. и доп. – Минск : Беларуская навука, 2019. – 462 с.

2. Кузнецов, И. А. Применение средств индивидуальной бронезащиты (СИБЗ) военнослужащими на современном этапе развития вооруженных сил Российской Федерации / И. А. Кузнецов, В. В. Пятаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 1. – С. 74–77.

3. Результаты опроса участников специальной военной операции о требуемых физических качествах и двигательных навыках военнослужащих / М. С. Образ-

цов [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 3. – С. 211–216.

4. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.

5. Некоторые особенности физической подготовки войск, предназначенных для ведения боевых действий за пределами Российской Федерации / О. С. Боцман [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 2. – С. 43–48.

6. Трапезников, С. А. Некоторые особенности организации физической подготовки в воинской части при введении режимов противодействия терроризму / С. А. Трапезников, В. Л. Пашута, В. А. Беляев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 3. – С. 109–114.

7. Картамышев, Д. А. Особенности ведения рукопашной схватки в средствах экипировки и бронезащиты / Д. А. Картамышев, В. В. Пятаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 1. – С. 99–104.

8. Рагузин, Е. В. Влияние средств индивидуальной бронезащиты на безопасность военнослужащих : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 05.26.02 / Рагузин Евгений Вячеславович ; Военно-мед акад. им. С. М. Кирова (ВМедА им. С. М. Кирова). – С.-Пб., 2018. – 26 с.

**Литманович А.В., Григорьев П.А., Кочетков И.О.**

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ МАНЕВРИРОВАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

*Аннотация. В статье представлены материалы исследования техники маневрирования в дзюдо, полученные по результатам анализа соревновательной деятельности дзюдоистов на чемпионате России 2024.*

*Ключевые слова: дзюдо; техника маневрирования; технико-тактическая подготовка; соревновательная деятельность.*

В современном дзюдо маневрирование приобретает особое значение в связи с меняющимися тенденциями и правилами соревнований, акцентирующими внимание на активность спортсменов, динамичное ведение борьбы и вариативность технических действий [1]. Эффективное маневрирование дает дзюдоистам возможность создавать благоприятные ситу-

ации для проведения атакующих, защитных и контратакующих действий, используя всю площадь татами и разные его сегменты. Под маневрированием в спортивной борьбе подразумеваются различного рода осмысленные передвижения спортсмена по ковру, перемещения туловища [2].

Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью специфики маневрирования у спортсменов высокой квалификации. Углубленное изучение технико-тактических предпочтений в маневрировании дзюдоистов высокой квалификации будет способствовать разработке новых направлений в методике подготовки спортсменов на различных этапах спортивного мастерства.

Цель исследования: выявить наиболее эффективную и часто используемую технику маневрирования дзюдоистов высокой квалификации.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ соревновательной деятельности.
3. Экспертная оценка.
4. Метод математической обработки данных.

Организация исследования:

Нами проанализировано 50 соревновательных поединков дзюдоистов высокой квалификации. Оценка соревновательной деятельности проводилась на чемпионате России по дзюдо, проходившем в городе Сочи 16–19 октября 2024 года. При просмотре поединков использовалось мнение 3 экспертов, имеющих опыт в судейской и тренерской деятельности. Особое внимание уделялось содержанию техники маневрирования у дзюдоистов высокой квалификации.

Для обработки результатов оценки соревновательной деятельности использовались методы математической обработки данных. На основе результатов экспертной оценки была проведена их обобщенная интерпретация, что позволило сформулировать соответствующие выводы.

Результаты исследования. В результате анализа соревновательных схваток на чемпионате России по дзюдо – 2024 в Сочи, принимая во внимание современные тенденции дзюдо, мы выявили процентное соотношение использованных способов маневрирования, учитывая весовые категории спортсменов.

Так, нами были выделены легкий вес (60, 66 кг), средний (73, 81, 90), тяжелый (100, 100+ кг).

Таблица – Техника маневрирования, используемая в соревнованиях дзюдоистами, вошедшими в финальный блок и участниками предварительных встреч

Направление маневрирования	Техника маневрирования (%) легкий вес		Техника маневрирования (%) средний вес		Техника маневрирования (%) тяжелый вес	
	Ф	УПП	Ф	УПП	Ф	УПП
Вперед	11	14	12	11	12	11
Назад	8	7	8	9	7	8
Влево	7	6	6	7	8	5
Вправо	10	8	7	6	8	7
Вперед-влево	5	6	8	8	10	11
Вперед-вправо	7	7	5	8	6	7
Назад-влево	5	6	9	8	7	8
Назад-вправо	8	9	6	5	8	9
Вперед по дуге влево	15	12	14	13	10	11
Вперед по дуге вправо	13	13	12	11	9	10
Назад по дуге влево	5	7	6	8	8	7
Назад по дуге вправо	6	5	7	6	7	6

*Примечание: «Ф» – финалисты, «УПП» – участники предварительных поединков.*

В ходе анализа соревновательной деятельности было выявлено, что дзюдоисты легких весовых категорий в предварительных схватках наиболее часто демонстрируют следующую технику маневрирования: вперед – 14 %, вперед по дуге вправо – 13 %, вперед по дуге влево – 12 % (таблица).

Дзюдоисты легких весовых категорий, участники финальных поединков чаще используют следующую технику маневрирования: вперед по дуге влево – 15 %, вперед по дуге вправо – 13 %, вперед – 11 % (таблица).

Применение в схватках таких видов маневрирования позволяет дзюдоистам контролировать дистанцию и угол атаки, создавая условия для проведения успешных бросков. Используя дуговые передвижения, спортсмены часто пытаются создать возможность для успешного проведения подворота с целью выполнения бросков через спину и с колен.

Дзюдоисты средних весовых категорий в предварительных схватках наиболее часто демонстрируют следующую технику маневрирования: вперед по дуге влево – 13 %, вперед по дуге вправо – 11 % и вперед – 11 % (таблица).

Спортсмены средних весовых категорий, участники финальных поединков в основном используют схожую технику маневрирования, что и участники предварительных схваток, но чаще показывают перемеще-

ние вперед по дуге влево – 14 %, вперед по дуге вправо – 12 % и вперед – 12 %. (таблица).

Применение такой техники маневрирования позволяет спортсменам уходить с линий атак и реализовывать контратакующие технические действия. Так, например, у спортсменов часто наблюдаются попытки выполнения подхватов и бросков с колен.

Дзюдоисты тяжелых весовых категорий, участники предварительных поединков в равном количестве демонстрируют технику маневрирования вперед – 11 %, вперед по дуге влево – 11 % и вперед-влево – 11 % соответственно (таблица).

Спортсмены тяжелых весовых категорий, участники финальных поединков чаще демонстрируют технику маневрирования вперед – 12 %, а затем вперед по дуге влево – 10 % и вперед-влево – 10 % (таблица).

Дзюдоисты легких весовых категорий демонстрируют более активное маневрирование, особенно в предварительных схватках, где маневрирование вперед используется чаще (14 % – легкий вес, 11 % – средний) (таблица). Дзюдоисты среднего веса использует маневрирование по дуге в меньшей степени, чем легкого.

Дзюдоисты легких весовых категорий активно используют технику маневрирования по дугам в разных направлениях, тогда как спортсмены тяжелых весовых категорий больше использует технику маневрирования по направлению вперед (12 и 11 %) (таблица).

Дзюдоисты среднего веса используют технику маневрирования по дуге заметно чаще, чем тяжеловесы, но менее активно, чем спортсмены легких весовых категорий. Дзюдоисты же тяжелых весовых категорий в равной степени используют маневрирование вперед по дуге влево и вперед-влево (таблица).

Выводы:

1. Выявлено, что независимо от весовых категорий наиболее часто в соревновательных поединках дзюдоистами используется техника маневрирования по направлению «вперед по дуге влево» и «вперед по дуге вправо».

2. Дзюдоистами легких весовых категорий чаще используется маневрирование «вперед по дуге влево» и «вперед по дуге вправо», что зачастую связано с высокой динамикой борьбы и постоянной необходимостью передвигаться относительно соперника для обеспечения контроля и поиска выгодных направлений для организации атаки.

3. У дзюдоистов средних весовых категорий большее предпочтение отдается маневрированию «вперед по дуге влево», «вперед по дуге вправо», «вперед».



4. Дзюдоисты тяжелых весовых категорий предпочтительно используют техники маневрирования «вперед» и «вперед по дуге влево», что обусловлено особенностями ведения борьбы спортсменов данных весовых категорий.

---

1. Литманович, А. В. Планирование тренировочных нагрузок юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки: монография / А. В. Литманович, М. В. Мордовин, А. В. Горбунов: Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2024. – 171 с.

2. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: учеб. программа и материалы. – Ч. 2: Спортивно-педагогическое совершенствование / сост.: А. В. Горбунов, И. Г. Грузных, А. В. Литманович; под ред. Г.М. Грузных; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2007. – 166 с.

3. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.

4. Кочетков, И. О. Исследование техники борьбы в партере у дзюдоистов высокой квалификации / И. О. Кочетков, А. В. Литманович // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 10–11 апреля 2024 года / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск, 2024. – С. 202–207.

**Лю Донг, Стальцов А.В., Харьков В.А.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ОБЩАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЭКВОНДО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности построения силовой подготовки квалифицированных спортсменов-таэквондистов в подготовительном периоде, и обосновывается эффективность изолированного воздействия на различные компоненты силовых способностей.*

*Ключевые слова: таэквондо; спортсмены-таэквондисты; силовые способности; общая физическая подготовка.*

Вопрос о подходах к подготовке таэквондистов высокого класса стоит очень остро, об этом говорят результаты выступления белорусских спортсменов на международных турнирах. Налицо отставание наших таэквондистов по многим параметрам физической подготовленности, которая,

наряду с высоким технико-тактическим мастерством, все же не дает возможности в полной мере воспользоваться технико-тактическим преимуществом и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности.

Обращает на себя внимание силовой компонент подготовленности таэквондистов. Анализируя современную методическую литературу, мы пришли к выводу, что данный вопрос мало освещен, нет четкой системы подходов к силовой подготовке. Особенное внимание привлекает и то, что в соответствии с исследованиями, проведенными в других видах единоборств, уровень силовых способностей влияет на эффективность техники соревновательных действий, а представители различных весовых категорий обладают различными показателями развития отдельных мышечных групп [1–4]. В таэквондо же знания по данному вопросу являются в основном эмпирическим опытом тренеров, не подтвержденным экспериментальными научными исследованиями. Поэтому одна из задач нашего исследования заключалась в обосновании подхода к планированию нагрузок, направленных на повышение уровня силовой подготовленности таэквондистов высокого класса.

Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент. Участие в нем приняли 18 таэквондистов 19-летнего возраста, имеющих звание мастер спорта Республики Беларусь по таэквондо, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 9 испытуемых. В рамках проведения эксперимента было организовано тестирование спортсменов в начале и в конце подготовительного периода (август – ноябрь 2024 года). Для оценки силовой подготовленности таэквондистов были выбраны следующие контрольные испытания: 10-кратный прыжок на одной ноге (на правой и левой) с места, м; динамометрия (правой и левой кисти), кг; прыжки 100 м с ноги на ногу, кол-во раз; поднимание ног за голову в висе на перекладине, кол-во раз.

Процесс силовой подготовки в современном спорте направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной тканей, улучшение телосложения. Параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. Важной стороной силовой подготовки является повышение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, что требует обеспечения специфического уровня силовой подготовленности в каждом из видов спорта, а также оптимальной взаимосвязи силы со спортивной техникой.

В процессе практического применения средств и методов подготовки, способствующих развитию силы, мы следовали правилу «изолированного тренирующего воздействия», то есть строили каждое тренировочное занятие так, чтобы в нем решалась преимущественно одна какая-либо задача по развитию силы (развивался один из компонентов силы).

В начале подготовительного периода на этапе общеподготовительной работы выполняется концентрированная объемная силовая нагрузка, при этом применяемые средства не должны быть интенсивными. После мезоцикла нагрузок такой направленности планируется восстановительный микроцикл, затем 1–2 мезоцикла (индивидуально для каждого спортсмена) предусматривается концентрированная объемная силовая нагрузка. После нее планируется достаточный по времени восстановительный период (в зависимости от проделанной работы и индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена). После сверхвосстановления необходимо предусматривать нагрузки специальной направленности, которые отличаются большей интенсивностью, но меньшими объемами.

Для обоснования эффективности предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок силовой направленности мы сравнили результаты тестирования, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента (таблица).

Таблица – Показатели силовой подготовленности спортсменов-таэквондистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения		10-кратный прыжок на одной ноге, м		Динамометрия (кистевая), кг		Поднимание ног за голову в висе на перекладине, кол-во раз	Прыжки 100 м с ноги на ногу, кол-во раз
		Правая	Левая	Правая	Левая		
До эксперимента	КГ	24,8	24,5	51,2	47,0	32,9	37,0
	ЭГ	25,1	24,4	50,6	46,1	32,1	36,3
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента	КГ	25,2	25,0	51,9	47,8	33,5	36,3
	ЭГ	28,4*	27,9*	55,3	49,6	36,2*	32,5*
	p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: \* – внутригрупповые изменения достоверны при  $p < 0,05$ .

Представленные данные свидетельствуют о том, что в начале эксперимента спортсмены не имели достоверных различий в уровне общей силовой подготовленности. Поэтому полученные изменения в экспериментальной группе подтверждают необходимость на этапе спортивного совершенствования изолированного воздействия на виды силовых спо-

способностей и мышечные группы, так как комплексное развитие силы уже не дает высокого эффекта.

Таким образом, в экспериментальной группе достоверно повысились результаты в таких контрольных испытаниях, как 10-кратный прыжок на одной ноге (в среднем на 13,75 %); поднимание ног за голову в висе на перекладине (на 12,77 %); прыжки 100 м с ноги на ногу (на 8,95 %). Показатели кистевой динамометрии также улучшились, но статистический анализ не выявил достоверности изменений. Однако максимальная сила кисти в таэквондо WT не оказывает существенное влияние на результативность соревновательной деятельности, так как основу технико-тактических действий составляют удары ногами.

Предложенная методика силовой подготовки при использовании в учебно-тренировочном процессе повысит его эффективность, качественно улучшит силовой компонент физической подготовленности таэквондистов, позволит увеличить результативность соревновательной деятельности.

---

1. Куванов, В. А. Зависимость эффективности технических действий в вольной борьбе от уровня развития силовых способностей / В. А. Куванов, А. Н. Денисенко // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : сб. статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 14–23 мая 2024 года / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – С.-Пб., 2024. – С. 93–96.

2. Яцук, Е. В. Теоретический обзор вопроса скоростно-силовой подготовки в единоборствах / Е. В. Яцук // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти д-ра биол. наук, проф. А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2022. – С. 451–453.

3. Тас-Оол, С. А. Развитие силы нижних конечностей борцов вольного стиля 15–16 лет / С. А. Тас-Оол, В. В. Кальсина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф., Омск, 21–23 ноября 2022 года / ФГБОУВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». – Омск, 2023. – С. 151–153.

4. Бугаец, Я. Е. Особенности проявления силовых способностей боксеров / Я. Е. Бугаец, А. С. Гронская, Д. Р. Торчуа // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы VI Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 14 октября 2021 года / под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой / ФГБОУВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК). – М., 2021. – С. 65–69.

**Даматов А.Я.**, инструктор штурмовой роты

**Говорченко В.Р.**

Московский клуб «Спиридонов»

**Красноперов А.В.**

СОБР УВД Архангельской области

**Мячиков А.Ю.**

ОБОиКПиО УМВД России по г. Хабаровску

**Пакин О.Ю.**

ВС Республики Беларусь

## **ЭВОЛЮЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ ДЛЯ СИЛОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ С УЧЕТОМ ОПЫТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**

*Аннотация. В статье проводится анализ основных вызовов, стоящих перед рукопашным боем в условиях современного полномасштабного вооруженного конфликта и возможные пути их решения.*

*Ключевые слова: рукопашный бой; штыковой бой; боевые действия; физическая подготовка.*

Еще с конца XX века, с начала массового использования БПЛА, многими аналитиками прогнозировалось исчезновение как тяжелой бронетехники, так и мотострелковых подразделений, на смену которым должна была прийти «легкая пехота», чья задача составляла бы выполнение чисто «полицейских функций». Управляемые снаряды, спутники, роботизированные комплексы полностью исключают возможность прямого столкновения солдат противоборствующих стран.

Опыт боевых действий на территории Новороссии, Украины и Российской Федерации показал, что все эти прогнозы так и остались не более чем сюжетом для фантастических романов. Поскольку тезис середины XX века: «Пехотинец ставит свою ногу на то место, которое должно быть захвачено. Только он, и никто иной, может “овладевать” местностью и удерживать ее. Такое положение вещей, по крайней мере, в ближайшем обозримом будущем, не сможет изменить ни атомная бомба, ни напалм, ни какое-либо другое новейшее оружие или боевое средство» [1].

Рукопашный бой – это важный элемент подготовки военнослужащих, который может быть решающим в экстремальных ситуациях, где другие средства поражения (огнестрельное оружие, гранаты и т. д.) становятся недоступными или неэффективными. Опыт специальной военной операции (СВО) актуализировал необходимость дальнейшего развития мето-

дических знаний и приемов ведения рукопашного боя, адаптированного к условиям современных конфликтов. Рассмотрим основные особенности и аспекты рукопашного боя, выявленные во время СВО.

### 1. Интеграция с современным снаряжением

Современное снаряжение военнослужащих, включая бронежилеты, шлемы, рюкзаки и другие элементы, оказывает значительное влияние на динамику рукопашного боя и физического функционирования бойца в целом. Следовательно:

- Требуется адаптация техники ударов и захватов с учетом ограничения подвижности и уровня нагрузки, вызванных экипировкой.

В качестве примера можно рассмотреть факт, наличия обязательных требований к бойцу страховки оружия ремнем, что заставляет адаптировать приемы штыкового боя: укол штыком (тычок стволом) будет менее размашистым, а замах для укола будет осуществляться заносом приклада над плечом или сбоку от него, удар прикладом сбоку в условиях ограничения ремнем возможно нанести с близкого расстояния и с максимальным вложением корпуса подобно технике удара локтем сбоку и т. д.

- Основное внимание необходимо уделять атакам в уязвимые зоны, такие как шея, лицо, суставы и паховая область, которые остаются менее защищенными.

- Учащающиеся случаи использования оружия ближнего боя, (ножи или штык-ножи и т. д.) придают особую важность элементам данной подготовки. Приемы оружием ближнего боя необходимо формировать исходя из взаимодействия оружия с экипировкой противника.

Например, ограничение зон поражения ножом неминуемо сокращает количество технических действий этим оружием в бою. Подобное явление наблюдается в отношении технических приемов другими видами оружия ближнего боя и прочими предметами, например, малой пехотной лопаткой.

### 2. Учет тактической ситуации

Современные военные конфликты часто происходят в условиях плотной городской застройки, где столкновения на ближних дистанциях становятся неизбежными. В таких условиях:

- Рукопашный бой может возникать внезапно, например, при засадах, штурмах зданий или на малых дистанциях.

- При внезапных столкновениях повышается вероятность схватки лежа на земле или в плотной дистанции возле стены, что делает необходимым введение в подготовку борьбы в партере и борьбы за оружие.

О необходимости подготовки к введению борьбы на земле писал в своей диссертации Д. А. Картамышев еще в 2017 году [2]. Он сформиро-

вал свои выводы на основе опросов начальников физической подготовки и участников боевых действий.

- Высокий темп событий требует от бойцов умения быстро реагировать, принимать решения и использовать подручные средства (например, приклад оружия, лопатка, обломки строительных материалов) для самообороны.

Особое внимание следует уделять тренировке ситуационной осведомленности, чтобы минимизировать вероятность внезапной атаки. Такие ситуативные тренинги, например, предполагаются в польской армии, где на полосе препятствий имитируется внезапное нападение противника [3].

- Возможные столкновения могут происходить в траншеях, ходах сообщениях, блиндажах, городской застройке.

Данные особенности накладывают свою специфику на техники рукопашного боя: удары и защитные действия становятся более скупыми и выверенными, так как стены и мебель ограничивают амплитуду движения при ударах и бросках; увеличение риска получения травмы, утери оружия, потери равновесия; влияние дополнительных факторов (освещения, запыленности, загазованности и т. д.) [4].

- Вероятность рукопашных схваток и прочих комплексных психофизических действий после длительных маршей, высоких физических нагрузок, в состоянии сильной усталости, ранения или контузии повышает требования к психофизическому самоконтролю бойца и навыкам адаптации к различным нагрузкам.

### 3. Морально-психологическая подготовка

Опыт СВО показал, что рукопашный бой — это не только физическая, но и психологическая битва. Бойцы сталкиваются с высокими уровнями стресса, резкой биохимической и эмоциональной разбалансировкой своего организма и мышления. Поэтому:

- В тренировки необходимо включать элементы, имитирующие стрессовые ситуации, например, бои в ограниченном пространстве, в условиях шума и при недостатке света или его мерцании, с недостатком воздуха и т. д.

- Особое внимание уделяется развитию устойчивости к страху, неопределенности происходящего и способности действовать эффективно в условиях неожиданности, резко меняющейся обстановке.

- Важен также навык быстрого восстановления после физического и психологического напряжения.

### 4. Комбинация рукопашного боя с огнестрельным оружием

СВО подчеркнула необходимость гармоничного сочетания навыков рукопашного боя с владением стрелковым оружием. Более успешное функционирование бойца могут обеспечить умения:

- быстрого переключения внимания между использованием оружия и приемов ближнего боя,
- владения техниками обезоруживания противника,
- использования оружия как инструмента ближнего боя (например, приклад автомата, штык-нож),
- использования подручных предметов, условий местности, частей экипировки и частей штатного вооружения с целью преодоления препятствий, победы в рукопашной схватке и прочих необходимых действиях.

Необходимо внушить не только бойцам, проходящим подготовку, но и инструкторам проводящим занятия, что «Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или вывода из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия» [5]. Необходимо добиться от военнослужащих при любом удобном случае перехода от безоружного боя, ножевого или штыкового боя к поражению противника огнем личного оружия.

Иными словами, особую роль в повышении качества подготовки личного состава играют умения и навыки:

- длительной психофизической выносливости,
- самоконтроля и умения восстанавливаться,
- стрессоустойчивости,
- обладания знанием типовых приемов и ситуаций боя,
- умения гибкой адаптации к различным условиям и ситуациям,
- развитого комбинаторного мышления.

Все это позволяет получить целостный алгоритм мышления в типовых ситуациях, сформированный на основе опыта ведения современных боевых действий, опыт реализации решений, сделанных бойцом, согласно этому алгоритму, в тренировочных условиях, знание реакций и возможностей собственного тела и психики, получаемое в результате прохождения тренировочных упражнений в разнообразных имитационных стрессогенных усложненных условиях.

#### 5. Устаревшие или неэффективные приемы

- Длинные серии ударов.

В условиях современного боя длинные комбинации ударов теряют свою актуальность. Они требуют времени и открывают бойца для контратак.



- Акцент на сложные технические элементы.

Сложные акробатические трюки и высокие удары ногами, удары незащищенными частями тела по бронезащите, прочие спортивные элементы редко применимые к условиям боевых действий, особенно в полной боевой экипировке после длительного марша.

- Фокусировка на одном виде оружия.

Современные условия требуют универсальности и умения быстро переключаться между различными видами оружия и средствами защиты.

## 6. Особенности тренировочного процесса

Для подготовки военнослужащих к реалиям СВО тренировки по рукопашному бою включают:

- Реальные сценарии: моделирование ситуаций, с которыми бойцы могут столкнуться на поле боя.
- Работа в группе: развитие навыков взаимодействия в команде, в том числе против численно превосходящего противника.
- Тренировки в полной экипировке: с целью адаптации бойцов к условиям боевых действий.

## 7. Предложения по совершенствованию системы рукопашного боя

- Краеугольным камнем тактики рукопашного боя должен являться принцип «пирамиды приоритетов». Данный принцип диктует необходимость усвоения на рефлексном уровне последовательностей реакций, соответствующих сложившейся ситуации и имеющемуся в распоряжении комплекту вооружения.

Принцип «пирамиды приоритетов» представляет собой пятиступенчатую нисходящую последовательность действий исходя из применения следующих видов вооружения в зависимости от дистанции боевого соприкосновения с противником и прочих условий:

1. Автомат.
2. Пистолет.
3. Малая пехотная лопатка/подручные средства.
4. Нож.
5. Бой без оружия.

Главная цель военнослужащего – всегда находиться на вершине этой пирамиды. И в случае вынужденного перехода на другие ее ступени – как можно быстрее вернуться на ее вершину. Каждое выигранное в рукопашном бою мгновение используется для достижения этой цели.

В современных условиях рукопашный бой, включающий в себя приемы боя с автоматом, ножом, подручными средствами, голыми руками, является лишь промежуточным этапом, который необходимо пройти как

можно быстрее и эффективнее только для того, чтобы вернуть себе способность открытия огня из личного оружия (автомата).

- Выработка у бойцов на начальном уровне подготовки к рукопашному бою навыков достижения двух принципиальных задач:

- 1) сохранить дистанцию до противника, позволяющую эффективно вести огонь;

- 2) увеличить дистанцию, если она сократилась до недопустимой.

- Отработка не просто техник самостраховки при возможных падениях, а навыка быстрой изготовки для стрельбы из того положения, в котором оказался боец, навыка вставания с земли с контролем окружающей обстановки.

- Обязательное обучение техникам борьбы на земле с минимальным набором приемов, а также различных способов передвижения в положении «лежа» и манипуляции в этом положении различными предметами в экипировке.

- Выработка универсальной боевого положения тела на базе изготовки с автоматом, которая также будет применяться и в ножевом бое, и в бое без оружия, вступления в бой сходу и на ходу.

- Техника маневрирования должна осуществляться посредством коротких перемещений и преимущественно вперед, то есть в направлении противника. Поскольку для рукопашного боя в настоящее время характерны близкие и сверхблизкие дистанции, траектория движения ног должна обеспечивать защиту паховой области и одновременно создавать возможность атакующих действий ногами.

- Исходя из особенностей боевых действий в стесненных условиях, техники атак и защит должны производиться на базе вертикально-осевых вращательных движений тела (скручиваний), поскольку они позволяют оставаться в границах тела и снижают риски цепляния элементов строений, траншеи и прочей обстановки.

- В ударной технике должны преобладать короткие движения, осуществляемые, по возможности, без захвата и в пределах габаритов тела. В связи с этим повышается роль ударов локтями и коленями (особенно при наличии налокотников и наколенников).

- В связи с распространением средств индивидуальной бронезащиты и ограничения возможности выполнения отдельных приемов, бросковую технику необходимо основывать на анализе техник боя в доспехах европейской традиции и японских школ. Актуальность этого направления подтверждает аналогичная работа, проводимая в США [6].

- Захваты и заломы должны базироваться на коротких движениях с минимальными энергозатратами, используя крупные суставы, большие группы мышц, массу и инерцию своего тела и тела противника, оставляя при этом возможности действия кистями рук по изыманию и удержанию дополнительного вооружения.

- Бросковая техника должна основываться в основном на сваливаниях противника преимущественно вперед по направлению движения бойца. Само сваливание, по возможности, необходимо усиливать ударом противника о предметы мебели, стены, выступающие конструкции в траншеях, коридорах и т. п.

Современная система рукопашного боя для российской армии должна быть гибкой, адаптивной и учитывать особенности современной военной экипировки и вооружения. Приоритет следует отдавать простым и эффективным приемам, позволяющим быстро реагировать на изменения в обстановке и эффективно действовать в различных условиях.

В настоящий момент отдельные элементы системы рукопашного боя, построенной на указанных принципах, проходят апробацию в частях, находящихся на линии боевого соприкосновения. На основании замечаний военнослужащих вносятся те или иные изменения.

---

1. Миддельдорф, Э. Русская военная кампания. Опыт Второй мировой войны, 1941–1945 / Эйке Миддельдорф; [пер. с нем. С. Ю. Чупрова]. – М.: Центрполиграф, 2018. – 414 с.

2. Картамышев, Д. А. Пути совершенствования обучения рукопашному бою в Вооруженных силах Российской Федерации с учетом опыта подготовки в армиях зарубежных стран: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. А. Картамышев. – СПб, 2017. – 179 л.

3. Kopeć, W. Podręcznik metody czynno programu walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy sił zbrojnych Rzeczypospolitej polskiej / W. Kopeć, P. Tarnawski. – Poznań, 2006. – 201 с.

4. Рукопашный бой в условиях ограниченного пространства: учебное пособие / А. А. Тарасенко, П. Н. Войнов. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 178 с.

5. Блажко, Ю. И. Рукопашный бой: учеб. для курсантов и слушателей Института / Ю. И. Блажко. – Ленинград: Военный дважды краснознаменный институт физической культуры. 1990. – 339 с.

6. Hakim Isler, Modern hand to hand combat. Ancient Samurai Techniques on the Battlefield and Street / Isler Hakim. – Tokyo: TUTTLE PUBLISHING, 2010. – 180 p.

Навицкая Д.В., Комоцкий К.Р.

Белорусский государственный университет физической культуры

## **МОТИВАЦИЯ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ К ОБУЧЕНИЮ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»)**

*Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования студентов Белорусского государственного университета физической культуры, обучающихся по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)», которые позволили уточнить мотивацию обучающихся, разработать рекомендации для повышения эффективности образовательного процесса, а также свидетельствуют о целесообразности и эффективности проводимой в университете профориентационной работы.*

*Ключевые слова: студенты; тренеры; тренерская деятельность; мотивация к обучению; рукопашный бой.*

Актуальность исследования мотивации к обучению будущих тренеров обусловлена современными экономическими и социальными вызовами, которые требуют от специалистов в области физической культуры и спорта не только высокого уровня профессиональной подготовленности, но и постоянного саморазвития. В условиях быстро меняющегося рынка труда, где конкуренция за рабочие места возрастает, мотивация к обучению и самосовершенствованию становится ключевым фактором успешной карьеры. Кроме того, тренеры в ходе своей профессиональной деятельности оказывают влияние на состояние здоровья своих занимающихся. Неграмотные действия тренера могут быть не только малоэффективными, но также и могут причинить вред их здоровью, что определяет актуальность настоящего исследования.

В современных исследованиях специалисты отмечают, что мотивация к обучению у будущих тренеров часто снижается из-за недостаточного представления о профессиональных перспективах, отсутствия четких целей и поддержки со стороны учреждений образования [1]. В условиях цифровизации и глобализации образовательного процесса также возникают новые вызовы, такие как необходимость в адаптации к онлайн-форматам обучения и развитию цифровых компетенций [2]. Кроме того, в условиях экономической нестабильности и ограниченной государственной поддержки отдельных видов спорта, мотивация к обучению также может снижаться из-за неуверенности в будущих их перспективах [3]. Таким образом, из-

учение факторов, влияющих на мотивацию будущих тренеров, является важным шагом для разработки эффективных образовательных стратегий и поддержки профессионального роста специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты актуальных исследований, посвященных проблеме мотивации будущих специалистов, указывают на то, что мотивация является сложным многокомпонентным процессом, который зависит как от внутренних, так и от внешних факторов. Так, внутреннюю мотивацию будущих специалистов связывают с их личными интересами, ценностями и стремлением к самореализации [4]. В связи с этим для поддержания высокой мотивации важно, чтобы образовательный процесс был ориентирован на индивидуальные потребности студентов и включал элементы творчества и самостоятельной работы. Как отмечает Ю.А. Белкова, внешние факторы, такие как материальное стимулирование, карьерные перспективы и социальное признание, также играют важную роль в формировании мотивации к обучению [5]. В то же время следует помнить, что чрезмерное акцентирование на внешних стимулах может привести к снижению внутренней мотивации и утрате интереса к профессии. В исследовании А.С. Веремчука отмечается, что на мотивацию студентов оказывает значительное влияние качество образовательной среды, в связи с чем автор выделяет такие ключевые аспекты, как доступность современных образовательных ресурсов, поддержку со стороны преподавателей и возможность участия в практической деятельности [6].

Специалистами также отмечается, что в условиях цифровизации образования, мотивация студентов может снижаться из-за недостаточной адаптации образовательных программ к современным технологиям. Так, для повышения интереса студентов к обучению, Г.А. Ашырова считает целесообразным внедрять интерактивные методы обучения, такие как онлайн-курсы, виртуальные симуляции и элементы геймификации [7].

С целью оценки мотивации студентов, обучающихся по тренерским специальностям на кафедре спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки Белорусского государственного университета физической культуры, было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие студенты второго и третьего курсов ( $n = 19$ ), получающие высшее образование по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)». Респондентам было предложено дать открытый ответ на вопросы, касающиеся их мотивации к получению профессии по тренерской специальности, о представлениях о собственных задатках и предпосылках для достижения успеха в избранной профессии, а также об отношении к перспективам профессионального роста. Полученные результаты представлены на рисунках.

### Мотивация к получению профессии



*Рисунок 1 – Мотивация студентов к получению образования по профессии тренера*

### Самооценка профессионально важных качеств



*Рисунок 2 – Самооценка студентами собственных задатков к профессии тренера*

### Отношение к перспективам профессионального роста



*Рисунок 3 – Отношение студентов к перспективам профессионального роста*

Исходя из данных, представленных на рисунках 1–3, видно, что большинство респондентов (83 %) имеют позитивную мотивацию к получению тренерской специальности, при этом значительная часть из них отметили, что с детских лет хотели стать именно тренерами. 17 % респондентов сомневаются в своем выборе профессии либо не желают работать по специальности, а поступали в учреждение высшего образования спортивного профиля, в основном, для обеспечения возможности продолжать тренировочную деятельность. Также 75 % респондентов считают, что обладают необходимыми задатками для того, чтобы быть успешными в выбранной профессии. Нейтральную (17 %) и негативную (8 %) мотивацию продемонстрировали респонденты, видящие себя, в первую очередь, спортсменами, однако возможность их дальнейшей профессионализации сохраняется.

Следует отдельно отметить, что 92 % респондентов видят перспективы для профессионального роста, верят, что у них может получиться подготовить успешных спортсменов, однако они ожидают, что достигнутые высокие результаты обеспечат их благосостояние и общественное признание.

На основании изложенного можно заключить, что исследование мотивации будущих тренеров к обучению имеет важное значение для развития системы профессионального образования в области физической культуры и спорта. Современные экономические и социальные условия требуют от специалистов не только высокого уровня профессиональной подготовленности, но также и постоянного саморазвития. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в Белорусском государственном университете физической культуры (на примере студентов по спортивной специализации «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)») обучаются те, кто осознанно сделал выбор своей будущей профессии и имеет необходимую мотивацию и задатки для реализации себя в этой профессии. Полученные результаты также свидетельствуют о том, что профориентационная работа с абитуриентами выпускающей кафедрой проводится целесообразно и эффективно.

---

1. Сепиашвили, Е. Н. Психологические проблемы профессионального становления будущих специалистов / Е. Н. Сепиашвили // Образование. Наука. Научные кадры. – 2014. – № 1. – С. 228–233.

2. Смагина, М. В. Развитие дистанционного обучения в педагогическом вузе в период пандемии: проблемы и векторы совершенствования / М. В. Смагина, М. В. Мигачева, В. А. Ивашова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – Т. 16. – №. 2. – С. 159–173.

3. Химченко, А. Д. Личностные характеристики и академическая мотивация у студентов / А. Д. Химченко, Т. В. Атрохова // Социально-гуманитарные проблемы

образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023) : сб. материалов Междунар. науч. конф. молодых исследователей, Москва, 11–15 декабря 2023 года / Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). – М., 2023. – С. 297–300.

4. Кононыхина, О. В. Мотивация студентов при дистанционном обучении / О. В. Кононыхина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 2–1. – С. 107–111.

5. Белкова, Ю. А. Формирование мотивации к обучению студентов младших курсов технического университета / Ю. А. Белкова, Е. Ю. Бахтина // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – 2018. – № 2. – С. 12.

6. Веремчук, А. С. О мотивации студентов как необходимом условии повышения качества обучения / А. С. Веремчук // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 2. – С. 34–38.

7. Ашырова, Г. А. Инновационные методы обучения студентов русскому языку / Г. А. Ашырова // Инновационная наука. – 2024. – № 6–2. – С. 111–113.

**Петров М.А., Кислова Е.М., Зиновьева Е.А.**

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Москва, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА УЛУЧШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ТОРГОВЛИ**

*Аннотация. На сегодняшний день в современном обществе спортивные единоборства становятся все более популярными, в том числе и среди работников сферы торговли. Актуальность изучения вопроса взаимосвязи торговли и единоборств заключается в рассмотрении вопроса определенных, вырабатываемых в процессе тренировок качеств, способствующих повышению эффективности труда сотрудников торговли.*

*Ключевые слова: единоборства; сфера торговли; эффективность труда; спортивные мероприятия; уровень физического развития*

Современный мир невозможно представить без такого широкого спектра спортивных дисциплин, как отдельная категория – единоборства. Данная категория включает в себя множество видов спорта, которые имеют свою определенную специфику. По информации, озвученной на образовательном семинаре для руководителей филиалов и федераций, проходивше-



го 1 октября 2023 года, первым заместителем руководителя администрации президента Сергеем Кириенко, который является сопредседателем Российского союза боевых искусств, спортивными единоборствами в России занимаются около 4 миллионов человек. Как правило, кругозор обывателя, когда речь заходит о единоборствах, сужен до таких видов спорта как каратэ, бокс и дзюдо. Однако на деле таких видов в разы больше.

Основной целью представленной статьи является рассмотрение разных видов единоборств, их краткое описание и выявление качеств, воспитываемых в спортсменах, практикующих данные виды. Далее был проведен анализ влияния вырабатываемых физических качеств на людей, занятых в торговле и торговых процессах [2]. Ведь давно не секрет, что спорт, физкультурные мероприятия и тренировки воспитывают в человеке дисциплину, что в дальнейшем помогает ему в своевременной реализации рабочих процессов. Рассмотрим подробнее, какие конкретные качества могут воспитать отдельные виды единоборств.

Разделим единоборства на три основных группы [1]:

ударные виды единоборств;

борцовские виды;

смешанные виды.

В основе ударных видов единоборств лежат разного рода техники нанесения ударов, захватов. Особенностью ударных видов единоборств выступает необходимость в стремительном восстановлении дыхания, которое сбивается в процессе активной спортивной деятельности или же получения удара. Среди основных видов ударных единоборств можно выделить:

– бокс. Один из самых популярных в своей категории. Один бой включает в себя 3 раунда длительностью в 2–3 минуты, в зависимости от возрастной категории и квалификации спортсменов. Суть поединка заключается в нанесении ударов сопернику и получении минимального урона в ответ. Однако есть определенного вида исключения: нельзя наносить удары по позвоночнику, ниже пояса, по почкам, затылку;

– кикбоксинг. Похож на бокс, помимо ударов руками можно наносить удары ногами, за счет этого является более быстрым и импульсивным. Есть три формата боев: лайт – нельзя наносить сильные удары; семи – бой прерывается после каждого чистого удара; фулл – запрещены удары ногами по коленям и ниже;

– каратэ. Особенностью данного вида единоборства можно назвать то, что в моменте соревнования между участниками минимальный контакт. Если в боксе соперники практически постоянно находятся на ближней

или средней дистанции, то здесь необходимо нанести резкий и точный удар, сведя их количество к минимуму [4];

- таэквондо. Похоже на каратэ, но в основном все удары наносятся ногами. Особенностью тренировок называется неоднократное использование повторов приемов, разных видов комбинаций и доведение техники «до автоматизма»;

- тайский бокс. В отличие от кикбоксинга, менее интенсивен. Бойцы выбирают тактику «защиты» и, медленно перемещаясь по рингу под тайскую музыку, наносят жесткие удары [3].

Следующими видами единоборств выступают борцовские. Отличительной особенностью выступает упор на такие физические качества, как сила, ловкость и гибкость. Среди борцовских единоборств выделяют:

- дзюдо. В основном борцы применяют физическую силу по минимуму и используют такие приемы, как удушение, захваты, броски и прочие болевые приемы;

- джиу-джитсу. Особенность в разных весовых категориях. Успех – победить превосходящего по массе соперника;

- самбо. Главной задачей данного вида единоборств является стремление уронить соперника;

- вольная борьба. Необходимо уложить соперника на лопатки и определенное количество времени не позволять ему встать путем удерживания на полу [5];

- греко-римская борьба. Представляет собой вид борьбы, цель которой – при помощи различных приемов уронить противника на пол и прижать его спиной к коврику;

- сумо. Особенность – нужно «вытолкнуть» противника за пределы обозначенного, нарисованного круга-ринга.

Следующей группой единоборств представлены смешанные виды. По сути своей, они объединяют ударные и борцовские виды. Среди данной категории:

- ушу. Характеризуется присутствием в технике акробатических и гимнастических трюков, резких ударов. Особое внимание уделяется психостабилизирующим упражнениям, выполнению дыхательной гимнастики.

- армейский рукопашный бой. Самый неограниченный вид боя, поскольку допускает возможность «добить» противника после падения.

- боевое самбо. Отличается от классического самбо использованием большого количества захватов и возможностью нанесения ударов руками и ногами.

– ММА. Один из самых «смешанных» видов единоборств. Является чем-то средним между каратэ, кикбоксингом и борцовскими видами единоборств.

Таким образом, нам удалось рассмотреть наиболее популярные виды единоборств и ознакомиться с их краткой характеристикой. Осталось рассмотреть вопросы взаимосвязи единоборств и работников торговли.

Анализ литературных источников показал, что работники, занимающиеся спортом, ведущие активный образ жизни, более энергичны, жизнерадостны и стрессоустойчивы [3]. Связано это с выработкой мозгом во время тренировок гормонов счастья – серотонина, дофамина и эндорфинов. Все вышеперечисленные гормоны способны помочь человеку меньше уставать, чувствовать апатию и нежелание что-либо делать. Таким образом, сотрудники, получающие эту «дозу» гормонов счастья, менее склонны к депрессивным состояниям, а соответственно, меньше подводят торговую организацию [5]. Человек, находящийся в депрессивном состоянии, зачастую не способен вовремя исполнять свои обязанности, а в некоторых случаях – и выйти на работу. Исходя из этого, можно сделать вывод, что спорт полезен не только для физического состояния человека, но и для его психического здоровья [6].

В своей профессиональной деятельности сотрудники сферы торговли не связаны с тяжелыми физическими нагрузками. В ходе выполнения своих трудовых обязанностей они подвержены эмоциональному перенапряжению, что может привести к паническим атакам. Люди, осуществляющие свою трудовую деятельность в торговле, постоянно подвержены воздействию внешних факторов и разных видов коммуникациям. Все это может провоцировать у человека паническую атаку. Согласно медицинским данным, наиболее часто встречающийся симптом у людей с паническими атаками – нехватка воздуха. Из-за сильной тревожности человек начинает чаще дышать, что приводит к гипервентиляции легких [7]. В такой момент самое важное – замедлить дыхание и выполнить определенные дыхательные упражнения. В этой ситуации на помощь может прийти опыт занятий единоборствами.

Борцовские виды единоборств учат человека не совершать поспешных действий, думать не только о «нападении», но и о стратегии развития дальнейших действий. В процессе тренировок и соревнований по данному виду единоборств человек осознает то, что важно не только вовремя «нападать», но и не забывать о защите.

Многие процессы, связанные с торговлей, довольно часто пересекаются с логистикой, что подразумевает детальное планирование. Поэтому

борцовские виды единоборств могут научить человека смотреть на решение организационных и логистических задач более обширно, что позволит выявить большее количество путей качественной реализации.

Смешанные виды единоборств способны научить человека концентрироваться на своих действиях, более точно продумывать последовательность своих действий. Иными словами, главная особенность данного вида единоборств – выработка терпения и точный расчет. В сфере торговли очень важно иметь хорошую концентрацию внимания, быть дисциплинированным. Это важно, потому что дисциплинированность и хорошая организация позволяют наиболее грамотно выполнять необходимые для трудового процесса задачи.

**Выводы.** 1. Занятия спортом, включая единоборства, способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения. Это может помочь работникам сферы торговли сохранять спокойствие и уравновешенность в сложных ситуациях.

2. Успехи в единоборствах могут способствовать повышению самооценки и уверенности в своих силах. Уверенный в себе работник может лучше справляться с конфликтами и сложными задачами.

3. Некоторые виды единоборств предполагают командную работу и сотрудничество. Это умение может быть полезно в коллективе и при взаимодействии с коллегами и клиентами.

4. Единоборства требуют быстрой реакции и принятия решений. Эти навыки могут пригодиться в ситуациях, когда нужно быстро реагировать на изменения или принимать решения.

5. Единоборства учат контролировать эмоции и сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях. Это может быть полезно при общении с требовательными или конфликтными клиентами.

---

1. Единоборства : учеб. пособие. / Ю. А. Бахарев [и др.]. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.

2. Зуб, И. В. Дзюдо / И. В. Зуб, В. И. Дейч, А. Ж. Берекенов // Теоретические и практические основы тренировки : учеб. пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2019. – 154 с.

3. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии и физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие / Ю. В. Корягина [и др.]. – Омск : СИБГУФК, 2014. – 152 с.

4. Литвинов, С. А. Теория и методика каратэ : учеб. / С. А. Литвинов. – М.: Bookspector, 2018. – 494 с.

5. Взаимосвязь факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности / Л. Ю. Петрова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 3 (87). – С. 58–64.

6. Татанова, А. Ю. Особенности физической подготовки сотрудников сферы торговли / А. Ю. Татанова, Л. А. Марусич // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 18–19 мая 2023 года / Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. – М., 2023. – С. 191–196.

7. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., дополн. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с.

**Петрова Л.Ю.**

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
Москва, Россия

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация. Знание особенностей профессиональной деятельности строительных профессий позволяет сформировать рациональную программу профессионально-прикладной физической подготовки студентов и целенаправленно воздействовать на формирование, совершенствование и поддержание основных физических качеств и психофизиологических показателей. В результате исследования определены наиболее важные условия и показатели совершенствования профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: профессиональные программы; физическое воспитание; специализированная прикладная физическая подготовка; студенты.*

Два десятилетия нового тысячелетия позволили нам по-новому взглянуть на специалистов, которые могут не только выполнять свои профессиональные обязанности, но и активно развиваться и совершенствоваться в выбранной ими профессиональной деятельности [1, 2, 3].

Одним из основных факторов профессиональной компетентности является определенный уровень здоровья, который необходимо формировать, совершенствовать и поддерживать на протяжении всей жизни [2, 4]. В связи с этим государство предъявляет повышенные требования к современной системе образования, которая призвана обеспечить рациональный выбор средств и методов обучения для подготовки будущих

специалистов. На основе практического использования таких закономерностей сформировалось специальное физическое образование – специализированная прикладная физическая подготовка.

Детально анализируя и обобщая особенности будущей профессиональной деятельности нынешних студентов, можно целенаправленно влиять на подготовку конкурентоспособных выпускников. В этом случае следует использовать метод создания профессиограммы.

В нашем случае профессиограмма способствует формированию рациональной модели профессиональной деятельности и позволяет задействовать неиспользованные резервы для повышения уровня физической подготовки к этой деятельности.

Актуальность данного исследования определялась необходимостью профессионального анализа различных направленностей профессиональной деятельности.

При составлении профессиограммы использовалась профессиональная техническая литература как источник информации о видах профессионального труда, используемых материалах, технологиях и инструментах, нормативных требованиях к результатам труда и ответственности. Кроме того, для выявления физических, психологических и личностных характеристик профессии был использован метод анкетирования выпускников указанных специальностей: в опросе приняли участие 214 выпускников 2010, 2020–2023 годов.

Результаты анализа и обобщения данных, полученных из научной, методической и специальной литературы, свидетельствуют о неуклонном росте спроса на инженерно-технических работников как в сфере проектирования, так и строительства современных зданий и сооружений. Особенности работы инженеров-строителей были отмечены на основных строительных площадках Воронежа и Воронежской области. За основу были взяты жилые, спортивные и промышленные здания. В результате педагогических наблюдений и бесед со специалистами был выявлен ряд требований к формированию и развитию профессионально важных атлетических качеств [1].

На втором этапе были проведены педагогические наблюдения на занятиях по физической культуре в образовательном пространстве университета [5]. Результаты показали, что студенты третьего курса имеют низкий уровень физической активности и низкие показатели физической подготовленности. В частности, среди наиболее проблемных показателей следует выделить силовые и скоростные показатели, а также силовую подготовку [2]. Систематические тренировки в условиях вуза положитель-

но влияют на уровень физической подготовленности, но их недостаточно для формирования достаточного уровня развития профессионально важных физических качеств в рамках специализированной прикладной физической подготовки. Особое значение имеют показатели ловкости, выносливости, быстроты и силовой подготовки. На основе полученных данных были определены особенности труда выпускников:

- тяжесть труда. Большинство динамических физических нагрузок – это обычные виды работ, в которых задействованы мышцы рук, туловища и ног. Статический мышечный тонус высок при переноске грузов и силовых воздействиях во всех направлениях. Рабочая поза свободная и неудобная, что вынуждает работника сидеть с наклоненным туловищем при проектировании, строительстве и сборке.

- трудовое напряжение. Высокое интеллектуальное и эмоциональное напряжение, связанное с решением сложных задач и частыми ситуациями дефицита времени и информации, многозадачностью, высоким уровнем ответственности и наличием травмирующих факторов. Время интенсивного наблюдения составляет 26–50 % рабочего времени. Средняя плотность сигналов (световых, звуковых, сенсорных) за час работы 76–175; средняя напряженность зрительного анализатора; 8–9 часов работы в день, ненормированная сменная работа, многосменная работа, возможна работа в ночное время.

- профессиональные психофизические и личностные качества: зрительная память, острота зрения и цветовосприятие, хорошо развитая вестибулярная система, зрительно-моторная координация, моторные навыки, точность, чувство ответственности за себя и других специалистов, коммуникативные навыки [4].

- профессиональные физические качества: выносливость, скорость реакции, координация, точность в сложных координированных мелких движениях, статическая выносливость, гибкость и подвижность рук, ног и всего тела.

На основании анализа и обобщения полученных данных, а также опросов и интервью с профессиональными инженерами-строителями и экспертами, занимающимися строительством зданий и сооружений, можно сказать, что инновационные технологии, используемые в профессиональной деятельности исследуемого контингента, предъявляют новые требования к вопросу физического, а также умственного труда. Тяжесть и интенсивность труда специалистов целевой категории работников варьируется от приемлемого класса до одной степени тяжести, причем как со средней физической нагрузкой, так и с высокой интенсивностью [3].

Профессиональная деятельность современных инженерно-технических работников часто включает в себя задачи, связанные с манипулированием мелкими предметами и инструментами. Они должны обладать способностью выполнять быстрые, точные и экономные движения, с высокой степенью ловкости и координации движений. Почти 80 % физической нагрузки приходится на мышечную силу, координацию и выносливость при выполнении специализированных видов деятельности.

**Выводы:** 1. Определение физических и психофизиологических качеств, которые необходимы для успешного выполнения профессиональных задач, позволит разработать программу ППФП, которая будет соответствовать специфике будущей работы.

2. Подбор физических упражнений, спортивных игр, видов спорта и других форм двигательной активности, которые способствуют развитию необходимых качеств. Например, для профессий, требующих высокой координации движений, могут быть рекомендованы занятия гимнастикой, а для профессий, связанных с работой на высоте – тренировки по скалолазанию.

3. Регулярное проведение контрольных тестов и соревнований для оценки уровня развития профессионально важных качеств и корректировки программы ППФП. Это помогает отслеживать прогресс и вносить необходимые изменения в тренировочный процесс.

4. Включение в программу ППФП упражнений, направленных на профилактику возможных профессиональных заболеваний и укрепление здоровья.

Таким образом, содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов должно быть адаптировано под специфику будущей профессиональной деятельности и направлено на формирование необходимых физических качеств и умений.

---

1. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов // Молодой ученый. – 2018. – № 38. – С. 183–187.

2. Кутейников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства / В. А. Кутейников, А. А. Анохина // Молодой ученый. – 2018. – № 22. – С. 471–472.

3. Методы оценки тяжести и напряженности трудовых процессов : практикум для студентов направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» / сост. С. В. Абрамова, В. В. Моисеев. – Южно-Сахалинск, 2016. – 168 с.

4. Петрова, Л. Ю. Основы формирования личностной конкурентоспособности в процессе физического воспитания студентов / Л. Ю. Петрова, М. А. Петров,



А. Денисова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сб. материалов VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Волгоград, 18–19 апреля 2024 года ; Волгоградская государственная академия. – Волгоград, 2024. – С. 93–96.

5. Сафонова, О. А. Профессиограмма как основа содержания ППФП при изучении дисциплины «Физическая культура» в строительных вузах / О. А. Сафонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 117–121.

**Пикалова К.С., Клещев В.Н.**

Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры

## **ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Аннотация. В данной работе представлены результаты анкетного опроса квалифицированных боксеров в отношении частоты применения известных современной науке способов регуляции психики спортсмена. Показано, что наиболее часто применяются такие методы, как: беседа и лекция (38 % опрошенных); размышления и рассуждения (38 %); релаксация (42 %); убеждения и внушения (42 %). В работе представлены данные относительно эмоций, которые спортсмен испытывает перед боем; частоты возникновения проблем со сном перед соревнованием, что ориентирует в проблеме психологической подготовленности боксера.*

*Ключевые слова: воздействие на психику спортсмена; анкетный опрос; психорегуляция; квалифицированные боксеры; психологическая подготовка.*

Изучение частоты применения различных способов воздействия на психику спортсмена имеющихся в арсенале современной спортивной психологии, а также характеристика основных проблем, связанных с предстоящими поединками, является важным условием решения проблемы психологической подготовленности спортсменов в данном виде спорта в целом.

Цель исследования: изучить популярность применяемых методов воздействия на психику квалифицированных спортсменов-боксеров высокой квалификации и основных психологических проблем в ходе их участия в соревнованиях.

В исследовании приняло участие 29 человек. Студенты РУС «ГЦОЛИФК», специализация – бокс, очное отделение, 1–4-й курс. Спортивная квалификация от I разряда до мастера спорта. Выбор представителей одного вида спорта связан с решением проблем их психологической подготовленности, вызванных спецификой бокса.

Исследование было проведено на базе Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва (кафедра теории и методики бокса и кик-боксинга им. К.В. Градополова). Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; математико-статистическая обработка данных.

Анкетирование нами проводилось дистанционно, с использованием компьютерной техники. Респонденту посылалась анкета с инструкциями по ее заполнению. Время заполнения анкеты не лимитировалось. Полученная информация пересылалась исследователю. Большинство испытуемых прошли анкетирование за сутки (анкета была переслана 47 студентам, однако пригодных для обработки анкет оказалось 29). В дальнейшем полученный материал анализировался в связи с задачами исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Ниже мы приводим вопросы анкеты, заданные испытуемым и процент ответов того или иного характера.

1. Какие эмоции вы испытываете перед выходом на бой?

– 75 % «собранность», «концентрация внимания», «готовность к бескомпромиссной борьбе»;

– 25 % «волнение», «скованность», «снижение концентрации внимания», «страх».

2. Какие приемы саморегуляции психического состояния вы применяете в день предстоящего боя?

– 52 % слушаю музыку;

– 0 % использую аутогенную тренировку;

– 15 % гуляю на свежем воздухе;

– 33 % размышляю, рассуждаю.

3. Возникают ли нарушения сна перед соревнованиями?

– 45 % да, сложности засыпания, тревожный сон;

– 55 % проблем со сном нет.

4. Какие методы психорегуляции вы используете в тренировочном процессе?

– 38 % беседа и лекция;

– 11 % аутогенная тренировка;

– 3 % гипноз;

- 38 % размышления и рассуждения;
- 42 % релаксация;
- 15 % внушенный отдых;
- 13 % косвенное внушение;
- 42 % убеждения и внушения.

*Первый вопрос.* Полученные результаты опроса показывают нам, что три четверти спортсменов (75 %) перед выходом на бой находятся в состоянии собранности, концентрации внимания, готовности приложить все силы для достижения победы. Таким они оценивают свое состояние.

25 % спортсменов испытывают перед боем волнение, скованность, страх, снижение концентрации внимания [1].

Из этого следует, что большинство спортсменов подходят к соревнованиям в состоянии положительных эмоций по отношению к предстоящей деятельности [2].

Большинство из них проводят бой, реализовав свои возможности. Вместе с тем не все они обязательно побеждают. Противник мог оказаться сильнее. Также спортсмены и с отрицательными эмоциями (25 %) не обязательно проигрывают. Некоторые из них оказываются победителями соревнований самого высокого ранга. Вместе с тем эмоции собранности, концентрации внимания, готовности к бескомпромиссной борьбе субъективно более приятные, чем негатив, помогают достижению высокого результата.

*Второй вопрос.* Чуть больше половины (52 %) спортсменов ответили, что в день предстоящего боя слушают музыку. Ни один спортсмен (0 %) не использует аутогенную тренировку, 15 % спортсменов гуляют на свежем воздухе и 33% размышляют и рассуждают. Полученные результаты опроса показывают, что слушание музыки перед боем – это распространенная практика среди спортсменов, этот прием саморегуляции помогает лучше настроиться на предстоящую борьбу. Музыка положительно влияет на состояние спортсмена, готовит его к предстоящему испытанию. Помогает отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на предстоящем событии [3].

*Третий вопрос.* У 55 % спортсменов проблем со сном за день до соревнований нет. У 45 % спортсменов перед соревнованием, возникают сложности с засыпанием, появляется тревожный сон. Нарушение сна до соревнований – довольно распространенное явление, которое называется «предсоревновательным стрессом». Спортсмены могут испытывать повышенную тревожность и напряжение, связанные с предстоящими соревнованиями, что может затруднить засыпание или привести к прерывистому

сну. Но и это многим бойцам не помеха и большинство из них становятся победителями соревнований высокого ранга. Вместе с тем спокойный сон за день до соревнований субъективно более приятен, чем недосыпание и тревожность [4].

*Четвертый вопрос.* 38 % квалифицированных спортсменов используют в тренировочном процессе психорегуляцию посредством беседы, лекции и т. д. Достаточно популярным является сообщение недостающей данному спортсмену информации. Лекцию и беседу используют как формы регуляции состояний спортсмена, за счет повышения уровня знаний по вопросу, стимуляции эмоциональных состояний. Содержание лекции должно учитывать насущные потребности спортсменов и их переживания, форма изложения быть доступна и понятна, а примеры напоминать спортсменам об их состояниях и поведении в недалеком прошлом, удачном решении аналогичных проблем, вызывать интерес и действенный отклик [4].

11 % процентов спортсменов используют аутогенную тренировку.

3 % опрошенных применяют гипноз. Отсутствие более высоких цифр по этому вопросу связано как с отсутствием достаточного количества специалистов (гипноз), так и с опасениями по поводу подчинения себя чужой воле, что для хорошего спортсмена болезненно.

38 % респондентов используют такой метод психорегуляции, как размышления и рассуждения, по интересующей теме.

42 % спортсменов применяют релаксацию в различных ее видах и модификациях (релакс-музыка, например).

15 % опрошенных применяют внушенный отдых. Приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания. Внушенный отдых хорошо решает задачи восстановления после тренировочных нагрузок.

13 % респондентов используют косвенное внушение. Случайно или как бы случайно услышанное мнение о себе, разговоры окружающих, сообщение не адресовано прямо спортсмену или адресовано ему, но так, что он об этом не догадывается, все это может оказывать регулирующее влияние на психику спортсмена [5].

42 % спортсменов применяют убеждения и внушения.

Психологическая подготовленность спортсмена является важным условием его высокого результата в целом. Составляющей психологической подготовки (психорегуляция) является направленное влияние на свойства, качества и отношения спортсмена к различным сторонам спортивной деятельности (тренировочная и соревновательная нагрузка, мотивация и др.).

Все приемы саморегуляции психического состояния могут быть полезны и, в то же время, они индивидуальны для каждого бойца. Поэтому спортсмены выбирают тот прием, который наиболее комфортен и приносит ожидаемый эффект. В связи с этим необходима работа по ознакомлению с различными вариантами психорегулирующих воздействий.

По нашим данным, наиболее часто применяются такие методы, как: беседа и лекция (38 % опрошенных); размышления и рассуждения (38 %); релаксация (42 %); убеждения и внушения (42 %).

Собранные данные, касающиеся особенностей «предстартовых состояний» у представителей бокса высокого уровня достижений, ориентируют в данной проблеме и являются материалом, позволяющим решать вопросы психорегуляции с ожидаемой эффективностью. В связи с этим на основе учета полученных данных могут быть сделаны сообщения, методические рекомендации, лекции, беседы, направленные на решение обозначенной проблемы [6].

---

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.

2. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности кикбоксеров-любителей и профессионалов / В. Н. Клещев [и др.] // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 22.

3. Огуренков, В. И. Физическая подготовка боксера на местности / В. И. Огуренков // Говорят мастера ринга. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 18–35.

4. Общая психология: учеб. пособие для студентов педагогических институтов / под ред. В. В. Богословского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1981. – С. 39–57.

5. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1986. – 797 с.

6. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под общ. ред. А. Т. Филатова. – Киев : Здоров'я, 1982. – 295 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация. В статье представлены данные о развитии физической подготовленности юных таэквондистов на этапе начальной подготовки. На основе данных была разработана методика с использованием подвижных игр, что способствовало более эффективному развитию необходимых физических качеств у таэквондистов. Подвижные игры не только делают тренировки более увлекательными и разнообразными, но и позволяют юным таэквондистам развивать физические качества в игровой форме, что способствует лучшему усвоению материала и повышению мотивации. Включение таких элементов в программу подготовки помогает создать более динамичную и интересную атмосферу на тренировках, что особенно важно для детей.*

*Ключевые слова: физическая подготовка; юные таэквондисты; спортивные игры; начальная подготовка.*

Физическая подготовка юных таэквондистов играет ключевую роль в системе спортивной тренировки, обеспечивая решение задач, связанных со спортивно-технической, тактической. Соревнования предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности молодых спортсменов, особенно на этапе начальной подготовки. Высокий уровень физической подготовки является основой совершенствования спортивного мастерства на любом этапе многолетней тренировки, начиная с новичков и заканчивая опытными спортсменами, что подтверждается исследованиями как отечественных, так и зарубежных школ в области единоборств и других видов спорта [1, 4].

Для достижения высоких спортивных результатов юным таэквондистам важно сочетание различных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации и скоростных способностей. Эти качества должны развиваться в различных комбинациях, создавая предпосылки для успеха в соревнованиях. В ряде исследований, посвященных ациклическим и сложно-координационным видам спорта, подчеркивается необходимость уделять внимание совершенствованию физических способностей, что актуально не только для единоборств, но и для других дисциплин [2, 3].

Существует необходимость научного подтверждения целесообразности применения специальных упражнений, направленных на развитие физических способностей как целенаправленной системы в различных видах спорта, включая таэквондо. Это позволит создать эффективные тренировочные программы, которые будут способствовать оптимальному развитию юных таэквондистов на этапе начальной подготовки и подготавливать их к будущим достижениям в спорте.

Педагогический эксперимент проводился на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта с сентября 2023 года по март 2024 года. В исследовании принимали участие группы юных таэквондистов в возрасте 10–11 лет, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В каждой группе находилось по 12 человек (всего 24 мальчика) первого года обучения. Занятия по таэквондо проводились 3 раза в неделю в форме тренировочного занятия, продолжительность каждого занятия составила 1 час.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике тренировок, которая включает стандартные упражнения и подходы, широко используемые в спортивной практике. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике развития физической подготовленности юных таэквондистов, которая была направлена на улучшение физической подготовки с использованием подвижных игр.

Таблица – Сравнительный анализ физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе

Контрольные испытания	КГ (до) ( $x \pm m$ )	КГ (после) ( $x \pm m$ )	ЭГ (до) ( $x \pm m$ )	ЭГ (после) ( $x \pm m$ )	Прирост КГ (%)	Прирост ЭГ (%)	p
Отжимания (кол-во за 1 мин)	$20 \pm 2$	$22 \pm 2$	$21 \pm 2$	$30 \pm 3$	10	42,86	<0,01
Приседания (кол-во за 1 мин)	$25 \pm 3$	$27 \pm 2$	$24 \pm 2$	$34 \pm 3$	8	41,67	<0,01
Бег на 1 км (время, мин, с)	$4:30 \pm 0:10$	$4:25 \pm 0:08$	$4:28 \pm 0:09$	$4:10 \pm 0:07$	–1,67	6,71	>0,05
Спринт на 30 м (время, с)	$5,5 \pm 0,2$	$5,3 \pm 0,2$	$5,4 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,2$	3,64	11,11	<0,01

В таблице представлены результаты сравнительного анализа физической активности до и после эксперимента между экспериментальной группой (ЭГ) и контрольной группой (КГ), в которых участники имеют одинаковую подготовленность. Оценивались следующие показатели: количество отжиманий и приседаний за одну минуту, время, затраченное на пробежку на 1 км, спринт на 30 м, бег с препятствиями.

По результатам показателя приседания в контрольной группе прирост составил 8 %, в то время как экспериментальная группа показала значительно более высокий прирост на 41,67 %. Это свидетельствует о высокой эффективности вмешательства, что подтверждается статистической значимостью различий ( $p < 0,01$ ).

Результаты показателя бег на 1 км: в контрольной группе время улучшилось на 1,67 %, тогда как в экспериментальной группе – на 6,71 %.

Таким образом, в контрольной группе прирост составил 10 %, в то время как экспериментальная группа показала впечатляющий прирост в 42,86 %. Различия между группами являются статистически значимыми ( $p < 0,01$ ).

В целом результаты исследования показывают, что экспериментальная группа достигла значительно больших улучшений в показателях физической активности по сравнению с контрольной группой. Контрольная группа продемонстрировала умеренные приросты, в то время как экспериментальная группа показала впечатляющие результаты в большинстве тестов. Это подчеркивает важность применения эффективных разработанных методики подготовки для достижения значительных улучшений в физических показателях.

В заключение можно сказать, что результаты исследования открывают новые возможности для развития методик подготовки юных таэквондистов и способствуют формированию здорового и физически развитого поколения спортсменов, готовых к достижениям на высоком уровне. Разработанная нами методика с использованием спортивных игр позволила значительно повысить уровень физической подготовки и готовности к соревнованиям у юных таэквондистов, обеспечив комплексный подход к их развитию. Это, в свою очередь, подчеркивает важность научно обоснованных методов в тренировочном процессе, что является значимым шагом в области спортивной науки и практики.

---

1. Алпацкая, Е. В. Развитие двигательных способностей детей / Е. В. Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2015. – С. 12–15.



2. Андрощук, Н. В. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников : метод. пособие / Н. В. Андрощук, А. Д. Лескив, С. А. Мехоношин. – М.: Наука, 2017. – 112 с.
3. Дорофеева, Г. А. Оценка спортивной подготовленности юных таэквондистов различной квалификации / Г. А. Дорофеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 44–49.
4. Чой Сунг Мо, Физическая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. – 192 с.
5. Эпов, О. Г. Основы маневрирования в таэквондо ВТФ / О. Г. Эпов. – М.: Физическая культура, 2019. – 162 с.

**Рыжкова Л.Г., Осипова А.А.**

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

## **СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ АТАК С УЧЕТОМ ЗОНЫ ФЕХТОВАЛЬНОЙ ДОРОЖКИ В БОЯХ НА САБЛЯХ У ФИНАЛИСТОВ ОЛИМПИАДЫ-2020**

*Аннотация. В статье представлены результаты обследования соревновательной деятельности сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях и занявших места с 1-го по 8-е на Олимпиаде-2020 в Токио. Оценка состава средств соревновательной деятельности, выполненная на основе расшифровки видеозаписей боев, позволила определить соотношение объемов и результативности применения атак с учетом зоны фехтовальной дорожки в боях на саблях.*

*Ключевые слова: фехтование на саблях; финалисты Олимпиады-2020; разновидности боевых действий; объемы и результативность; атакующие действия; зоны фехтовальной дорожки.*

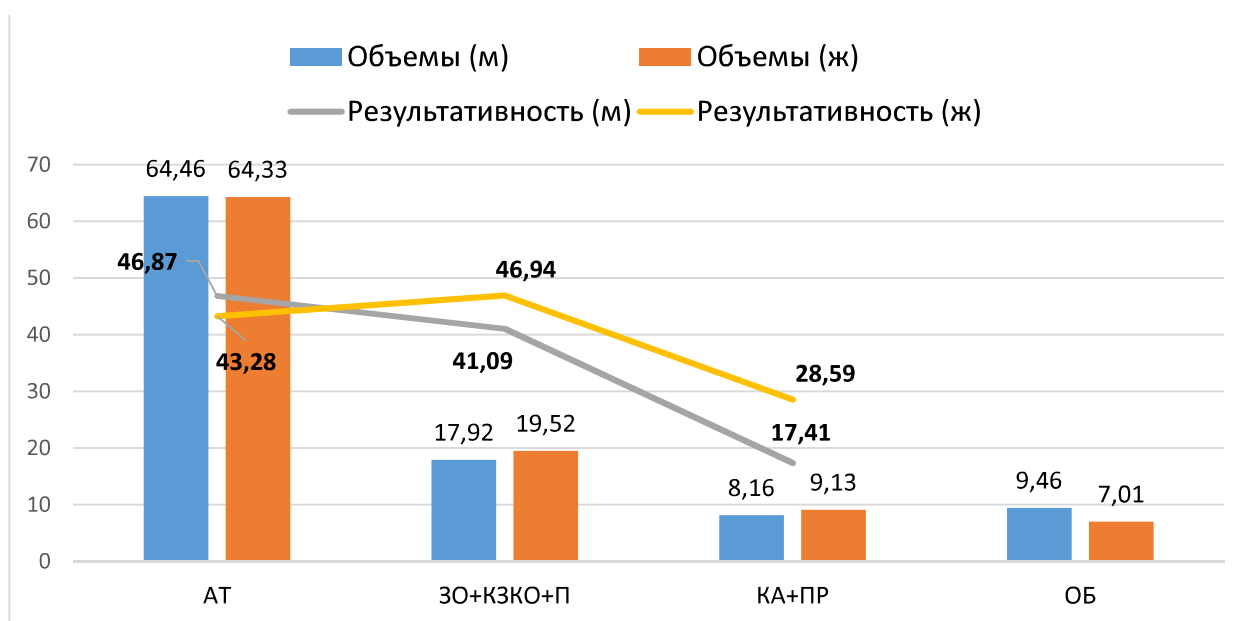
Надежность соревновательной деятельности в экстремальных условиях фехтовального противоборства основана на специализированности проявления психических и личностных качеств и их устойчивости у участников поединков. Немаловажной является технико-тактическая вариативность выполнения боевых действий и их применения в соревнованиях, а также стабильность в реализации тактических намерений при повышении напряженности ситуаций единоборства фехтовальщиков. В этой связи становится актуальным проведение исследования по оценке содержания соревновательной деятельности для выявления основных по-

казателей, определяющих технико-тактическую оснащенность спортсменов. Оценка объемов и результативности применения разновидностей боевых действий позволит выделить особенности их реализации в ходе соревновательной борьбы у фехтовальщиков в боях на саблях.

Цель исследования – определить объемы и результативность атакующих действий с учетом зоны фехтовальной дорожки в сабельном противоборстве сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц.

Для достижения цели исследования было проведено обследование соревновательной деятельности (ОСД) фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях в финалах Олимпиады-2020. В данном исследовании были организованы педагогические наблюдения за содержательной составляющей соревновательной деятельности сильнейших в мире спортсменов и спортсменок. Это предполагало использование видеозаписей поединков в обычной скорости воспроизведения и в замедленной съемке – для более точного анализа действий [1, 2, 3].

Расшифровка видеозаписей боев, выполненная при помощи нотационно-графических символов, позволила определить особенности в оснащении боевыми действиями и ситуационное разнообразие их подготовки и применения в фехтовальном единоборстве (рисунок 1).



Примечание: АТ – атаки; ЗО+КЗКО+П – защиты с ответом + контрзащиты с контрответом + перехваты с ответом; КА+ПР – контратаки + нападения из положения «оружие в линии»; ОБ – обоюдные атаки

**Рисунок 1 – Соотношение показателей применения разновидностей боевых действий у высококвалифицированных фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях (%)**

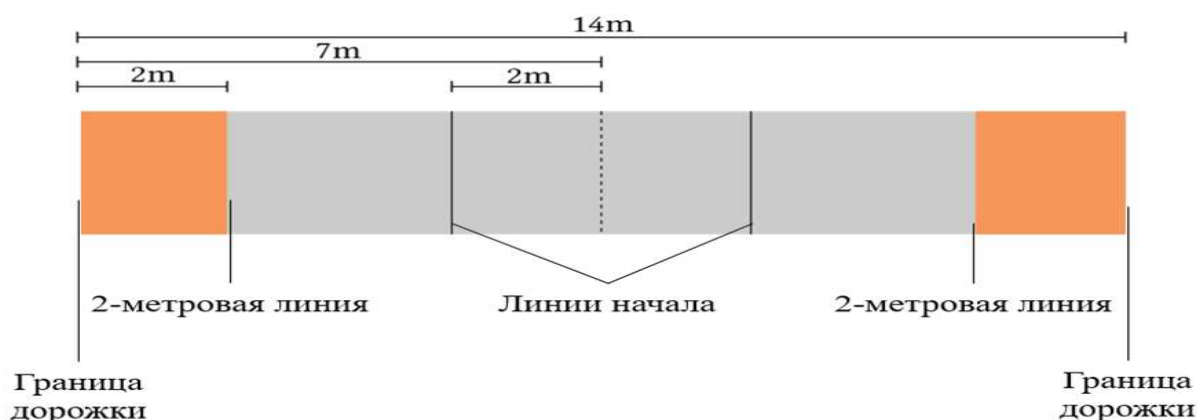
Анализ результатов ОСД фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях, указывает на то, что самыми большими по объему использования боевыми действиями являются атакующие действия, на которые приходится около 65 % (соответственно, 64,46 % и 64,33 %). А если учесть объемы обоюдных атак, которые обнаружены у мужчин примерно в 10 % (9,46 %) случаев, у женщин на уровне 7 % (7,01 %), то подтверждается направленность единоборства фехтовальщиков и фехтовальщиц к стремлению завладеть инициативой наступления сразу в начале схватки [4].

Объемы защит с ответом (в том числе, контрзащит с контрответом и перехватов с ответом) установлены не превышающими 20-процентный уровень (у мужчин – 17,92 %; у женщин – 19,52 %). Еще более редкими обнаружены объемы контратак (у мужчин – 8,16 %; у женщин – 9,13 %). Это определяет примерно одинаковое содержание сабельного противоборства, выражающееся в выборе преимущественно атакующей модели ведения боя, как у фехтовальщиков, так и у фехтовальщиц.

При этом, следует отметить недостаточную результативность при применении атакующих действий и у мужчин – 46,87 %, и у женщин – 43,28 %. При этом у фехтовальщиц, в сравнении с мужским фехтованием, отмечается более успешная реализация оборонительных действий (соответственно, 46,54 % и 41,09 %) и встречных нападений (соответственно, 29,66 % и 17,41 %). Это объясняется тем, что мужское сабельное фехтование характерно более скоростными показателями, когда атлетизм мужчин позволяет выполнить тактическое действие значительно быстрее, чем такое же действие – выполнить женщинам [3, 4]. Поэтому, применение атакующих действий с меньшей скоростью позволяет соперницам с большей успешностью применить оборонительное или контратакующее действие, используя условия для результативных ударов (уколов) в скоротечных и разнонаправленных фехтовальных схватках сабельных боев.

Отмечая большие объемы применения атак в сабельном противоборстве соревнующихся, становится интересным понимать в какой зоне фехтовальной дорожки атаки применяются наиболее часто и насколько результативно.

На рисунке 2 представлены размеры зон на фехтовальной дорожке, которая официально утверждена правилами Международной Федерации фехтования (FIE). На дорожке обозначены линии, которые образуют зоны для каждого спортсмена на его половине боя. Линии начала боя образуют 4-метровую зону середины дорожки, и на каждой половине дорожки отмечены 3-метровая и 2-метровая зоны.



**Рисунок 2 – Фехтовальная дорожка**

В зависимости от того, за каким спортсменом мы наблюдаем, определяются зоны дорожки спортсмена и зоны дорожки противника. Каждое избранное спортсменом боевое действие фиксируется по оценке его со стороны арбитра. Таким образом, зафиксированы объемы применения атакующих действий в каждой зоне фехтовальной дорожки, а выявленная их результативность позволяет оценить рациональность выбора действия с учетом местонахождения спортсмена (таблица 1).

Обследование соревновательной деятельности фехтовальщиков в боях на саблях позволило выявить, что атаки завершаются преимущественно в середине дорожки (89,37 %), остальные 10 % распределены в большей степени в 3-метровой зоне противника (5,45 %). Остальные 5 % равномерно распределены в 3-метровой зоне собственной половины фехтовальной дорожки (2,35 %) и в 2-метровой зоне противника (2,34 %) и менее 1 % остается на 2-метровую зону собственной половины дорожки. Анализ объемов атак у фехтовальщиц позволил зафиксировать самые большие показатели при их завершении в середине дорожки (84,70 %) и примерно 7 % их зафиксированы в 3-метровой зоне противницы (9,98 %).

Таблица 1 – Объемы и результативность атакующих действий у высококвалифицированных фехтовальщиков и фехтовальщиц в боях на саблях с учетом зоны дорожки (%)

Зоны фехтовальной дорожки	Фехтовальщики на саблях ( $\bar{\tilde{O}} \pm \sigma$ )		Фехтовальщицы на саблях ( $\bar{\tilde{O}} \pm \sigma$ )	
	Объемы	Результативность	Объемы	Результативность
2-метровая спортсмена	0,43±0,59	0,43±0,59	0,51±0,77	0,12±0,33
3-метровая спортсмена	2,36±2,09	1,23±1,48	3,64±2,60	2,01±1,32

Продолжение таблицы 1

Зоны фехтовальной дорожки	Фехтовальщики на саблях ( $\bar{\sigma} \pm \sigma$ )		Фехтовальщицы на саблях ( $\bar{\sigma} \pm \sigma$ )	
	Объемы	Результативность	Объемы	Результативность
Середина дорожки	89,37±4,17	39,68±8,09	84,70±4,24	33,14±5,70
3-метровая соперника	5,45±2,71	3,73±1,49	9,98±2,81	7,21±2,62
2-метровая соперника	2,39±1,70	1,80±1,24	1,17±0,90	0,80±1,10

Вместе с тем, следует отметить, что у мужчин из 46,87 % результативных атак именно на середине дорожки их зафиксировано около 40 % (39,68 %), а у женщин из 43,28 % результативных атак на середине дорожки их реализация зафиксирована чуть больше 30 % (33,14 %). При этом, у фехтовальщиков в 3-метровой зоне противника атак обнаружено около 5 % (5,45 %), тогда как у фехтовальщиц в 3-метровой зоне противницы они применялись почти в два раза чаще (9,98 %). Это, возможно, объясняет более успешную реализацию атак у женщин (7,21 %), по сравнению с мужчинами (3,73 %). Кроме этого, нельзя не отметить, что атлетизм мужчин, фехтующих на саблях, обеспечивает более высокую скорость выполнения атакующих действий [2, 4], что объясняет превышающие женщин показатели реализованных атак на середине дорожки. Однако, у женщин зафиксировано больше по сравнению с мужчинами реализованных атак в 3-метровой зоне противницы, когда атакующая спортсменка «догоняет» обороняющуюся и завершает действие результативным ударом.

Таким образом, отмечая примерно одинаковый характер применения атакующих действий как в мужском, так и в женском фехтовании на саблях, следует подчеркнуть, что более 80% атак применяется на середине дорожки, но уровень из реализации различается, так как почти 40% их зафиксировано у мужчин, а у женщин – примерно 30%. Но у фехтовальщиц обнаружены объемы применения атак в 3-метровой зоне противницы, почти в два раза превышающие показатели фехтовальщиков, что, по-видимому, определило их более успешную реализацию.

---

1. Рыжкова, Л. Г. Психические и двигательные свойства и особенности их проявления у фехтовальщиков / Л. Г. Рыжкова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 15 октября 2020 г.) / Под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2020. – С. 25-31.

2. Рыжкова, Л. Г. Состав средств ведения соревновательной борьбы у сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц в боях на саблях (по результатам Олимпиады-2020 в г. Токио) / Л. Г. Рыжкова, А. А. Осипова, В. Чжэн // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы IX Международной научно-практической конференции (Москва, 25 октября 2024 г.) / Под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. – М.: Лица, 2024. – С. 178-182.

3. Тышлер, Д. А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова, В. В. Шамис, С. Н. Колганов. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

4. Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

**Савич Д.Н.**

Белорусский государственный университет физической культуры

**Заговальский Ю.Г.**

Институт пограничной службы Республики Беларусь

## **К ВОПРОСУ О СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Аннотация. В настоящей статье рассматривается история развития спортивного направления рукопашного боя, отличия от прикладного направления рукопашного боя, история создания федерации рукопашного боя в Республике Беларусь.*

*Ключевые слова: рукопашный бой; спортивное направление рукопашного боя; история развития; правила соревнований.*

Разнообразные приемы защиты и нападения известны с зарождения человеческого общества. Первобытные люди, жившие родами и племенами, с помощью простейших орудий добывали себе пищу, охотились и защищались от крупных животных. Последующее развитие общества привело к распаду общин, возникновению межклассовых различий и войнам. Способы ведения боя развивались и совершенствовались в зависимости от улучшения оружия, но, тем не менее, рукопашный бой являлся основным видом схватки противоборствующих сторон [1, с. 94].

Боевые единоборства сыграли важную роль в развитии человечества. По мнению В.А. Барташа с соавт. (2004) «... искусство боя явилось одним из главных факторов возникновения, развития и сохранения цивилиза-

ции. Сохраниться, а тем более занять ведущее положение, оставить свой след в истории и культуре смогли лишь те народы, которые развивали боевое искусство» [2, с. 131].

На протяжении веков человеческой истории рукопашный бой являлся основным способом ведения боевых действий. Лишь в XIX веке он был вытеснен со своих позиций в связи с появлением скорострельного огнестрельного оружия. Однако и в настоящее время рукопашный бой занимает важное место в системе подготовки военнослужащих различных стран. Боевые искусства сегодня можно рассматривать также как эффективную систему физической и психической тренировки [3, с. 87].

В своем развитии и становлении рукопашный бой прошел ряд этапов и стал естественным продолжением воинских практик и традиций многих поколений. Средства рукопашного боя трансформировались соответственно развитию военной техники и тактики.

Рукопашный бой – понятие сложное и многозначное. С одной стороны, рукопашным боем может называться любой поединок, в котором противоборствующие стороны применяют приемы боя без оружия, подручные средства и холодное оружие, используют иное оружие. С другой – современное значение этого термина обозначает скорее один из стилей единоборств, который характеризуется наличием:

- приемов защиты и нападения (бросков, ударов, болевых и удушающих приемов);
- методики тренировок для подготовки спортсменов и сотрудников различных органов безопасности и правопорядка;
- методики психологической подготовки, включая развитие навыков концентрации и расслабления;
- унифицированных правил проведения тренировочных и спортивных поединков [4, с. 277].

В рукопашном бое традиционно выделяют прикладное и спортивное направление.

Прикладное направление рукопашного боя, под которым понимают рукопашный бой как разновидность ближнего боя военнослужащих и сотрудников силовых структур. Это бой с противником (или группой противников) на коротких дистанциях непосредственного соприкосновения с использованием обеими сторонами различных видов оружия и подручных средств, а также с применением приемов борьбы и ударной техники единоборств. Целью в данном случае является поражение противника либо, как минимум, выведение его из строя на какое-то время. Соответственно система боя подстраивается под основные задачи – остановить и обезвредить противника [5, с. 175].

Спортивное направление отличается от прикладного прежде всего ограничениями, связанными с обеспечением безопасности бойцов. Запрещаются опасные травмирующие приемы и удары, применяется защитная экипировка, вводится система оценки действий бойцов и устанавливаются регламенты поединков и турниров [6, с. 102].

К основным отличиям также целесообразно отнести следующее:

1) особенности места проведения боя: установленный правилами соревнований размер площадки (ковер или ринг), характер покрытия – мягкое, предохраняющее от тяжелых травм при падении, уровень освещенности и т. д.;

2) особенности противоборствующей стороны: заранее известное количество соперников – один, равная степень вооруженности – бой двух невооруженных; примерно равные силовые возможности – спортсмены выступают согласно установленным весовым категориям;

3) наличие специальным образом подготовленных людей – судейской бригады, которые следят за соблюдением правил соревнований и должны остановить бой в случае угрозы жизни и здоровью участников.

Необходимо отметить, что современное представление о спортивном рукопашном бое значительно отличается от того, что под ним понимали ранее. Так, прообразом спортивного направления можно считать выполнение разработанных в СССР в 1930-х годах норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II ступени по самозащите. Сдающий норму по самозащите был обязан провести вольную схватку в течение 5 минут по правилам спортивных соревнований, показав умение применять приемы на практике. В состав комплекса приемов рукопашного боя входили приемы боя невооруженных, невооруженного против вооруженного и вооруженных. Комплекс боевых приемов включал 39 приемов самозащиты и был значительно больше по объему по отношению к приемам боя без оружия военнослужащих Красной Армии. Он был предназначен для граждан в возрасте до 45 лет, в том числе и для военнослужащих [7, с. 6].

Впервые термин «спортивный рукопашный бой» стал использоваться в СССР в 1939 году, когда начали проводиться соревнования по двоеборью, включавшему фехтование на карбинах с эластичным штыком и преодоление 150-метровой полосы препятствий [8, с. 181–185]. Чемпионаты СССР по этому виду спорта проводились до 1952 года, а Чемпионаты Вооруженных Сил – до 1967 года [3, с. 87].

Уже в 50–60-е годы XX века развитие военной техники и вооружения практически исключило штыковой бой из арсенала средств ведения войн. Однако анализ и обобщение опыта боевых действий в военных конфлик-



тах этого периода показал значимость подготовленности военнослужащих к рукопашному бою в части действий оружием, подручными средствами, применением приемов различных видов единоборств [3 с. 86.].

В СССР в качестве полноценного, спортивно-прикладного единоборства рукопашный бой сформировался в семидесятых годах прошлого века в рамках двух версий: армейской, культивируемой Министерством обороны и «динамовской», культивируемой, соответственно, физкультурно-спортивным обществом «Динамо» (далее – ФСО «Динамо»), объединяющим сотрудников правоохранительных органов, в первую очередь КГБ и МВД.

Что касается армейской версии рукопашного боя – армейского рукопашного боя, то официальное начало ему было положено в 1979 году, когда на спортивной базе 7-й гвардейской дивизии ВДВ в г. Каунасе состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск СССР по рукопашному бою. Безусловно, этому предшествовала многолетняя работа командиров и энтузиастов по подбору среди военнослужащих спортсменов различных видов единоборств, разработка методик их подготовки, правил проведения соревнований, экипировки и т. д. Впоследствии эти соревнования приобрели ежегодный характер [4, с. 278].

В настоящее время армейский рукопашный бой зарегистрирован в реестре видов спорта Республики Беларусь в качестве военно-прикладного спорта, по нему проводятся ведомственные соревнования (чемпионат и Кубок Вооруженных Сил Республики Беларусь, чемпионат и открытый Кубок Сил специальных операций, чемпионаты видов Вооруженных Сил и т. д.) и он по-прежнему продолжает оставаться важным средством подготовки личного состава к выполнению задач по предназначению.

Динамовская версия рукопашного боя стала симбиозом различных систем единоборств, разрабатывавшихся еще с 1930-х годов и применявшихся для подготовки сотрудников правоохранительных органов, в частности, таких как: самозащита, самбо (самооборона без оружия), оперативное каратэ и т. п.

В связи с тем, что целевой задачей сотрудников правоохранительных органов является пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших, то и основной отличительной особенностью данной версии рукопашного боя является проведение соревнований в два тура: первый тур – демонстрация владения техникой приемов, второй тур – непосредственно поединки между участниками. Данная версия рукопашного боя под названием «рукопашный бой прикладной» включена в реестр видов спорта Республики Беларусь в разделе служебно-прикладных видов спорта, по нему проводятся ведомственные и межведомственные (под эгидой «Динамо») соревнования.

Необходимо отметить, что рукопашный бой практически весь период своего официального существования как боевой системы считался служебным видом и не имел массового распространения.

В то же время предпринимаемые попытки создания правил соревнований, которые позволяли бы объединить эффективность, безопасность и зрелищность соревнований по рукопашному бою, долгое время не давали положительных результатов. Находясь под влиянием многочисленных факторов, предлагаемые модели спортивных поединков либо грешили условностью, что, естественно, негативно сказывалось на прикладной эффективности и зрелищности вида, либо приближались к «боям без правил», что приводило к высокому травматизму и не позволяло делать вид массовым.

В 1999 году по инициативе специалистов Белорусского государственного университета физической культуры, Центра спецподготовки белорусского физкультурно-спортивного общества «Динамо» и ряда тренеров-энтузиастов было создано общественное объединение «Белорусская федерация рукопашного боя» (ОО «БФРБ»).

В связи с расширением перечня культивируемых видов единоборств в 2011 году ОО «БФРБ» было перерегистрировано (современное название – ОО «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств» (ОО «БФРБиСЕ»). В настоящее время под эгидой федерации кроме рукопашного боя развиваются и другие виды единоборств: грепплинг, панкратион, смешанные единоборства [2, с. 33].

С 1999 года регулярно проводятся чемпионаты и кубки Республики Беларусь по рукопашному бою, а лучшие спортсмены успешно выступают в международных соревнованиях по различным версиям контактных единоборств.

Важным шагом в развитии рукопашного боя в Республике Беларусь стало создание в 1996 году в Белорусском государственном университете физической культуры кафедры спортивно-боевых единоборств и спецподготовки. Инициатором и идейным вдохновителем создания кафедры был кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР, судья высшей национальной категории, заместитель председателя общественного объединения «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств» Виктор Анатольевич Барташ (1959–2020).

В то время благодаря В.А. Барташу и созданной им кафедре рукопашный бой в Республике Беларусь получил новый толчок к развитию: активно осуществлялась подготовка высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей по рукопашному бою. В 1999 году одновременно с созданием ОО «БФРБ» был проведен первый чемпионат Республики Беларусь по рукопашному бою.

Под руководством В.А. Барташа кафедра спортивно-боевых единоборств и спецподготовки стала одним из ведущих учебных подразделений университета: подготовлено более 400 молодых специалистов, среди которых – 5 Заслуженных мастеров спорта, 37 мастеров спорта международного класса и 137 мастеров спорта Республики Беларусь, в том числе неоднократные победители и призеры мировых и европейских чемпионатов и первенств.

В настоящее время рукопашный бой является одним из наиболее массовых и популярных видов единоборств в Республике Беларусь.

---

1. Ашкинази, С. М. Вклад российской системы рукопашного боя в становление и развитие современных спортивных и прикладных единоборств / С. М. Ашкинази, А. В. Бурцев // Актуал. проблемы физ. и спец. подготовки силовых структур. – 2014. – № 3. – С. 94–104.

2. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя : учеб. пособие / В. А. Барташ [и др.]. – Минск :Респ. ин-т высш. шк., 2004. – 134 с.

3. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази //VI Междунар. конгр. «Спорт, человек, здоровье», Санкт-Петербург, 18–20 октября 2013 г. : материалы конгресса / под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Олимп-СПб, 2013. – С. 86–90.

4. Ирхин, В. Н. Анализ особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX века / В. Н. Ирхин, Р. Ф. Ольденбургер // Культура физ. и здоровье. – 2022. – № 1. – С. 277–279.

5. Мамышев, Е. В. Основные отличительные признаки прикладного рукопашного боя от спортивных видов единоборств / Е. В. Мамышев // Физ. культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 174–178.

6. Коняшов, Г. И. Отличия прикладного и спортивного рукопашного боя / Г. И. Коняшов, М. А. Голышкова // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : материалы III Всерос. науч.-практ. конф., Н. Новгород, 16 марта 2017 г. : в 2 т. / Нижегород. гос. пед. ун-т ; редкол.: С. В. Дмитриев [и др.]. – Н. Новгород, 2017. – Т. 2. – С. 100–102.

7. Ларионов, А. М. Развитие рукопашного боя в Вооруженных Силах СССР / А. М. Ларионов, А. Н. Потапчук; под общ. ред. А. А. Нестерова. – Л. : ВИФК, 1985. – 43 с.

8. Булочко, К. Т. Рукопашный бой и фехтование / К. Т. Булочко, М. В. Лукичев. – Л.; М. : Физкультура и спорт. – 1940. – 188 с.

9. Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта. Становление и развитие / А. В. Ворожейкин, А. П. Волков // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., Уфа, 15 окт. 2020 г. / Башкир. ин-т физ. культуры ; ред.: Е. Н. Плахутина, А. З. Кулбахтина. – Уфа, 2020. – С. 45–52.

10. Рябчук, В. В. Обоснование необходимости использования современных технологий при судействе соревнований по армейскому рукопашному бою / В. В. Рябчук, А. А. Леснов, С. М. Сильчук // Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч. ст. науч.-практ. конф. памяти олимп. чемпиона Н. В. Пузанова, Санкт-Петербург, 7 апр. 2022 г. / Воен.-мед. акад. ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2022. – С. 159–162.

**Сайковский Д.И.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАПРЯЖЕННОСТИ МЫШЦ НОГ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИСЕДАНИЯ СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ И В ФРИКЦИОННОМ ТРЕНАЖЕРЕ**

*Аннотация. С помощью поверхностной электромиографии был проведен анализ мышечной активности ног и спины при выполнении приседания с использованием свободных весов и фрикционных тренажеров.*

*Ключевые слова: поверхностная электромиография; мышцы ног и спины; силовая тренировка; единоборства; ушу.*

В спортивной подготовке, особенно в единоборствах, силовая тренировка направлена на адаптацию костно-мышечной системы к высоким нагрузкам и на развитие разнообразных проявлений силовых качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной деятельности.

В единоборствах, особенно в ушу, значительное внимание уделяется тренировке мышц нижних конечностей. В разделе таолу, который представляет собой демонстрацию техники различных стилей ушу, спортсмен должен проявлять высокую скорость перемещения по площадке, что предполагает резкие изменения направления движения. Это требует сочетания взрывной силы ног для выполнения прыжковых техник и поддержания равновесия. В разделе саньда (свободный бой) удары ногами составляют значительную часть технико-тактических действий, что также требует проявления взрывной силы мышц нижних конечностей.

Оптимальный технический арсенал в ушу предъявляет особые требования к развитию силовых качеств мышц нижних конечностей. Эти качества достигаются благодаря специализированным упражнениям, на-

правленным на развитие быстрой сократительной способности мышц ног. Базовыми упражнениями, играющими ключевую роль в подготовке, являются приседания, которые способствуют укреплению мышц нижних конечностей, а также улучшают общую координационную способность.

Для обеспечения необходимого уровня нагрузки в силовой тренировке используются отягощения. Здесь традиционно применяются свободные веса (гири, штанги, диски). Однако их использование имеет ряд существенных недостатков, таких как инерционность и неэффективное рассеивание механической энергии [1].

В последние годы особое внимание связано с использованием инновационных тренажерных технологий, основанных на использовании диссипативных сил, для обеспечения силовой нагрузки. Фрикционные тренажеры, такие как «Бизон-Т» [2], характеризуются наличием множества степеней свободы движения, минимальной инерционностью и способностью эффективно рассеивать механическую энергию. Однако в литературе отсутствует обоснование сравнительного анализа активности мышц нижних конечностей при выполнении физических упражнений с использованием фрикционных тренажеров. Поэтому задача, связанная с выяснением особенностей работы мышц при использовании тренажера и их сравнением с случаем традиционного отягощения, является актуальной.

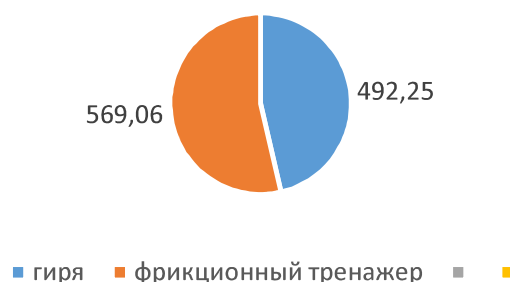
Цель исследования: сравнение электрической активности мышц ног при выполнении приседаний с использованием свободного веса и при выполнении аналогичного упражнения на фрикционном тренажере.

Исследование проводилось на кафедре биомеханики с использованием современного оборудования для регистрации показателей поверхностной электромиографии (ПЭМГ). Для оценки активности мышц нижних конечностей применялись беспроводные датчики системы Delsys Trigno Avanti, которые обеспечивают высокую точность измерений электрической активности скелетных мышц [3].

Датчики были установлены на предварительно подготовленную кожу в соответствии с международными стандартами расположения электродов для ПЭМГ, которые крепились на латеральную, прямую и медиальную мышцы передней поверхности бедер, приводящие мышцы бедра, двуглавые мышцы задней поверхности бедра и мышцы-разгибатели спины.

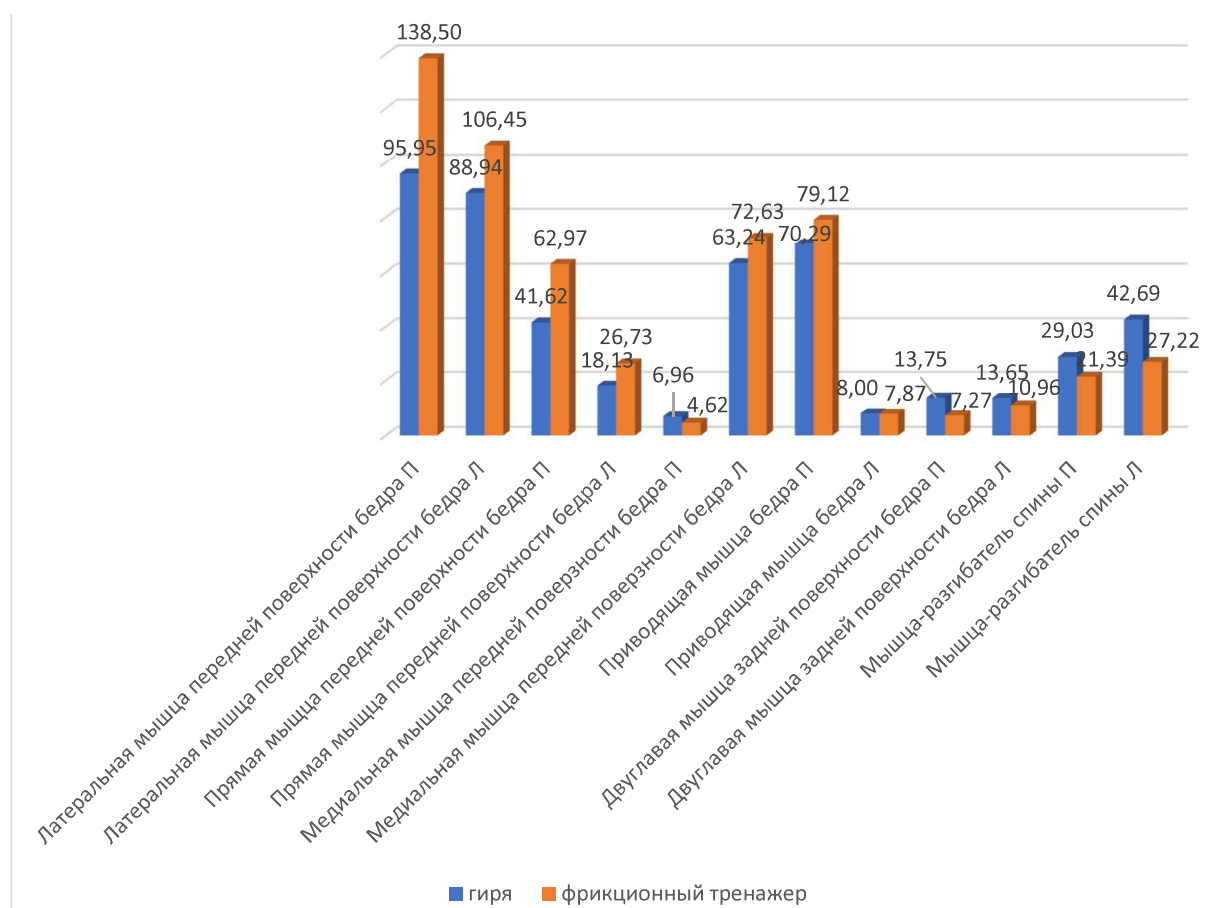
В исследовании была проведена сравнительная оценка электрической активности мышц нижних конечностей при выполнении приседаний с использованием свободного отягощения и на фрикционном тренажере. Суммарное значение электрического сопротивления исследуемой группы мышц при использовании различных способов отягощения представлены на рисунке 1.

## суммарное электрическое сопротивление мышц



**Рисунок 1 – Активное сопротивление мышц при выполнении приседания**

По данным поверхностной электромиографии построен график (рисунок 2), который отражает активное сопротивление исследуемых мышц.



**Рисунок 2 – Значение ПЭМГ мышц ног и спины при различных способах отягощения**

При использовании фрикционного тренажера установлено, что уровень сопротивления выше в латеральных и прямых мышцах передней поверхности бедра, а также в медиальной мышце бедра левой ноги и приводящей мышце бедра правой ноги. Однако в медиальной мышце перед-

ней поверхности бедра правой ноги и в прямой мышце бедра левой ноги уровень сопротивления выше при использовании свободного веса. Такая асимметрия медиальных и прямых мышц передней поверхности бедра характеризуется прежде всего тем, что у данного испытуемого толчковая нога – левая.

Мышцы-разгибатели спины демонстрируют выше мышечную активность при использовании свободного веса, что связано с необходимостью поддержания динамической осанки.

Учитывая данный факт, применение фрикционного тренажера представляется перспективным решением, поскольку их конструкция позволяет выполнять упражнения с контролируемым уровнем нагрузки без риска чрезмерного механического воздействия на позвоночник и мышечно-связочный аппарат.

В ходе исследования была проведена сравнительная оценка электрической активности мышц нижних конечностей при выполнении приседаний с использованием свободного веса и на фрикционном тренажере. Результаты эксперимента подтвердили, что тип нагрузки существенно влияет на активацию мышц. Эти данные имеют важное значение для оптимизации тренировочного процесса в единоборствах, таких как ушу. Дальнейшие исследования в этой области позволят глубже понять влияние фрикционных тренажеров на тренируемые группы мышц и более полно оценить потенциал современных технологий в спортивной подготовке.

---

1. Сайковский, Д. И. О совершенствовании специальных физических качеств с применением инновационных тренажерных технологий / Д. И. Сайковский // Мир спорта. – 2023. – № 3 (92). – С. 78–81.

2. Устройство для тренировки мышц туловища: пат. ВУ 17930 / С. Б. Сотский, М. В. Семенюк. – Оpubл. 28.02.2014.

3. Габов, А. В. Спортивная электромиография / А. В. Габов // СпортМед – 2009 : материалы Междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – М., 2009. – С. 23–25.

Степаньков А.В., Дворецкий Л.К.

Белорусский государственный университет физической культуры

Белевич О.И.

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты общей физической подготовленности курсантов третьего года обучения Академии МВД Республики Беларусь. Результаты обработаны методом математической статистики. Выявлены слабые и сильные стороны в общей физической подготовке курсантов третьего года обучения. Исследование проводилось с целью корректировки учебной программы по профессионально-прикладной физической подготовке.*

*Ключевые слова: результаты тестирования; уровень общей физической подготовленности; курсанты Академии МВД Республики Беларусь; тесты; факультеты.*

Физическая подготовленность является ключевым компонентом профессиональной подготовки курсантов Академии МВД Республики Беларусь, так как она существенно влияет на эффективность выполнения служебных обязанностей и общую боевую готовность сотрудников органов внутренних дел.

В условиях современных вызовов, стоящих перед правоохранительными органами, высокие требования к физической подготовленности становятся особенно актуальными. Данная статья посвящена исследованию уровня физической подготовленности курсантов 3 курса Академии МВД РБ.

Ожидается, что результаты исследования помогут не только в улучшении физической подготовки курсантов, но и в повышении общего уровня профессиональной подготовки будущих специалистов, что в свою очередь отразится на качестве работы правоохранительных органов в стране.

Одним из основных условий достижения сотрудниками внутренних дел профессионального мастерства является овладение ими высоким уровнем физической подготовки и навыками применения боевых при-



емов борьбы (БПБ), представленных в нормативных документах МВД Республики Беларусь.

Целью работы является анализ показателей физической подготовленности курсантов 3 курса Академии МВД Республики Беларусь,

выявление недостатков в их подготовке и корректировка рабочей программы по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для решения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- анализ ресурсов удаленного доступа;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Данное исследование проводилось в период 2022/2023 учебного года на базе Академии МВД Республики Беларусь и выполнялось в несколько этапов.

На первом этапе нами была выбрана проблема исследования, поставлены цель и задачи, определены методы исследования. В этот период осуществлялся анализ специальной литературы, были подготовлены протоколы тестирования, сформированы бригады преподавателей осуществляющих педагогическое тестирование, подобран необходимый реквизит.

На втором этапе продолжался анализ материалов научно-методической литературы, проводилось тестирование физической подготовленности курсантов, осуществлялись педагогические наблюдения, сбор, обработка и анализ полученных материалов. В тестировании приняло участие 184 человека, из них: с факультета УИФ – 69; с факультета ФМОБ – 115 курсантов.

На третьем этапе проводилась математическая обработка материалов тестирования, их анализ, интерпретация, определение выводов, а также написание данной статьи.

В таблице 1 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности курсантов третьего года обучения факультета милиции общественной безопасности (ФМОБ) и уголовно-исполнительного факультета (УИФ) Академии МВД Республики Беларусь.

Таблица 1 – Средние показатели тестирования общей физической подготовленности курсантов 3 года обучения Академии МВД Республики Беларусь

Факультеты	Стат. показатели	Тесты			
		Подтягивание из виса на перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Челночный бег 10×10 м (с)	Кросс 1500 метров (мин., с)
		Результат	Результат	Результат	Результат
ФМОБ	$\bar{X}$	11,4	23,7	26,3	5,4
	$\pm \sigma$	5,2	7,2	2,5	1,7
	$\pm m$	1,0	1,4	0,5	0,2
УИФ	$\bar{X}$	14,3	25,6	26,0	5,5
	$\pm \sigma$	3,9	7,6	4,5	0,5
	$\pm m$	0,8	1,5	0,9	0,1
Средн. стат. показатели	$\bar{X}$	12,9	24,7	26,2	5,45
	$\pm \sigma$	4,6	7,4	3,5	1,1
	$\pm m$	0,9	1,45	0,7	0,15

Сравнив средние результаты тестирования общей физической подготовки (ОФП) курсантов разных факультетов Академии МВД Республики Беларусь, можно утверждать, что курсанты факультета УИФ по 3 тестам превосходят своих сверстников из факультета ФМОБ.

Наилучший средний результат показан курсантами факультета УИФ в таком тесте, как «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – 25,6 раза, что соответствует оценке 7 баллов из 10. Наихудший результат показан курсантами факультета ФМОБ в таком тесте, как «челночный бег 10x10» – 26,3 сек., что соответствует оценке 5 баллов.

Результаты тестирования ОФП курсантов 3-его года обучения позволяют утверждать, что их уровень соответствует «среднему».

По результатам проведенного исследования нами сделаны следующие выводы:

1. Средние показатели подготовки курсантов 3 года обучения позволили выявить сильные и слабые стороны их общей физической подготовленности.

2. Наилучший средний результат показан курсантами факультета УИФ в таком тесте, как «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – 25,6 раза, что соответствует оценке 7 баллов. Наихудший результат показан курсантами факультета ФМОБ в таком тесте, как «челночный бег 10х10» – 26,3 сек., что соответствует оценке 5 баллов.

3. Результаты тестирования ОФП курсантов 3 года обучения Академии МВД Республики Беларусь позволяют утверждать, что их уровень соответствует «среднему», а средняя оценка составила «6» баллов из 10.

4. Необходимо изучить факторы и причины данного положения, а затем внести изменения и дополнения в рабочую программу профессионально-прикладной физической подготовки.

---

1. Апальков, А. В. Профессиональная адаптация курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Апальков Александр Владимирович; [Место защиты: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя]. – Москва, 2021. – 25 с.

2. Ципинов, Х. Б. Методика служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции в центрах профессионального обучения МВД России : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Ципинов Хабас Беталович; [Место защиты: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя]. – Москва, 2021. – 25 с.

3. Шилакин, В. Б. Методика тактико-технической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионально-прикладного физического воспитания : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Шилакин Виктор Борисович; [Место защиты: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя]. – Москва, 2019. – 22 с.

## **НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЕДИНОБОРСТВАХ В СВЕТЕ СНИЖЕНИЯ МИНИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ**

*Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточного теоретико-экспериментального обоснования подходов к тренировке детей на этапе начальной спортивной подготовки в единоборствах. В результате исследования определен возраст начала занятий спортом чемпионов UFC последних лет, продолжительность их спортивной подготовки и возраст смены спортивной специализации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что форсирование возраста начала спортивной специализации детей не способствует снижению возраста достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях мирового уровня.*

*Ключевые слова: начальная спортивная подготовка; чемпионы UFC; спортивная специализация; детский спорт; смешанные единоборства.*

Потребность в теоретико-экспериментальном обосновании подхода к тренировке детей на этапе начальной спортивной подготовки в единоборствах обусловлена современными тенденциями снижения возрастных норм для начала занятий. В последние годы наблюдается значительное увеличение интереса к единоборствам среди родителей детей дошкольного возраста, что связано с популяризацией единоборств через медиа, социальные сети и иными факторами. Однако раннее вовлечение детей в спортивную деятельность требует особого внимания в выборе средств и методов физического воспитания, которые должны основываться на физиологических и психологических особенностях детского организма и психики.

Актуальные на сегодняшний день исследования указывают на то, что раннее начало занятий единоборствами может привести к негативным последствиям для здоровья детей, если тренировочный процесс не учитывает их возрастные особенности [1]. В частности, чрезмерные физические нагрузки и неправильная техника выполнения упражнений могут вызвать травмы, переутомление и снижение мотивации к занятиям спортом. Кроме того, отсутствие научно обоснованных методик тренировок для детей младшего возраста может привести к формированию неправильных двигательных навыков, что в дальнейшем затруднит их спортивное развитие.

В условиях современной экономики, где спорт является не только способом укрепления здоровья, но и важным социальным институтом, обеспечивающим занятость и профессиональную реализацию, проблема

научного обоснования тренировочного процесса приобретает особую значимость. Недостаточное внимание к этому вопросу может привести к снижению эффективности подготовки будущих спортсменов и увеличению затрат на лечение травм и реабилитацию [2]. Отдельного внимания также требует сфера детского фитнеса, когда родители доверяют своих детей тренеру с целью их общего развития, не стремясь обеспечить своим детям спортивную карьеру. Таким образом, исследование данной проблемы является актуальным и социально значимым.

Проблема недостаточного научного обоснования подхода к тренировке детей в единоборствах активно обсуждается в современной научной литературе. В то же время практика опережает теорию – тренеры уже работают с детьми дошкольного возраста, развивая общие физические качества и одновременно обучая их техническим действиям, что, на наш взгляд, является преждевременным и вредным, так как:

в физиологическом аспекте дети в возрасте 6–9 лет находятся на этапе активного роста и развития, что требует особого подхода к организации тренировочного процесса. Чрезмерные физические нагрузки могут негативно сказаться на формировании опорно-двигательного аппарата и привести к травмам. Для минимизации рисков необходимо учитывать возрастные нормы физической активности и использовать щадящие методики тренировок;

в психологическом аспекте дети дошкольного возраста обладают высокой эмоциональной восприимчивостью, что делает их уязвимыми к стрессу, вызванному интенсивными тренировками;

в социальном и экономическом аспектах раннее вовлечение детей в спорт может быть связано с экономическими интересами спортивных клубов, которые стремятся привлечь как можно больше участников. С другой стороны, родители ожидают увидеть результаты занятий своих детей в краткосрочной перспективе, что определяет потребность организации ранней соревновательной деятельности.

С целью определения влияния раннего начала занятий спортом на результативность спортивных достижений в смешанных видах единоборств были проанализированы размещенные в публичных источниках сведения из биографии спортсменов, завоевавших чемпионские титулы в Абсолютном бойцовском чемпионате (UFC) в 2019–2024 годах. Указанная спортивная организация была выбрана в качестве модельной в связи с тем, что она предусматривает самые крупные в смешанных видах единоборств гонорары спортсменам, что в свою очередь обеспечивает высокий уровень конкуренции и репрезентативность выборки. Всего было проанализировано 47 биографий спортсменов, из них 34 мужчин и 13 женщин. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Характеристики спортивной деятельности чемпионов UFC (Ultimate Fighting Championship) 2019–2024 года

Вес. кат.	Год	Имя, фамилия	Год рожд.	Возраст спортивного достижения	Возраст начала занятий спортом (смены спортивной специализации)
Мужчины					
57	2019	Генри Сехудо	1987	32	11 – вольная борьба
	2020	Д. Фигерето	1987	32	10 – капоэйра (16 – джиу-джитсу)
	2021	Брендон Морено	1993	28	12 – ММА
	2022	Д. Фигерето	1987	32	10 – капоэйра
	2023	Брендон Морено	1993	30	12 – ММА
	2024	А. Пантожа	1990	34	10 – джиу-джитсу
61,2	2019	Генри Сехудо	1987	32	11 – вольная борьба
	2020	Петр Ян	1993	27	11 – мини-футбол (12 – бокс)
	2021	А. Стерлинг	1989	32	14 – вольная борьба
	2023	Шон О’Мэлли	1994	29	14 – футбол (15 – кикбоксинг)
	2024	М. Двалишвили	1991	33	6 – дзюдо
65,8	2019	М. Холлоуэй	1991	28	15 – кикбоксинг
	2020	А. Волкановски	1988	32	8 – греко-римская борьба
	2024	Илия Топурия	1997	27	7 – греко-римская борьба
70,3	2019	Х. Нурмагомедов	1988	30	5 – вольная борьба (18 – боевое самбо)
	2021	Чарльз Оливейра	1989	32	12 – джиу-джитсу
	2022	Ислам Махачев	1991	31	12 – вольная борьба
77,1	2019	Камару Усман	1987	32	14 – вольная борьба
	2022	Леон Эдвардс	1991	31	17 – ММА
	2024	Белал Мухаммад	1988	36	14 – ММА
84	2019	И. Адесанья	1989	30	8 – таэквондо
	2022	Алекс Перейра	1987	35	21 – кикбоксинг
	2023	И. Адесанья	1989	30	8 – таэквондо
	2023	Шон Стрикленд	1991	32	14 – ММА
	2024	Д. дю Плесси	1994	30	5 – дзюдо
93	2018	Джон Джонс	1987	24	11 – американский футбол (12 – вольная борьба)
	2020	Ян Блахович	1983	37	6 – дзюдо
	2021	Гловер Тейшера	1979	42	20 – джиу-джитсу
	2022	Иржи Прохазка	1992	30	16 – тайский бокс
	2023	Джамал Хилл	1991	32	12 – баскетбол (19 – ММА)
	2023	Алекс Перейра	1987	36	21 кикбоксинг

Продолжение таблицы

Вес. кат.	Год	Имя, фамилия	Год рожд.	Возраст спортивного достижения	Возраст начала занятий спортом (смены спортивной специализации)
120,2	2019	Стипе Миочич	1982	37	6 – американский футбол (24 – бокс)
	2021	Фрэнсис Нганну	1986	35	22 – бокс
	2023	Джон Джонс	1987	36	11 – американский футбол (12 – вольная борьба)
Женщины					
52,2	2019	Д. Андраде	1991	28	12 – дзюдо
	2019	Чжан Вэйли	1989	30	6 – кунг-фу
	2021	Р. Намаюнас	1992	29	5 – таэквондо
	2022	Карла Эспарса	1987	35	12 – вольная борьба
	2023	Чжан Вэйли	1989	34	6 – кунг-фу
57	2019	В. Шевченко	1988	31	5 – таэквондо
	2023	Алекса Грассо	1993	30	15 – джиу-джитсу
	2024	В. Шевченко	1988	36	5 – таэквондо
61,2	2019	А. Нуньес	1988	31	16 – бокс
	2022	Д. Пенья	1989	33	8 – вольная борьба
	2023	А. Нуньес	1988	35	16 – бокс
	2024	Р. Пеннингтон	1988	36	12 – легкая атлетика (20 – ММА)
	2024	Д. Пенья	1989	33	8 – вольная борьба

Исходя из представленных в таблице данных, средний возраст начала занятий у мужчин составил  $11,9 \pm 4,6$  лет, у женщин –  $9,7 \pm 4,3$  лет. При этом указанные различия статистически значимого подтверждения не получили. Средний возраст смены спортивной специализации у мужчин составил  $14,9 \pm 4,9$  лет. Средний возраст достижения чемпионских результатов у спортсменов составил  $32,1 \pm 3,3$  лет. Продолжительность спортивной подготовки до достижения чемпионских результатов составила  $20,3 \pm 5,8$  лет.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в настоящее время спортсменам в смешанных видах единоборств необходимо пройти спортивную подготовку на протяжении  $20,3 \pm 5,8$  лет, что объясняется большим многообразием технических действий и сложностью их освоения. При этом достоверного влияния раннего начала занятий спортом на результативность в смешанных единоборствах, с учетом существовавших в то время методических подходов, нами обнаружено не было.

Мы полагаем, что форсирование возраста начала спортивной специализации в смешанных единоборствах не будет способствовать снижению возраста достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях мирового уровня в связи с тем, что опорно-двигательный

аппарат, координационные способности, а также свойства психики детей дошкольного и младшего школьного возраста ограничивают их способность к освоению правильной техники выполнения большинства технических действий. Основываясь на результатах ранее проведенных исследований [3], мы можем утверждать, что увеличение периода начальной подготовки, основанное на теоретико-экспериментальном обосновании выбора средств и методов физического воспитания, в том числе неспецифических для избранного вида спорта, на наш взгляд, сможет способствовать формированию более высоких функциональных возможностей спортсменов во взрослом возрасте, а также повышению темпов освоения технических действий и качества владения ими.

---

1. Хомичев, Я. Ю. Современные тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки юных борцов / Я. Ю. Хомичев, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 271–275.

2. Киселев, В. А. К вопросу о ранней специализации в боксе / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов, С. С. Горбачев // Методологические проблемы педагогики физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 90-летию кафедры педагогики РГУФКСМиТ, Москва, 17–19 апреля 2019 года // Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; под ред. С. Д. Неверковича, Т. В. Левченковой, С. Ш. Цакаева. – М., 2019. – С. 82–87.

3. Манинов, В. В. Развитие двигательно-координационных способностей дзюдоистов средствами эквилибристики / В. В. Манинов, К. Р. Комоцкий, В. В. Латушкина // Мир спорта. – 2021. – № 4 (85). – С. 45–48.

**Сюй Цзяцзэ**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИКУ УШУ**

*Аннотация. В данной статье рассматривается влияние гибкости, координации, энергообеспечения, мышечной силы и других факторов на технику движений в ушу.*

*Ключевые слова: ушу; гибкость; техника; техническая подготовленность.*

Техника ушу – это уникальная форма демонстрации китайских боевых искусств, она основана на содержании технического действия, базируется на изменении закона противоречивости движения атаки, защиты,



перемещения, статики, быстроты, жесткости, мягкости, составленных в целостную, законченную и относительно устойчивую структуру всего комплекса упражнений. Основу всего боевого искусства составляют удары ногами, руками, борьба, захваты, удары руками и оружием.

Техника нападения и защиты в ушу чрезвычайно богата. В движении комплекса ушу участвуют практически все части человеческого тела, к основным физическим качествам человека предъявляются более высокие требования, для проведения систематических тренировок ушу необходимо всесторонне совершенствовать быстроту, силу, гибкость и другие качества. Быстрота передвижения является очень важным моментом в спортивных единоборствах. Скорость движения комплекса ушу отличается от скорости легкоатлетических, плавательных и других упражнений. Показатели скоростных способностей в спортивном ушу в основном выражаются в процессе движения конечностей вокруг оси движения суставов по угловой скорости, которая известна как скорость перемещения. Такая скорость значительно выше, чем в легкоатлетических соревнованиях, поэтому спортсмены ушу имеют свои уникальные скоростные характеристики. А между этими скоростными характеристиками движений и подвижностью суставов, эластичностью, силой мышц и координацией центральной нервной системы, возбудимостью, уровнем владения техникой, а также уровнем энергообеспечения организма человека существует серьезная взаимосвязь. Поэтому факторы, влияющие на технику движений в спортивном ушу, следует рассматривать именно с этих позиций [1, 3].

В спортивном ушу много техники с большой амплитудой, требования к подвижности суставов высокие, что требует понимания их строения и биологических особенностей. Суставы со стороны суставной капсулы, суставной головки и суставной ямки, а также окружающих их связок и мышц, при определении величины гибкости только увеличивают растяжимость связок, плотность суставной капсулы, а также растяжимость и эластичность мышц вокруг суставов для того, чтобы сделать суставы более гибкими. Если растяжимость и эластичность этих мышц и связок плохая, а капсула сустава слишком плотная, то диапазон движения суставов будет ограничен, что приведет к ослаблению силы, возникающей при сокращении основных мышц, из-за сопротивления и снижения скорости движения конечностей, а в серьезных случаях диапазон движения конечностей будет ограничен и техника движения будет нарушена. Поэтому развитие гибкости мышц и связок, прикрепленных к суставам эффективно улучшает угловую скорость [1].

Любая деятельность человеческого организма осуществляется под иннервацией нервной системы. Скорость расслабления и сокращения

мышц в основном контролируется деятельностью центральной нервной системы. При высокой степени согласованности действий центральной нервной системы улучшается координация между координирующими и противоположными мышцами, мышцы точно и своевременно сокращаются или расслабляются в соответствии со своими специфическими способами работы, что уменьшает сопротивление, возникающее из-за неадекватного напряжения антагонистов, и тем самым способствует выполнению скоростных движений. Кроме того, отсутствие координации между различными частями тела приводит к скованности, что снижает скорость движения, в то время как хорошая координация увеличивает скорость движения. Движения в ушу сложны, разнообразны и асимметричны, а требования к ним строги. Также требуется высокая степень точности и координации между двигательным и вегетативным центрами. Кроме того, ушу имеет характер борьбы, нападения и защиты. В движении чанцюань движение должно быть быстрым и мощным; в движении тайцзицюань есть неподвижность, а скорость должна быть равномерной. Только совершенствуя силу, уравновешенность и гибкость нервных процессов, а также координацию между различными центрами, можно улучшить реакцию и скорость движений в ушу [1, 2].

Высокий технический уровень проявляется, прежде всего, в искусных движениях, доведенных до степени «автоматизма», благодаря чему организм человека может полностью реализовать свои возможности, делая движения высокоэффективными, а также он может проявляться в приобретении высоких скоростей движений. Напротив, нерациональные и ненаучные движения будут препятствовать максимальной реализации функциональных возможностей, что проявится в низком уровне движений. Мастерство движений достигает степени «автоматизма», что может сделать движение более координированным и комфортным, а расход энергии будет более экономным. С точки зрения энергообеспечения, чем экономнее расходуется энергия, тем лучше эффект техники, что создает благоприятные условия для поддержания высокой скорости движения на протяжении всей заданной тренировки [2].

---

1. Комитет по учебникам Китайской академии физической культуры. Атлетическая подготовка. – Пекин: Народное спортивное издательство, 1998. – 119 с.

2. Учебник Китайской академии физической культуры. Спортивные измерения и оценка. – Пекин: Народное спортивное издательство, 1995. – С.114–123.

3. Комитет по учебникам институтов физической культуры Китая. Теоретические основы ушу. – Пекин: Народное спортивное издательство, 1997. – С. 96–112.

## **ВЛИЯНИЕ НИЗКОИНТЕНСИВНОГО ЛАЗЕРНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СТОИМОСТИ АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

*Аннотация. В статье приведено влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на оценку максимальной анаэробной нагрузки у борцов вольного стиля. Доказан биостимулирующий эффект, как в приросте количественного результата по данным эргометрической пробы, так и в уменьшении его физиологической стоимости для организма атлетов по данным вегетативного обеспечения деятельности двигательных функций.*

*Ключевые слова: борьба; алактатная работоспособность; велоэргометр; физиологическая стоимость; функциональное состояние.*

На современном этапе развития спорта существенно увеличился объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий, а также соревновательных нагрузок, которые достигли своего физиологического предела и биологических возможностей организма [1, 2]. Исходя из этого, для купирования обозначенных процессов крайне необходимы технологии ускоренного восстановления вегетативных функций [3, 4].

Среди таких средств ведущую роль занимает низкоинтенсивное лазерное излучение [5]. В то же время работ, отражающих влияние данной процедуры на специальную работоспособность, в том числе в скоростно-силовых видах спорта (вольная борьба), недостаточно для ее комплексной оценки, что подчеркивает важность этого направления подготовки спортивного резерва.

Цель исследования – выявить влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на параметры количественного результата и физиологической стоимости анаэробной нагрузки у борцов вольного стиля.

В работе были использованы следующие способы регистрации физиологических и двигательных функций: анализ вариабельности (BCP) ритма сердца («Варикард 2.6», программа «Иским-6», г. Рязань, РФ), тестирование анаэробных способностей с помощью велоэргометрии («Ergomedic 894E Peak Bike» фирмы «Monark», Швеция). Статистическая обработка материала «IBM SPSS Statistics» с учетом нормальности распределения цифровых данных проводилась на основе анализа средних величин (M) и стандартного отклонения (SD). В случае ненормальности распределе-

ния совокупностей использовалась медиана (Me) и диапазон межквартильного разброса верхнего и нижнего процентиля (25-75, IQR). Контингентом обследованных были студенты-борцы вольного стиля (в возрасте 18–20 лет, уровня I спортивного разряда и КМС), Смоленского государственного университета спорта (n=14) на специально-подготовительном этапе тренировочного мезоцикла.

В обработке эмпирии подверглись параметры амплитудно-интегрального и спектрального анализа частот кардиоинтервалограмм (КИГ), продолжительностью 300 секунд в положении сидя. В эксперименте учитывались данные вариационного размаха (MxDMn), индекса (SI) напряжения, а также мощностной суммы спектра (TP) и низкочастотного (LF) компонента ее колебаний.

После обязательной разминки спортсмены выполняли средний (15 с, нагрузка 5 %) алактатный спринт с анализируемой регистрацией: предельной частоты (обороты, раз) взрывных движений; максимальной (N max, Вт) и относительной (Not, Вт/кг) характеристик произведенной работы (А, Дж), а также коэффициента выносливости (КВ, усл. ед.). Для оценки энергетической стоимости [6] использовали формулу:

$$\rho, \% = \sqrt{\sigma_{\text{показатель}}^2 + \sigma_{\text{показатель}}^2}.$$

В качестве источника низкоинтенсивного лазерного излучения (НИЛИ) использовали аппарат «Узор-ЗКС» (г. Калуга, Россия) мощностью импульсного выхода 3,7 Вт, частотой 1500 Гц, длительностью 8 минут (двумя излучателями по 4 минуты) на область кубитальной вены, 7-дневным курсом. Спортсмены контрольной группы проходили имитационную процедуру лазерного излучения (плацебо).

На первом этапе представлены количественные параметры эргометрической нагрузки алактатной мощности у борцов контрольной (n=7) и экспериментальной группы (n=7) в начале (КГ,1; ЭГ,1) и в конце (КГ,2; ЭГ,2) анализируемого этапа исследования.

Таблица 1 – Показатели эргометрической нагрузки алактатной мощности у борцов в динамике тренировочного мезоцикла

Показатели	Масса тела, кг	Нагрузка (5%), кг	А, Дж	N max, Вт	Not, Вт/кг	КВ, усл. ед.	Обороты
15-секундный тест (внешнее отягощение 5 % от массы тела)							
КГ,1	79,2 (76,8; 81,3)	4,50 (3,6; 5,1)	10912 ±195	794 ±15	10 (8,2; 11,5)	0,954 (0,943; 0,961)	38,2 ±0,6

Продолжение таблицы 1

Показатели	Масса тела, кг	Нагрузка (5%), кг	А, Дж	N max, Вт	Not, Вт/кг	КВ, усл. ед.	Обороты
15-секундный тест (внешнее отягощение 5 % от массы тела)							
КГ,2	80,5 (78,3; 82,1)	4,60 (3,8; 5,2)	11127 ±202	811 ±17	10,1 (8,4; 11,6)	0,931 (0,922; 0,939)	38,8 ±0,7
%	+1,7	+2,2	+1,9	+2,1	+1,1	-2,4	+1,6
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
ЭГ,1	78,7 (76,3; 80,1)	4,30 (3,7; 4,5)	10873 ±184	789 ±12	10,2 (8,5; 11,6)	0,957 (0,945; 0,967)	38,7 ±0,5
ЭГ,2	79,6 (77,3; 81,2)	4,40 (3,7; 4,9)	11436 ±234	842 ±20	10,6 (9,7; 11,2)	0,972 (0,961; 0,980)	39,9 ±0,8
%	+1,1	+2,3	+5,1	+6,7	+3,9	+1,6	+3,1
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Установлено (таблица 1), что тестируемые индикаторы в 15-секундном тесте у атлетов находились на высоком уровне и исходные параметры специальной работоспособности, массы тела и внешнего отягощения между группами значимо не отличались ( $p>0,05$ ).

В завершении анализируемого периода подготовки у спортсменов экспериментальной группы обнаружен значимый прирост результативности в объеме работы на 5,1 %, максимальной мощности на 6,7 %, количестве оборотов за время теста на 3,1 %, во всех случаях ( $p<0,05$ ). Однако в относительной силе (Not, Вт/кг) и коэффициенте выносливости значимых дельт не выявлено ( $p>0,05$ ).

В то же время в контрольной группе в динамике тренировочного мезоцикла зарегистрировано снижение емкости фосфагенной энергетической системы, что привело к достоверному снижению КВ на 2,4 % ( $p<0,05$ ). В остальных маркерах у борцов обнаружены лишь тенденциозные представления к повышению их специальной работоспособности, что актуализировало применение лазерной аппаратуры.

В процессе дальнейшей работы с целью эффективности использованной процедуры НИЛИ была оценена физиологическая стоимость эргометрической нагрузки алактатной мощности у спортсменов в динамике тренировочного мезоцикла в дельтах важнейших индикаторов ее вегетативного обеспечения.

Таблица 2 – Изменения физиологической стоимости ( $\Delta MxDMn/SI$ ;  $\Delta TP/LF$ ) анаэробной нагрузки у борцов ЭГ после курса лазеротерапии (\* $p<0,05$ )

Параметры	н., фон	п., фон	н., НИЛИ	п., НИЛИ
$MxDMn$ , мс	343,3 $\pm$ 22,3	465,4 $\pm$ 31,4	395,2 $\pm$ 24,5	502,7 $\pm$ 35,6
SI, усл. ед.	401,7 $\pm$ 25,1	242,5 $\pm$ 14,3	347,6 $\pm$ 23,1	230,3 $\pm$ 15,2
$\Delta MxDMn$ , %	-26,24 $\pm$ 1,3		-21,38 $\pm$ 1,1	
$\Delta SI$ , %	65,65 $\pm$ 2,5		50,93 $\pm$ 2,2	
$\Delta p$ , %	70,70 $\pm$ 3,8		55,24 $\pm$ 3,1 (-21,8*)	
TP, мс <sup>2</sup>	5252,6 $\pm$ 264	6572,1 $\pm$ 283	5525,3 $\pm$ 272	6784,4 $\pm$ 295
LF, мс <sup>2</sup>	2861,3 $\pm$ 223	2546,1 $\pm$ 214	2603,1 $\pm$ 217	2385,7 $\pm$ 204
$\Delta TP$ , %	-20,08 $\pm$ 1,8		-18,56 $\pm$ 1,6	
$\Delta LF$ , %	12,38 $\pm$ 1,3		9,11 $\pm$ 1,1	
$\Delta p$ , %	23,59 $\pm$ 2,5		20,68 $\pm$ 2,2 (-12,3)	

Примечание: н. – значения параметра при нагрузке; п. – в состоянии покоя.

Анализ полученных данных (таблица 2) позволил констатировать, что у спортсменов ЭГ применение курса лазерного излучения обусловило достоверное снижение физиологической цены результата, достигнутого при выполнении тестовой анаэробной работы по данным уменьшения динамики между амплитудно-интегральными характеристиками КИГ – вариационного размаха и стресс-индекса на 21,8 % ( $p<0,05$ ). В то время как в спектральных маркерах тотальной мощности (TP) и низкочастотного (LF) компонента ее колебаний отмечалась тенденция к сокращению энергетической стоимости избранной нагрузки на 12,3 % ( $p>0,05$ ).

С учетом сказанного, целесообразно было проанализировать изменения физиологической цены ( $\Delta MxDMn/SI$ ;  $\Delta TP/LF$ ) анаэробной работы у борцов контрольной группы после курса плацебо в динамике тренировочного мезоцикла. Анализ полученных данных (таблица 3) показал противоположную закономерность полученных результатов по сравнению с эмпирическими данными атлетов ЭГ. Так, у атлетов КГ произошло значительное повышение вклада вегетативного обеспечения деятельности по данным дельт преимущественно спектральных характеристик вариационной пульсограммы. Оценка суммарной мощности в сочетании с низкочастотным компонентом колебаний, отражающим вклад активации сосудодвигательного центра на нагрузку, увеличилась на 23,4 % ( $p<0,01$ ).

В то же время амплитудно-интегральные характеристики по данным изменения параметра вариационного размаха и стресс-индекса имели менее выраженную степень повышения на 17,1 % ( $p<0,05$ ).

Таблица 3 – Изменения физиологической стоимости ( $\Delta MxDMn/SI$ ;  $\Delta TP/LF$ ) анаэробной нагрузки у борцов КГ после курса плацебо (\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ )

Параметры	н., фон	п., фон	н., НИЛИ	п., НИЛИ
$MxDMn$ , мс	331,2 $\pm$ 20,7	446,3 $\pm$ 29,5	275,5 $\pm$ 18,3	415,2 $\pm$ 28,1
SI, усл. ед.	418,9 $\pm$ 28,3	250,4 $\pm$ 13,6	471,4 $\pm$ 30,5	265,7 $\pm$ 14,3
$\Delta MxDMn$ , %	-25,79 $\pm$ 1,2		-33,65 $\pm$ 3,4	
$\Delta SI$ , %	67,29 $\pm$ 2,9		77,42 $\pm$ 4,2	
$\Delta p$ , %	72,07 $\pm$ 4,1		84,41 $\pm$ 4,5 (+17,1*)	
TP, мс <sup>2</sup>	5097,1 $\pm$ 253	6395,3 $\pm$ 275	4716,2 $\pm$ 241	6225,1 $\pm$ 282
LF, мс <sup>2</sup>	2957,5 $\pm$ 231	2603,8 $\pm$ 217	3209,2 $\pm$ 235	2721,3 $\pm$ 224
$\Delta TP$ , %	-20,30 $\pm$ 1,9		-24,24 $\pm$ 2,7	
$\Delta LF$ , %	13,58 $\pm$ 1,7		17,93 $\pm$ 2,1	
$\Delta p$ , %	24,43 $\pm$ 2,6		30,15 $\pm$ 2,8 (+23,4**)	

Примечание: н. – значения параметра при нагрузке; п. – в состоянии покоя.

Обнаруженные взаимосвязи адаптивных реакций на тестовую нагрузку в конце эксперимента у атлетов контрольной группы свидетельствовали о появлении начальных признаков перенапряжения организма.

Таким образом, применение курсового низкоинтенсивного лазерного излучения на моторном уровне способствовало биостимулирующему эффекту увеличения параметров объема работы, максимальной мощности и частоты движений на тестовую эргометрическую нагрузку. С другой стороны, активизировало функциональное доминирование трофотропного эффекта вегетативной регуляции, заключающейся в преобладании ее парасимпатического тонуса, обеспечивавшее достоверное уменьшение физиологической стоимости анаэробной нагрузки у борцов экспериментальной группы.

---

1. Коренюгина, В. В. Анализ максимальной анаэробной мощности у борцов / В. В. Коренюгина, Р. С. Османов, З. Т. Башаев // Проблемы науки. – 2020. – № 11(59). – С. 97–99.

2. Тарабрина, Н. Ю. Физиологическое обоснование и практическая реализация развития силового компонента специальной выносливости борцов / Н. Ю. Тарабрина, Ю. В. Краев, А. И. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 14–16.

3. Четверикова, Л. М. Метаболическая коррекция физического перенапряжения спортсменов высокого класса / Л. М. Четверикова, И. С. Сабиров, А. Т. Аринова // Столыпинский вестник. – 2023. – № 2. – С. 842–862.

4. Свиридов, Б. А. Технологии совершенствования силовых способностей спортсменов / Б. А. Свиридов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 363–367.

5. Мельников, Д. С. Использование низкоинтенсивного лазерного излучения в спортивной деятельности боксеров / Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 89–91.

6. Классина, С. Я. Влияние произвольного гиповентиляционного дыхания на физическую работоспособность и «удельную физиологическую цену» у спортсменов с различным уровнем тренированности / С. Я. Классина, Н. А. Фудин // Вестник новых медицинских технологий. – 2019 – Т. 26, № 3 – С. 81–84.

**Тоцкая П.М., Грачев В.Д.**

Академия психологии и педагогики Южного федерального университета

## **СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА»**

*Аннотация: в статье рассматривается вопрос о влиянии традиционных техник уданского направления ушу и цигун на психофизическое состояние студентов Южного федерального университета, дается описание техник различных элементов ушу и цигун.*

*Ключевые слова: психофизическая саморегуляция; ресоциализация; ушу; цигун; ЮФУ.*

Психофизическая саморегуляция — это способность управлять своим ментальным и телесным состоянием, контролировать психоэмоциональное самочувствие и физиологические реакции. Это особенно актуально лицам, часто находящимся в стрессовом состоянии, в том числе студентам.

Ресоциализация для различных групп студентов – это процесс интеграции и адаптации в новую социальную среду, что особенно важно для студентов, приехавших с территорий, где проводится специальная военная операция. Стоит отметить, что первые годы обучения в новой среде могут проходить довольно сложно с учетом новых требований, ожиданий и самостоятельного быта.

Исходя из вышесказанного, нами была поставлена цель данного проекта: психофизическое восстановление, саморегуляция и профилактика социальных срывов у студентов Южного федерального университета, посредством использования восточных практик на основе ушу и цигун.

На занятиях нами используются техники традиционного ушу и цигун, которые позволяют обрести душевное и физическое благополучие, а также укрепить силу духа.



Боевые и оздоровительные техники ушу комплексно дополняют друг друга, создавая гармоничное пространство для личностного роста и развития. Тем самым они дают студентам уникальную возможность для комплексного психофизического воздействия на их состояние.

Занятия проводятся как в индивидуальной форме, так и в групповой, что способствует новым знакомствам и укреплению социальных связей.

В результате этого у студентов появляется возможность участвовать в период недели академической мобильности в Олимпиаде боевых искусств, которая проводится в Южном федеральном университете 2 раза в год, что, в свою очередь, позволяет студентам развить командный дух и навыки взаимодействия. Перейдем более подробно к содержанию занятий, включающему следующие части:

I. Подготовительная часть (построение, ритуал приветствия).

II. Разминка.

III. Проработка базовых элементов (стоек, ударов).

IV. Изучение традиционных формальных комплексов в зависимости от продолжительности занятий.

V. Выполнения техник цигун и заключительная часть.

Примеры упражнений, выполняемых на занятиях, представлены ниже.

«Набор энергии» – техника цигун, позволяющая улучшить психофизическое состояние. Исходное положение тела: ноги находятся на ширине плеч, стопы параллельны, руки поднимаются медленно в стороны ладонями сначала вниз, а затем на уровне груди поворачиваются вверх. После того, как руки принимают вертикальное положение над головой, они сгибаются в локтях и опускаются медленно ладонями вниз, примерно до уровня таза, после чего ладони проецируются на нижний энергетический центр, который в китайской традиции носит название «дантянь». Упражнение выполняется 6 раз.

Разминка – это подготовка тела к дальнейшей психофизической работе. Она включает в себя следующие упражнения:

1) махи руками (для выполнения упражнения необходимо обхватить плечо ладонью, воздействуя пальцами на плечевой сустав; вторую, выпрямленную руку, необходимо поднять вперед и сжать пальцы в кулак, затем медленно повернуть руку в вертикальной плоскости, тем самым сделав полный круг. Упражнение выполняется 6 раз на каждую руку по направлению вращения рукой назад и вперед).

2) повороты туловищем с ударом локтя (необходимо поднять руки в согнутые в локтях до уровня плеч. После выполняются повороты туловищем в левую и правую стороны, имитирующие несильный удар. Упражнение выполняется 6 раз в каждую сторону).

3) наклоны вниз из положения стоя (при выполнении данного упражнения одна нога ставится в сторону под углом 45 % и полностью выпрямляется. Руки сложены в замок и повернуты ладонями наружу. После чего выполняются наклоны вниз, касаясь ладонями носка ноги. Повторение 6 раз к каждой ноге).

4) воздействие на район поясницы точки «Шень шу» (в китайской традиции) находясь в положении «лучника» передняя позиция, с весом тела 70 % на вперёдистоящей ноге, руки расположены на пояснице, на уровне почек, выполняются небольшие наклоны вперед. Упражнение выполняется 6 раз на каждую сторону).

*Проработка базовых ударов* – это базовые техники ударов руками и ногами, которые являются частью формальных комплексов и прикладных техник ушу. Благодаря их выполнению студенты развивают координацию, силу и скорость.

Удары руками выполняются в различных стойках. В позиции «всадник» – ноги широко расставлены, согнуты в коленях, поясница прямая.

Сдвоенный прямой удар обеими руками на дальнюю дистанцию (ладонь сжата в кулак, обе руки совершают круговое движение при нанесении прямого удара и подготовки к нему).

Короткий прямой удар на ближнюю дистанцию (ладонь сжата в кулак, находится в вертикальном положении. На выдохе наносится удар).

Боковой удар (ладонь сжата в кулак, находится в горизонтальном положении. Рука в виде «крюка»/полукруга, выносится в сторону, после чего следует движение рукой назад, а затем рука, согнутая в локте, тыльной стороной вперед выставляет «блок» (защиту) на уровне лица.

Махи ногами (исходное положение ног: немного больше ширины плеч, руки выпрямлены и расставлены в стороны. Делается шаг вперед одной ногой, после чего задняя, выпрямленная нога совершает резкий мах прямой ногой вперед).

*Изучение формальных комплексов.* Комплексы традиционного уданского ушу – это последовательность движений, включающих в себя различные техники и формы построенные на принципах У Син и Багуа. Является одной из важнейших частей обучения и практики. Способствует развитию гибкости, выносливости, силы и мышечной памяти.

На занятиях со студентами изучается комплекс «Ши Сан Ши» или «13 форм», а также техники с оружием.

*Выполнения техник Цигун* являются заключительным этапом наших занятий, так как помогают снять напряжение после активной тренировки и наполнить тело энергией. Постоянное выполнение данных техник способствует развитию внутренней гармонии и укреплению здоровья.

Пример техники Цигун: обмениваться энергией с природой (ноги на ширине плеч, повернув туловище в сторону, выставленные в стороны прямые руки выполняют движение как в технике «набор энергии», при этом противоположная нога, к стороне которой повернуто туловище, становится на носок. Делается глубокий вдох, после того как руки доходят до нижнего энергетического центра – «дантяня», производится выдох.

Руководителем данной программы является тренер клуба по традиционному направлению ушу, Грачев Виталий Дмитриевич, международный призер, старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики. Главный секретарь Олимпиады боевых искусств АПП ЮФУ.

Одним из участков данного проекта является студентка специального дефектологического образования Полина Максимовна Тоцкая, представляющая Клуб боевых искусств АПП ЮФУ. Два года участвующая в Олимпиаде боевых искусств, признана одним из лучших участников за 2023–2024 года [1].



*Рисунок – Полина Максимовна Тоцкая*

Данный проект проводится при поддержке школы традиционного направления ушу и цигун – уданпай, которая объединяет в себе глубокую даосскую философию с практикой уданского ушу и цигун. Руководителем школы Уданпай в России является мастер Цуй У Сюй многократный чемпион международных соревнований по традиционному ушу, специалист по китайской медицине, акупрессуре и цигун [2, 3].

---

1. Южный Федеральный университет. Олимпиада боевых искусств АПП ЮФУ Осень 2023. – URL: <https://app.sfedu.ru/node/2762> (дата обращения: 29.01.2025).

2. Wudang-pai.ru. Официальный сайт школы Удан-пай. –URL: <https://wudang-pai.ru> (дата обращения: 29.01.2025).

3 Wudang-pai.ru. У Сюй. – URL: <https://wudang-pai.ru/about/persons/head/u-suyu> (дата обращения: 29.01.2025).

**Хожиев А.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЭ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Аннотация. Статья посвящена исследованию перспектив применения средств спортивной гимнастики для повышения эффективности тренировочного процесса в каратэ. В статье анализируются роль и место гимнастических упражнений. Результаты исследования подтверждают, что использование средств спортивной гимнастики может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и способствовать достижению высоких спортивных результатов, однако для этого требуется теоретико-экспериментальное обоснование выбора упражнений и методики их применения.*

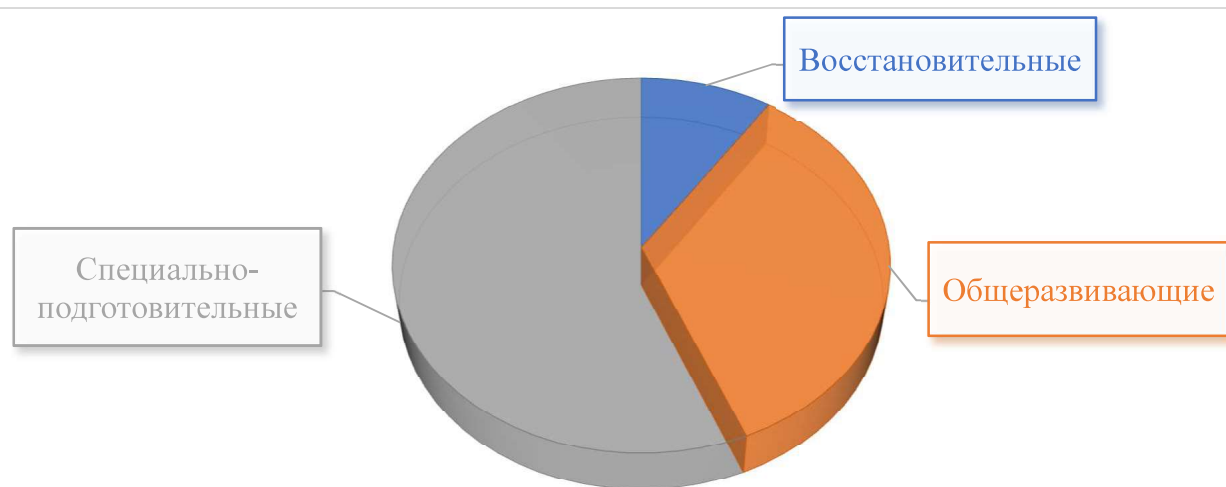
*Ключевые слова: спортивная гимнастика, каратэ, техническая подготовка, координация движений, гибкость.*

Современный спорт характеризуется постоянным поиском новых методов и технологий, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется видам спорта, требующим сложной координации движений, таких как карате. Техническое мастерство в таких дисциплинах является ключевым фактором, определяющим успешность спортсмена. В связи с этим актуальным становится вопрос о внедрении в тренировочный процесс дополнительных средств, способствующих совершенствованию техники и развитию физических качеств. Одним из таких средств могут быть упражнения спортивной гимнастики, которые, благодаря своей специфике, способны улучшить координацию, гибкость и точность движений квалифицированных каратистов.

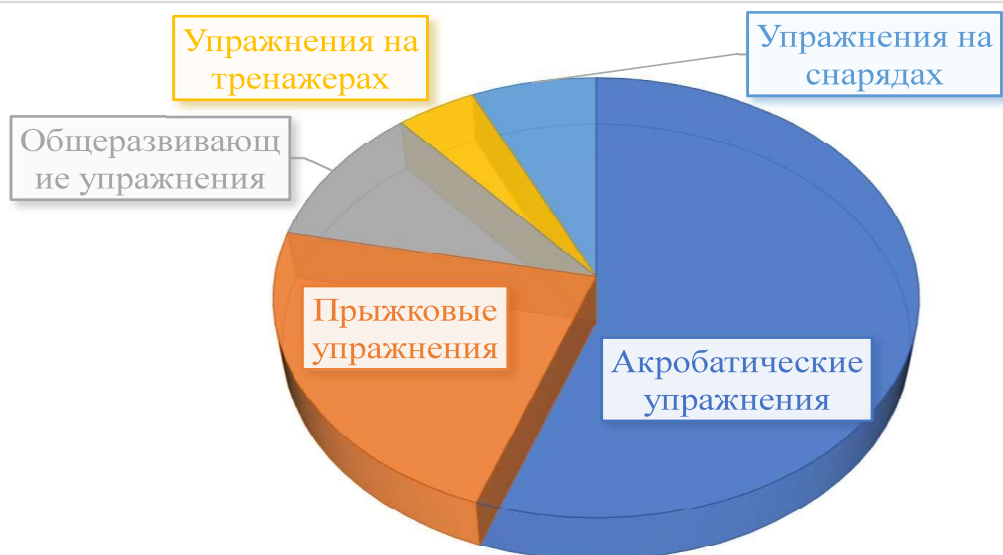
Техническая подготовка в каратэ требует высокого уровня координации, гибкости и точности движений. Анализ научно-методической литературы показывает, что использование вспомогательных упражнений, таких как элементы спортивной гимнастики, может значительно повысить эффективность тренировочного процесса [1, 2]. Средства спортивной гимнастики, адаптированные к специфике каратэ, способствуют улучшению техники выполнения сложных двигательных действий и развитию физических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

Специалисты сходятся во мнении, что техническое мастерство в видах спорта со сложной координацией движений является фактором, определяющим возможности повышения результативности двигательных действий спортсмена. В связи с этим важно определить величину и соотношение тренировочных средств, которые могут привести к росту спортивного результата [3, 4, с. 48]. Упражнения спортивной гимнастики, благодаря их разнообразию и направленности на развитие координации, силы и гибкости, могут стать эффективным инструментом в решении этой задачи.

С целью анализа перспектив применения средств спортивной гимнастики для повышения эффективности технической подготовки юных каратистов нами было проведено анкетирование тренеров по каратэ, имеющих опыт работы свыше пяти лет ( $n=32$ ). Респондентам были предложены вопросы об их мнении о наиболее значимых физических качествах в каратэ и их месте в общей структуре физической подготовленности спортсменов, а также о наиболее популярных средствах спортивной гимнастики, применяемых ими в работе. Полученные результаты представлены на рисунках 1, 2.



***Рисунок 1 – Направления применения тренерами по каратэ средств спортивной гимнастики***



***Рисунок 2 – Наиболее популярные гимнастические упражнения, применяемые тренерами по каратэ***

В результате исследования было выявлено, что 56,3 % респондентов считают гимнастические упражнения наиболее эффективными в качестве специально-подготовительных средств. При этом 34,3 % опрошенных отдают предпочтение общеразвивающим упражнениям, а 9,4 % – восстановительным. Эти данные свидетельствуют о том, что гимнастические упражнения воспринимаются как важный элемент тренировочного процесса, способный улучшить техническую подготовку спортсменов.

Среди конкретных средств гимнастики наибольшую популярность в представлении специалистов получили акробатические упражнения (55,5 %), за которыми следуют прыжки (22,8 %), общеразвивающие упражнения (10,4 %), упражнения на снарядах (4,4 %) и работа на тренажерах (6,9 %). Акробатические упражнения, такие как кувырки, перевороты и сальто, способствуют развитию координации и точности движений, что особенно важно для каратистов. Прыжки, в свою очередь, улучшают взрывную силу и динамическую координацию, вестибулярную устойчивость что также является важным аспектом в подготовке квалифицированных спортсменов.

Также 36,6 % респондентов считают двигательно-координационные способности ключевым фактором успеха в каратэ. Это подтверждает важность развития точности пространственных, временных и силовых характеристик движений. Упражнения, требующие от исполнителя точности, рациональности и эффективности действий, способствуют формированию навыков, необходимых для выполнения сложных технических элементов.

В свою очередь, не менее значимым физическим качеством, определяющим уровень подготовленности спортсменов к высоким спортивным достижениям, тренеры считают гибкость (35,4 %). Гибкость играет важную роль в выполнении ударов, блоков и других технических действий в каратэ. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, заимствованные из спортивной гимнастики, могут значительно улучшить этот показатель.

Результаты проведенного исследования подтверждают перспективность использования средств спортивной гимнастики в тренировочном процессе каратистов. Упражнения гимнастического характера, такие как акробатические элементы, прыжки и упражнения на развитие гибкости, способствуют развитию координации, гибкости и точности движений, что является важным условием для совершенствования технического мастерства. Разработка и внедрение специализированных гимнастических упражнений, адаптированных к специфике каратэ, могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса и способствовать достижению высоких спортивных результатов. Однако для более широкого применения этих средств необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на экспериментальное обоснование выбора упражнений и оценку их эффективности.

---

1. Особенности обучения сложнокоординационным видам ведения мяча в подготовке юных баскетболисток / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, Б. Е. Лосин, С. Н. Елевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 341–344.

2. Содержание физической и технической подготовки девочек 9-10 лет в художественной гимнастике / О. Ф. Барчо, Л. В. Жигайлова, Н. В. Береславская, Г. М. Сви-стун // Наука и образование в эпоху цифровизации : монография. – Петрозаводск : Новая Наука, 2021. – С. 45–56.

3. Савинский, П. С. Условия сложнокоординационной направленности и минимальные ситуации в спортивных играх и единоборствах / П. С. Савинский, В. В. Козин, Ф. В. Салугин // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31759> (дата обращения: 02.02.2025).

4. Манинов, В. В. Развитие двигательного-координационных способностей дзюдоистов средствами эквилибристики / В. В. Манинов, К. Р. Комоцкий, В. В. Латушкина // Мир спорта. – 2021. – № 4(85). – С. 45–48.

**Черевков Д.В.**

Межрегиональная федерация «Шапочного боя»

**Палихова Е.С.**

Московская государственная академия физической культуры

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КАЗАЧЬЕГО БАКАЛАВРИАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИКЛАДНЫМ КОМПЛЕКСНЫМ ЕДИНОБОРСТВОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ**

*Аннотация. В статье представлены исследования, апробации состязательно игровой методики, степень ее влияния на развитие специальных координационных способностей.*

*Ключевые слова: координационные способности; прикладное комплексное единоборство; игровая методика; шапочный бой; травматизм; вариативность.*

Спортивные единоборства, такие как бокс, кикбоксинг, армейский рукопашный бой и другие, неизменно привлекают внимание молодежи. Ударные дисциплины активно включены в программы физического воспитания среднего и высшего образования, выступая как основным, так и дополнительным предметом. Эти виды спорта не только способствуют гармоничному физическому развитию, но и воспитывают в молодых людях дисциплину, смелость и уверенность в собственных силах. Для многих занятия единоборствами становятся способом самовыражения и эффективным средством снятия стресса, что особенно важно в условиях стремительного ритма современной жизни. Кроме того, они прививают уважение к сопернику, учат постоять за себя, развивают стратегическое мышление и укрепляют выносливость, делая их неотъемлемой частью воспитания сильной и целеустремленной личности.

Обучение ударным видам единоборств связано с рядом трудностей. Основная задача, заключающаяся в нанесении ударов в голову, сопровождается высоким риском травматизма на всех этапах подготовки, независимо от уровня мастерства. На начальной стадии травмы часто происходят из-за недостатка базовых навыков и понимания техники выполнения атакующих и защитных действий. Исследования ученых Британской Колумбии показали, что даже незначительные повторяющиеся удары могут привести к изменениям в мозговых структурах, влияющим на когнитивные функции, такие как внимание и память [1].



Также важно учитывать формирование координации движений при выполнении технических элементов всех действий. Освоение этих элементов требует учета как координации различных групп мышц, так и вариативности применения движений в условиях боя. Исследования В.Н. Остьянова указывают на трудности боксеров в реализации техник в динамичной ринг-ситуации, что требует не только физической подготовки, но и быстрой адаптации [2]. Проблема недостаточной вариативности часто игнорируется тренерами. В то время как в теориях физического воспитания для ее развития рекомендуются подходы из игровых видов спорта, исследования Г.О. Джерояна показывают, что циклические виды спорта не всегда эффективны для решения сложнокоординационных задач в специфике ациклических единоборств [3].

Эти проблемы подчеркивают необходимость поиска новых подходов и методов в обучении. Важно разработать универсальную методику для ударных видов единоборств, сосредоточив внимание на развитии координационных способностей и освоении технико-тактических элементов, минимизируя риск травматизма, особенно для начинающих спортсменов, таких как студенты. Динамика боя, схожая с игровыми элементами, обосновывает интерес к игровой методике. Несмотря на отсутствие широкого признания игровой методики в подготовке бойцов, ее популярность в истории кулачных боев и в образовании и военной подготовке остается заметной.

**Цель исследования:** разработка состязательно-игровой методики, основанной на хватательном навыке, для учащихся 18–19 лет. Важными аспектами являются создание подводящих упражнений, которые исключают травмоопасные элементы, но сохраняют динамику поединка, а также формулирование рекомендаций по внедрению данной методики в учебный процесс. Исследование фокусируется на анализе трудов таких ученых, как Е.А. Покровский, А.К. Белинский, И.В. Ахрамеев и В.Ю. Колычев, касающихся игр на хватательный навык, в частности «Шапочных боев» (рисунок 1) [4, 5, 6].



*Рисунок 1 – «Шапочный бой» А.К. Белинский (1907 г.)*

Предыдущие исследования [7, 8, 9] подтвердили, что игра «Шапочные бои» точно отражает динамику тренировочного боя в ударных единоборствах. Основная цель игры состоит в том, чтобы снять шапку с противника, сохранив свою. Упражнения на основе шапочного боя способны быстро развить технические элементы без риска получения ударов. Внедрение игрового метода не ограничивается только парными упражнениями, но также включает всевозможные командные шапочные бои по форме «Свалка-сцеплялка» что успешно развивает кардио-респираторные функции во время разминки [9].

Апробация предложенной методики прошла в 2023/2024 учебном году в Московском государственном университете технологий и управления имени К.Г. Разумовского. В эксперименте участвовали 20 студентов первого курса казачьего бакалавриата, изучающие предмет «Прикладное комплексное единоборство».

Участники были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по стандартной программе, тогда как экспериментальная группа занималась по разработанной нами состязательно-игровой методике, основанной на элементах хватательного навыка (рисунок 2).



*Рисунок 2 – Атакующие хватательные действия*

В ходе учебного года проводились турниры по «Шапочным боям» для оценки влияния методики на подготовленность участников. Оценка осуществлялась по трем блокам: техническим элементам атакующих и защитных действий, а также тактическому ориентированию. По итогам общей суммы баллов трех блоков рассчитывался средний балл.

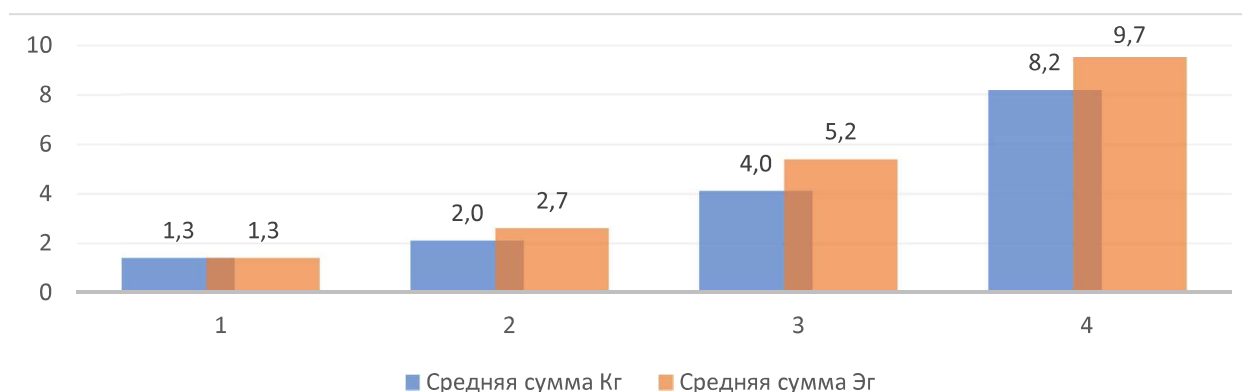
Основой правил турнира стали адаптированные версии, основанные на работах Белинского и Ахrameева [5, 6].

Для предотвращения травмирующих случайных попаданий пальцами в глаза использовались нейлоновые перчатки без антискользящего покрытия. Анализ учебных боев показал, что обычные вязанные шапки не подходят из-за риска случайного захвата волос соперника. Для устранения этого фактора было принято решение разработать вязанные шапки с плотно пришитым помпоном диаметром 50–60 мм, что повысило точность выполнения технических действий. Определение сторон участников происходило по цвету шапок и перчаток: «синий» и «красный» (рисунок 3) [7, 8, 9].



**Рисунок 3 – Шапки с помпоном, перчатки**

Анализ результатов контрольного первого тестирования не выявил существенных различий между ЭГ и КГ. Результативность применения формируемых навыков в динамике движения представлены в диаграмме средней оценки, где результативность игровой методики начинает проявляться с второго контрольного тестирования (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Диаграмма балла средней оценки**

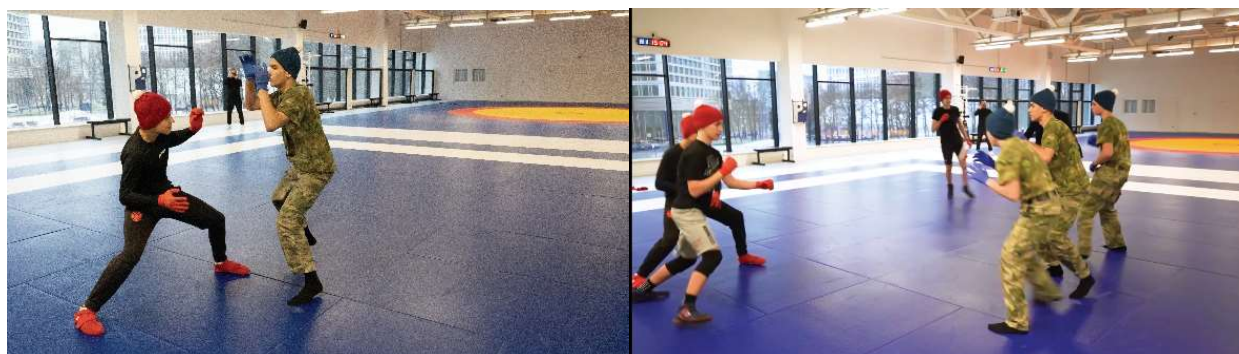
Результаты педагогического эксперимента показали, что в контрольной группе (КГ) освоение технико-тактических элементов (ТТЭ) происходило планомерно. Однако затруднения в освоении сложнокоординационных движений заключались в недостаточном практическом применении

изучаемых элементов в динамике, что приводило к дезориентации и утрате роли ведущего в турнирном поединке. Экспериментальная группа (ЭГ) продемонстрировала наилучшие результаты в освоении ТТЭ и их применении в динамике тренировочного шапочного поединка и контрольного тестирования.

Положительное влияние игровой методики связано с множеством уникальных качеств, которые крайне важны для развития индивидуальности спортсменов ударных видов единоборств. Интеграция игровых упражнений с узконаправленными заданиями позволяет развить у занимающихся такие аспекты подготовки, как психическая устойчивость и автономные рефлексy, которые часто выходят на первый план в стрессовых условиях боя. Игровые упражнения стимулируют интерес у занимающихся, что помогает поддерживать высокий уровень мотивации на протяжении всей тренировочной программы.

Присутствие в игровом поединке чередования периодов с разной динамикой движения – от умеренной до взрывной интенсивности – способствует совершенствованию центральной нервной системы, сенсорных систем, повышению проприоцептивной чувствительности и устойчивости вестибулярного аппарата к динамике внешних сил. Работа с переменной мощностью, включая чередование аэробных и анаэробных нагрузок, позволяет снизить кислородный запрос, уменьшая коэффициент кислородного долга организма, что дает преимущество в формировании специальной выносливости.

Моделирование комбинационных или сложных тактических ситуаций боя через игровой метод «Шапочный бой» позволяет переносить трудные моменты реального поединка в тренировочную среду, где ошибки не несут серьезных последствий, но служат для извлечения ценных уроков и развития целого ряда жизненно необходимых бойцовских качеств (рисунок 5).



*Рисунок 5 – Одиночные, командные бои*



Также следует отметить положительное влияние игрового метода «Шапочный бой» на формирование личностных качеств занимающихся. Развитие творческого и тактического мышления, инициативности, целеустремленности, а также всестороннее комплексное совершенствование физических качеств, где работа ведется не изолированно, а в тесном взаимодействии с партнером и командой, способствует формированию нравственных качеств, таких как дисциплинированность, сила воли и коллективизм.

---

1. Immediate and Transient Perturbances in EEG Within Seconds Following Controlled Soccer Head Impact / Ahmad Rezaei [et al] // *Annals of Biomedical Engineering*. – 2024. – Oct; 52 (10). – P. 2897–2910.

2. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – М.: Олимпийская литература, 2011. – 126 с.

3. Джероян, Г. О. Совершенствование техники и тактики боксеров / Г.О. Джероян. – М.: ФиС, 1955. – 196 с.

4. Покровский, Е. А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной). – 2-е изд. – М., 1895. – 368 с.

5. Билинский, А. К. Вольные и атлетические игры для нижних чинов / А. К. Билинский. – 1907. – 74 с.

6. Ахrameева, И. В. Игровые поединки: метод. пособие / И. В. Ахrameева, В. Ю. Колчева. – М.: Концептуал, 2015. – 144 с.

7. Черевков, Д. В. Оптимизация формирования техники выполнения удара в смешанных единоборствах / Д. В. Черевков, Е. С. Палихова // *Материалы III Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Московская государственная академия физической культуры*. – Малаховка, 2015. – 164 с.

8. Черевков, Д. В. Методика формирования акцентированного прямого удара, построенного по принципу вынужденной кинематической цепи у спортсменов комплексного единоборства призывного возраста 17–18 лет / Д. В. Черевков, Е. С. Палихова // *Norwegian Journal of Development of the International Science*. – 2021. – № 68. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-aktsentirovannogo-pryamogo-udara-postroennogo-po-printsipu-vynuzhdennoy-kinematicheskoy-tsepi-u-sportsmenov> (дата обращения: 10.12.2024).

9. Горбунов, Б. В. Игра и воинские традиции в народной культуре русских / Б. В. Горбунов // *Теория и история игры: памяти Е. А. Покровского / Московский международный институт игры*. – Вып.1. – М., 1995. – С. 35–40.

**Юй Баоцзюнь, Навицкая Д.В.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ПОСТРОЕНИЕ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТАЭКВОНДО**

*Аннотация. В статье сравнивается эффективность различных вариантов построения тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов-таэквондистов 14–15 лет в макроцикле.*

*Ключевые слова: таэквондо; скоростно-силовые способности; макроцикл; нагрузки.*

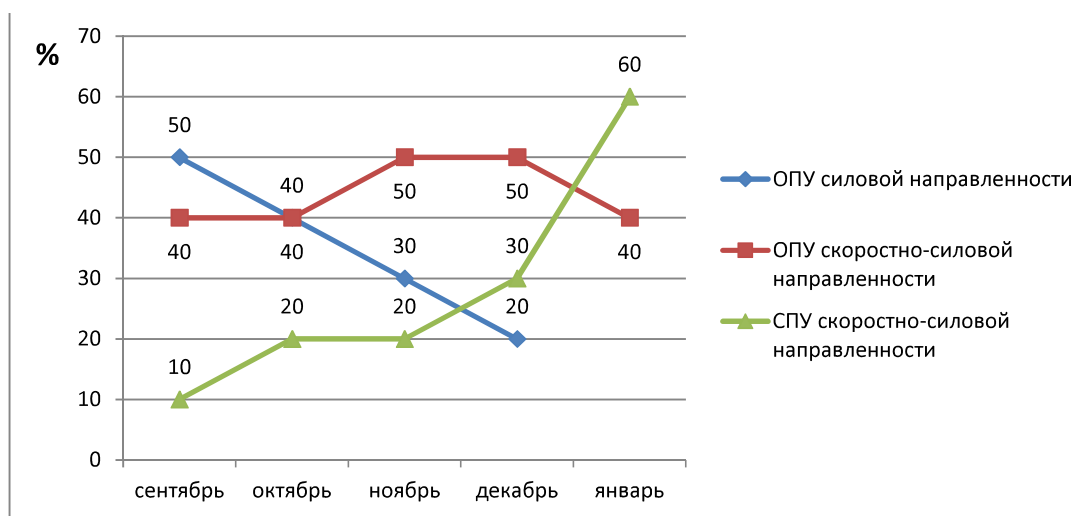
В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической, технической, теоретической и психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и совершенствованию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники [1].

Как показывает спортивная практика, выполнение практически всех технических бросковых приемов в единоборствах (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба дзюдо, самбо) и ударных действий (таэквондо, бокс, каратэ, кикбоксинг) требуют от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий [2, 3]. Но важно отметить, что тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей, это не только оптимальный подбор средств и методов тренировки, но и грамотное распределение нагрузок (объема, интенсивности тренировок, периодичности) в годичном тренировочном цикле в зависимости от его этапов, физического состояния спортсмена, квалификации и т. п.

Для решения вышеуказанной проблемы была поставлена цель – обосновать эффективность методики развития скоростно-силовых способностей в таэквондо на этапе специализированной базовой подготовки. В рамках педагогического эксперимента проводилось тестирование с целью определения исходного и итогового уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменов-таэквондистов 14–15-летнего возраста ( $n=24$ ). Для этого применялись следующие тесты: приседания на одной ноге за 10 с; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 секунд; прыжок в длину с места; круговой удар дальней ногой в средний уровень за 10 с; прыжок вверх с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с.

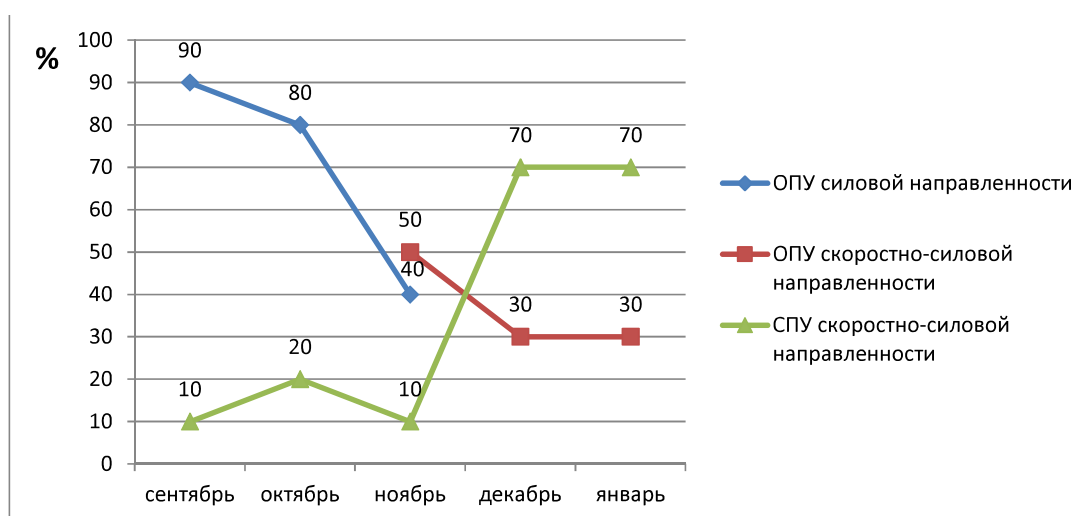
Отличие методики занятий в экспериментальной группе состояло в том, что на протяжении всего макроцикла в тренировочном процессе комплексно применялись и средства силовой направленности, и скоростно-силовые упражнения в различных соотношениях по объему. Тогда как в контрольной группе развитию силовых способностей основное внимание уделялось только на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Общий объем нагрузок, направленных на развитие силовых и скоростно-силовых способностей в обеих группах на протяжении эксперимента, был одинаковым.

Соотношение указанных средств в контрольной и экспериментальной группах показано на рисунках 1 и 2.



ОПУ — общеподготовительные упражнения;  
СПУ — специально-подготовительные упражнения

**Рисунок 1 – Соотношение объема тренировочных средств различной направленности в экспериментальной группе**



ОПУ — общеподготовительные упражнения;  
СПУ — специально-подготовительные упражнения

**Рисунок 2 – Соотношение объема тренировочных средств различной направленности в контрольной группе**

Таким образом, в экспериментальной группе эффективность учебно-тренировочного процесса обеспечивалась:

- использованием концентрированной силовой работы, в ходе реализации которой происходит повышение способности к проявлению взрывных усилий;
- концентрированной скоростно-силовой нагрузкой, сочетающей упражнения и общего, и специального характера;
- тактико-технической подготовкой, выполняемой на фоне концентрированной силовой и скоростно-силовой тренировки.

Для обоснования эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей таэквондистов на этапе специализированной базовой подготовки, необходимо было сравнить темпы прироста исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Сравнение средних показателей развития скоростно-силовых способностей испытуемых в конце эксперимента

Показатели	Прыжок вверх с места, см	Приседания на правой ноге, кол-во раз за 10 с	Приседания на левой ноге, кол-во раз за 10 с	Круговой удар дальней ногой, кол-во раз за 10 с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 10 с	Сгибание и разгибание туловища в положении лежа, количество раз за 20 с
ЭГ1 (исходное)	47,58	6,75	6,25	16,50	215,08	8,75	26,17
ЭГ2 (повторное)	52,00	7,50	6,75	17,83	223,75	10,08	30,42
Прирост (ЭГ), %	9,3	11,1	8,0	8,1	4,0	15,1	16,2
t (ЭГ1 - ЭГ2)	7,1	5,7	3,3	7,0	3,9	6,8	8,9
Достоверность	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01
КГ1 (исходное)	47,75	7,08	6,33	16,42	216,00	8,83	26,33
КГ2 (повторное)	49,42	7,25	6,50	16,83	218,58	9,25	28,42
Прирост (КГ), %	3,5	2,4	2,6	2,5	1,2	4,3	7,9
t (КГ1–КГ2)	2,3	1,4	1,5	2,1	2,4	2,1	5,2
Достоверность	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,01
t (ЭГ–КГ)	2,9	2,0	1,9	3,4	3,1	2,9	2,9
Достоверность	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,01	P<0,01	P<0,05	P<0,05



Показанные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе достоверно улучшились все тестируемые показатели. В наибольшей мере выросли скоростно-силовые способности, проявляемые в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (на 15,1 %) и сгибание и разгибание туловища в положении лежа за 20 с (16,2 %). В контрольной группе достоверно улучшилось три показателя в тестах: прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища в положении лежа. Важно отметить, что у испытуемых контрольной группы не произошло достоверных изменений в специальном тесте по оценке количества ударов ведущей ногой по щиту. Учитывая, что с этапа специализированной базовой подготовки увеличивается объем соревновательной деятельности спортсменов, такой незначительный прирост специальных способностей может негативно повлиять на успешность выступлений юных таэквондистов. Тогда как у испытуемых экспериментальной группы этот показатель вырос на 8,1 %. При сравнении результатов повторного тестирования таэквондистов экспериментальной и контрольной групп достоверные отличия наблюдаются по пяти показателям из семи.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей таэквондистов на этапе специализированной базовой подготовки.

---

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 2 кн.

2. Голованов, В. Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности спортсменов в таэквондо: Оригинальная методика / В. Ю. Голованов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 1998. – № 1. – С. 34–37.

3. Ивлев, В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 24 с.

**Ян Ян**

Белорусский государственный университет физической культуры,

## **ВЛИЯНИЕ ЦИГУН-ЛЮ ЦЗЫ ЦЗЮЭ НА РЕГУЛЯЦИЮ ЭМОЦИЙ СТУДЕНТОВ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ОСНОВЕ ШКАЛЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация. В данном исследовании изучалось влияние практики 16 Лю Цзы Цзюэ на способность студентов к регуляции эмоций с помощью данных до и после тестирования по шкале психического здоровья китайских студентов. Результаты показали, что практика Лю Цзы Цзюэ значительно снизила уровень плохого настроения, напряжения и тревожности, а также повысила эмоциональную стабильность участников. Средние баллы по аффективному компоненту в целом снизились, что свидетельствует о положительном влиянии Лю Цзы Цзюэ на улучшение эмоционального здоровья студентов.*

*Ключевые слова: Лю Цзы Цзюэ; студент; эмоциональная регуляция.*

Эмоциональные проблемы (например, тревога, депрессия) становятся все более заметными в студенческой среде в связи с усилением академического давления и социальной конкуренции. Традиционная китайская медицина Цигун как метод физической и психической регуляции в последние годы привлекает внимание в области психического здоровья [3, 4]. Лю Цзы Цзюэ – классический метод цигун, в котором достигается эффект баланса тела и ума за счет регуляции дыхания и координации движений [1, 1]. Цель данного исследования – оценить влияние Лю Цзы Цзюэ на эмоциональное здоровье студентов с помощью данных до и после тестирования по шкале психического здоровья.

В настоящем исследовании применялась анкета, составленная в соответствии со Шкалой психического здоровья китайских студентов (CCSMHS), содержащая 69 вопросов. Методика позволяет дать оценку четырем компонентам здоровья: эмоциональному, мыслительному, двигательному и поведенческому.

### *Система оценки ответов анкеты*

Анкета разработана для оценки психологических аспектов на основе ответов на ряд вопросов. Каждый вопрос может быть оценен по следующей шкале:

Ответ «Нет»: 0 баллов.

Ответ «Да»: 5 баллов.

Между этими значениями предусмотрены промежуточные оценки, позволяющие более точно отразить степень согласия или несогласия с утверждением:

Согласно полученным данным, эмоциональное благополучие участников значительно улучшилось после практики Лю Цзы Цзюэ. В частности, это проявилось следующим образом:

- снижение плохого настроения: средний балл по шкале «Я часто бываю в депрессии и чувствую усталость от жизни» снизился с 2,18 до 1,83, а доля тех, кто выбрал «Нет» и «Иногда», увеличилась с 71,43 % до 82,76 %.

- снижение напряженности: средний балл по шкале «Я постоянно нервничаю (даже без всякой причины) и не могу нормально спать» снизился с 1,64 до 1,34, а доля тех, кто выбрал «нет», увеличилась с 60,71 % до 68,97 %.

- уровень тревожности снизился: средний балл по шкале «Я чувствую себя неловко, когда ем на людях или когда люди смотрят на меня или говорят обо мне» снизился с 2,64 до 2,41, а доля тех, кто выбрал «Нет» и «Иногда», увеличилась с 42,86 % до 58,97 %.

Результаты данного исследования свидетельствуют о том, что техника Лю Цзы Цзюэ эффективна для улучшения эмоционального здоровья студентов за счет регуляции дыхания, физического и психического расслабления. Механизмы могут включать в себя:

1. Регуляцию дыхания: Лю Цзы Цзюэ активизирует парасимпатическую нервную систему и снижает уровень физиологического возбуждения с помощью определенных дыхательных паттернов, тем самым снижая напряжение и тревогу.

2. Физическую и ментальную интеграцию: практика Цигун делает акцент на координацию движений и дыхания, что способствует физической и ментальной интеграции и улучшает эмоциональную регуляцию.

3. Снятие стресса: длительная практика цигун может снизить уровень кортизола и уменьшить негативное влияние академического стресса на эмоции.

Данное исследование подтвердило положительное влияние Лю Цзы Цзюэ на улучшение эмоционального здоровья студентов с помощью данных до и после тестирования по шкале психического здоровья. Результаты исследования обеспечивают эмпирическую поддержку применения Цигун в университетском образовании в области психического здоровья и предлагают включить Лю Цзы Цзюэ в систему регуляции психического здоровья студентов университета в качестве эффективного средства для устранения эмоциональных проблем.

- 
1. Чжао, Ц. Исследование влияния Цигун – Лю Цзы Цзюэ на внимание старшеклассников / Ц. Чжао. – Liaonin Normal University. – 2021. – DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2021.001480.
  2. Чжан, Ци Введение: воздействие цигун на человеческое тело / Ци Чжан. – Журнал Шаньсийского колледжа традиционной китайской медицины. – 10.042009. – С.77–78.
  3. Лю, Хунфу Экспериментальное обсуждение эффективности цигун-бадуань-цзинь в укреплении сердца / Хунфу Лю. – Журнал Уханьского института физической культуры и спорта. – 2008. – 42(1). – С. 54–77.
  4. Сюй, Б. Базовая и клиническая психофизиологическая медицина / Ван Сюдао, Лю Шилинь. – Издательство науки и техники Китая. – 2000. – 350 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Баранов Л.Г., Шутова А.Ю.</b> Нож в системе подготовки современного армейского рукопашного боя .....	3
<b>Башлакова Г.И., Гайдук С.А., Леонов В.В.</b> Предпосылки совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки как вида физического воспитания в учреждениях высшего образования.....	7
<b>Гаджимурадов М.С.</b> Эволюция зорханы от военно-прикладного рукопашного боя в спортивную дисциплину .....	11
<b>Граменицкая И.Ю., Андреева Е.А.</b> Особенности психологической подготовки скалолазов в лазании на трудность с нижней страховкой ...	16
<b>Грачев В.Д., Тоцкая П.М.</b> Олимпиада боевых искусств Академии психологии и педагогики Южного федерального университета.....	20
<b>Ивановская Е.В., Ивановский Е.В.</b> Специально-подготовительные упражнения при обучении технике прямых ударов ногами в рукопашном бое .....	26
<b>Ивановский Е.В., Мишута Н.Л., Ли Ясянь.</b> Методика развития выносливости в беге на средние дистанции у курсантов учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» .....	28
<b>Ковалев Н.Ю., Каранкевич А.И.</b> Анализ основных мотивов, являющихся базой для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортивными единоборствами .....	31
<b>Козлов М.А., Лысенко Е.Н.</b> Методика обучения ката каратэ на этапе начальной подготовки .....	35
<b>Козыревский А.В., Коминч М.М.</b> Влияние средств индивидуальной бронезащиты на быстроту и качество выполнения военнослужащими приемов рукопашного боя .....	41
<b>Литманович А.В., Григорьев П.А., Кочетков И.О.</b> Исследование техники маневрирования высококвалифицированных дзюдоистов .....	45
<b>Лю Донг, Стальцов А.В., Харькова В.А.</b> Общая силовая подготовка в таэквондо на этапе спортивного совершенствования .....	49
<b>Даматов А.Я., Говорченко В.Р., Красноперов А.В., Мячиков А.Ю., Пакин О.Ю.</b> Эволюция рукопашного боя для силовых подразделений с учетом опыта специальной военной операции .....	53

<b>Навицкая Д.В., Комоцкий К.Р.</b> Мотивация будущих тренеров к обучению в современных социально-экономических условиях (на примере спортивной специализации «Рукопашный бой»)	60
<b>Петров М.А., Кислова Е.М., Зиновьева Е.А.</b> Влияние занятий спортивными единоборствами на улучшение работоспособности сотрудников сферы торговли	64
<b>Петрова Л.Ю.</b> Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности	69
<b>Пикалова К.С., Клещев В.Н.</b> Приемы регуляции психического состояния в практике подготовки боксеров высокой квалификации	73
<b>Пулатов Э.</b> Физическая подготовленность юных таэквондистов на этапе начальной подготовки	78
<b>Рыжкова Л.Г., Осипова А.А.</b> Соотношение показателей применения атак с учетом зоны фехтовальной дорожки в боях на саблях у финалистов Олимпиады-2020	81
<b>Савич Д.Н., Заговальский Ю.Г.</b> К вопросу о становлении и развитии спортивного направления рукопашного боя в Республике Беларусь	86
<b>Сайковский Д.И.</b> Сравнительный анализ напряженности мышц ног при выполнении приседания со свободным весом и в фрикционном тренажере	92
<b>Степаньков А.В., Дворецкий Л.К., Белевич О.И.</b> Сравнительный анализ уровня общей физической подготовленности курсантов третьего года обучения Академии Министерства внутренних дел Республики Беларусь	96
<b>Суздалев Р.А., Комоцкий К.Р.</b> Начальная спортивная подготовка в единоборствах в свете снижения минимального возраста начала занятий	100
<b>Сюй Цзяцзэ.</b> Влияние гибкости на технику ушу	104
<b>Терехов П.А., Брук Т.М.</b> Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на снижение физиологической стоимости анаэробной нагрузки у борцов вольного стиля	107
<b>Тоцкая П.М., Грачев В.Д.</b> Социальный проект «Психофизическая саморегуляция и ресоциализация для студентов Южного федерального университета»	112

<b>Хожиев А.</b> Повышение эффективности тренировочного процесса в каратэ на основе применения средств спортивной гимнастики .....	116
<b>Черевков Д.В., Палихова Е.С.</b> Формирование специальных координационных способностей у студентов первого года обучения казачьего бакалавриата, занимающихся прикладным комплексным единоборством с использованием состязательно-игровой методики.....	120
<b>Юй Баоцзюнь, Навицкая Д.В.</b> Построение нагрузок скоростно-силовой направленности в таэквондо .....	126
<b>Ян Ян.</b> Влияние цигун-лю цзы цзюэ на регуляцию эмоций студентов: эмпирический анализ на основе шкалы психического здоровья .....	130

*Научное издание*

# **СПОРТИВНО-БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ**

Материалы IV Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти В.А. Барташа, основоположника кафедры  
спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки БГУФК

**Минск, 20–21 марта 2025 г.**

В авторской редакции  
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 17.03.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 7,82. Уч.-изд. л. 6,66 . Тираж 40 экз. Заказ 11.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.