

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
СПОРТСМЕНОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сафронова Максима Андреевича

Научный руководитель  
доцент, к.б.н

\_\_\_\_\_ С.С. Павленкович  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2017

**Введение.** Армейский рукопашный бой, как вид единоборства, является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих правил проведения соревнований и представляющий собой симбиоз различных видов боевых искусств, таких как бокс, кикбоксинг, самбо и каратэ.

Рукопашный бой в силу высокой эффективности используемых в нем методов тренировки и технических приемов является исключительно полезным средством физической и специальной подготовки в Вооруженных силах и правоохранительных органах.

Рукопашная схватка характеризуется высокой напряженностью боевых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В процессе поединка на организм бойцов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к физической подготовке занимающихся.

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен спортсмен, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности не возможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих самостоятельной тренировки

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей,

создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Быстрый рост уровня спортивного мастерства в армейском рукопашном бою, требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят не только соревновательные результаты, но и боеспособность всего личного состава вооруженных сил Российской Федерации.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс спортсменов армейского рукопашного боя.

**Предмет исследования** – средства и методы общей и специальной физической подготовки бойцов армейского рукопашного боя.

**Цель работы** – изучение физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Оценить уровень теоретической подготовленности спортсменов об основных положениях подготовки бойцов армейского рукопашного боя.

3. Определить показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя на основании параметров силовой и скоростно-силовой выносливости, а также взрывной силы.

4. Разработать и апробировать план-конструктор для проведения самостоятельных тренировок бойцов армейского рукопашного боя интервального характера, а также экспериментально обосновать преимущество работы предложенной системы подготовки над стандартной утвержденной системой подготовки личного состава в вооруженных силах РФ.

5. Исследовать динамику показателей силовой и скоростно-силовой выносливости, а также взрывной силы спортсменов армейского рукопашного

боя в процессе проведения самостоятельных тренировок интервального характера.

**Методы исследования** определялись, исходя из цели и задач. У всех обследуемых проводилось тестирование теоретической подготовленности с помощью анкеты-опросника. Оценку показателей физической подготовленности бойцов осуществляли с помощью комплекса тестов: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту», «Приседание за 1 минуту», «Прыжки в длину с места». Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились в сентябре 2015 – мае 2016 года на базе спортивного комплекса в/ч 89553 ЗАТО Светлый Татищевского района Саратовской области и спортивной школы р.п. Татищево Саратовской области в 2 этапа:

1 этап – контрольные испытания для определения исходного уровня показателей физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя;

2 этап – повторные контрольные испытания для установления динамики показателей физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя в процессе проведения самостоятельных тренировок интервального характера.

В организованном исследовании приняли участие 50 спортсменов с возрастным диапазоном от 18 до 27 лет и приблизительно одинаковым уровнем физического развития.

Обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Количественный состав каждой группы 25 человек. В контрольную группу (группа «А») вошли военнослужащие срочной службы, тренирующиеся по установленной системе подготовки в вооруженных силах РФ. Экспериментальную группу (группа «Б») составили спортсмены, занимающиеся армейским рукопашным боем в спортивной школе р.п.

Татищево по предложенной программе тренировок. Кроме того, обследуемые спортсмены контрольной и экспериментальной групп были распределены на подгруппы в зависимости от спортивного разряда. Так, в состав групп оказался следующим: мастер спорта (МС) – 1 человек (2%); кандидат в мастера спорта (КМС) – 1 человек (2%); 1 разряд – 3 человека (6%); 2 разряд – 7 человек (14%); 3 разряд – 14 человек (28%); отсутствие разряда – 24 человека (48%).

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы развития физических качеств бойцов армейского рукопашного боя» и «Динамика показателей физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя в процессе самостоятельных тренировок интервального характера», заключения и списка литературы, включающего 44 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 55 страницах, содержит 3 таблицы и 15 рисунков.

### **Анализ теоретической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя**

В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений.

На вопрос № 1 – «Наиболее важный тип подготовки бойца армейского рукопашного боя»: 38% респондентов ответили – «развитие физических качеств: сила, выносливость, скорость»; 6% – «тактическая подготовка»; 44% – «постановка и совершенствование техники проведения приемов»; 12% – «психологическая подготовка».

52% респондентов считают, что три тренировки в неделю – это самое результативное количество. 34% спортсменов указали, что им необходимо 6 тренировок, а 14% бойцов АРБ выбрали вариант «12 тренировок». Отметим, что ни один из спортсменов не выбрал результат – «18 тренировок».

8% опрошенных посчитали, что на тренировку достаточно одного часа. Для большинства (78%) спортсменов оптимальное время длительности

тренировки должно составлять 1,5-2 часа, для 12% – 2,5-3 часа и для 2% – 4 часа и более .

42% бойцов указали, что перед соревнованиями нагрузку во время тренировки необходимо увеличить, 24% респондентов, напротив, – уменьшить, а 34% спортсменов – оставить прежней.

На вопрос № 5 – «Необходимо ли вести дневник тренировок?» 44% респондентов посчитали, что нет такой необходимости, а 56% лиц дали положительные ответы.

72% обследуемых необходимой частью тренировочного процесса считают использование дополнительной информации о своем виде спорта (видеозаписи, научно – методическая литература), для 28% спортсменов – это совсем необязательно.

Ответы на вопрос № 7 – «Какое из физических качеств спортсмена АРБ вы считаете самым важным?» ответы распределились следующим образом: 2% – «сила»; 16% – «выносливость»; 2% – «скорость»; 8% – «ловкость»; 72% – «все качества».

В понятие «анаэробный алактатный процесс» военнослужащие и спортсмены вкладывают разный смысл. Для 36% бойцов – «это процесс, при котором происходит разложение гликогена», для 36% респондентов – «процесс разложения фосфатов»; для 18% лиц – «это ресинтез АТФ». 10% посчитали, что «это ресинтез креатинфосфата».

74% обследуемых утверждают, что специальными тренировками можно изменить соотношение медленно сокращающихся (ST) и быстро сокращающихся (FT) мышечных волокон в организме человека. 26% респондентов с уверенностью отметили, что добиться этого невозможно.

Мнения спортсменов разделились при ответе на вопрос № 10 – «При выполнении, каких упражнений наиболее эффективно будет происходить развитие силовой выносливости у спортсменов?»:

- 50% ответили – «при выполнении упражнений в несколько подходов «до отказа»;

- 28% – «при выполнении интервальной или круговой тренировки»;
- 4% – «при выполнении упражнений статического характера»;
- 18% – считают, что «силовую выносливость эффективней всего развивать с весом, составляющим 80% от предельного максимума».

На основании полученных результатов исследования у тренирующихся выявлены значительные пробелы в теоретических знаниях об основных положениях подготовки бойцов АРБ.

Это создаст дополнительные трудности при проведении эксперимента. Кроме того, недоверие бойцов к применяемым методам, в силу непонимания механизмов энергообеспечения, строения и состава мышечной системы, в свою очередь может вызвать неполную отдачу в тренировочном процессе, и в конечном итоге повлияет на результат эксперимента.

Таким образом, было принято решение провести курс теоретических занятий с участниками исследования.

Перед началом исследования внимание спортсменов было акцентировано на важности планируемого экспериментального периода. Отметим, что к теоретическим занятиям спортсмены подошли с интересом, изучая предложенный материал и задавая вопросы. В конце проведенных занятий организованный срез знаний в виде письменного зачета показал, что материал спортсменами в целом усвоен.

**Показатели силовой выносливости спортсменов армейского рукопашного боя.** В АРБ предъявляются большие требования к силовой выносливости рук при проведении захватов, удержаний, борьбы в партере.

В связи с этим проведено исследование показателей силовой выносливости спортсменов АРБ с помощью тестового задания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» без ограничений по времени. После подачи команды обследуемый начинал выполнять упражнение, касаясь грудью кулака контролирующего, в нижней точке, и полностью разгибая локти в верхней точке движения.

По результатам 1 этапа исследований достоверной разницы между показателями силовой выносливости спортсменов АРБ контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

Так, результат тестового задания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», у бойцов в группе «А» оказался равным  $35,1 \pm 1,7$  раз, а у спортсменов в группе «Б» –  $38,7 \pm 1,8$ .

На 2 этапе исследований выявлено достоверное увеличение показателей силовой выносливости у спортсменов АРБ обеих групп. Однако в группе «Б» прирост показателей был наиболее существенным. Количество отжиманий от пола в группе «А» составило  $40,2 \pm 1,9$  раз, а в группе «Б» –  $50,9 \pm 1,8$  раз.

По итогам эксперимента установлено, что в контрольной группе (группе «А») и экспериментальной группе (группе «Б») прирост показателей силовой выносливости в отжиманиях от пола оказался достоверным.

Результат в отжиманиях в контрольной группе в среднем увеличен на 5 раз, или на 14,6%. Результат в отжиманиях в экспериментальной группе увеличен в среднем на 12 раз, или на 31%. Следовательно, комплексные тренировки, проводимые по предложенной схеме в группе «Б» (экспериментальная группа), дали более существенный результат, что говорит о преимуществе и целесообразности использования данной программы для развития силовой выносливости у бойцов армейского рукопашного боя.

**Показатели скоростно-силовой выносливости спортсменов армейского рукопашного боя.** В процессе поединка на организм бойцов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к физической подготовке занимающихся. Скоростно-силовая выносливость характеризует способность сохранять скоростно-силовые показатели в течение достаточного длительного периода времени под нагрузкой, включая предельную.

В связи с этим проведено исследование показателей скоростно-силовой выносливости спортсменов АРБ с помощью тестовых заданий «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту» и «Приседание за 1 минуту».

На 1 этапе исследований показатели скоростно-силовой выносливости спортсменов АРБ контрольной и экспериментальной групп не имели существенных отличий.

Так, средний результат по тестовому заданию «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту» у спортсменов группы «А» составил  $45,2 \pm 1,1$  раз, а обследуемых группы «Б» –  $44,8 \pm 1,3$  раз.

При выполнении тестового задания «Приседание за 1 минуту» у спортсменов группы «А» результат оказался  $50,6 \pm 0,8$  раз, а обследуемых группы «Б» –  $50,8 \pm 1,1$  раз.

Результаты показателей скоростно-силовой выносливости 2 этапа исследований имели существенные отличия по сравнению с исходными показателями бойцов АРБ.

По всем тестовым заданиям выявлена положительная динамика показателей скоростно-силовой выносливости, имеющая более выраженный характер в экспериментальной группе.

Так, средний результат по тестовому заданию «Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту» у спортсменов группы «А» составил  $50,7 \pm 1,1$  раз, а обследуемых группы «Б» –  $53,6 \pm 1,4$  раза.

При выполнении тестового задания «Приседание за 1 минуту» у спортсменов группы «А» результат оказался  $56,0 \pm 0,8$  раз, а обследуемых группы «Б» –  $60,2 \pm 1,0$  раз.

Таким образом, результат в упражнении пресс за 1 минуту у спортсменов в контрольной группе в среднем увеличен на 5,5 раз, или на 12,2%, а в экспериментальной группе – на 8,8 раз, или на 19,6%.

Результат в упражнении – приседания за 1 минуту у бойцов в контрольной группе в среднем увеличен на 5,4 раз, или на 10,5%, а в экспериментальной группе – на 9,4 раз, или на 18,5%.

На основании полученных данных можно заключить, что предложенная модель тренировочного процесса имеет неоспоримое преимущество по развитию скоростно-силовой выносливости перед стандартной системой подготовки спортсменов армейского рукопашного боя в ВС РФ.

**Показатели взрывной силы спортсменов армейского рукопашного боя.** Выполнение специфических ударных действий в АРБ требует высокого уровня развития «взрывной» силы.

Под взрывной силой принято понимать мгновенно развиваемое мышцами усилие. На каждом участке движения существует мгновенная мера усилия, максимум которого представляет так называемую максимальную динамическую силу. К специфическим проявлениям взрывной силы относится обязательное участие во взрывном усилии целой группы мышц, несущих основную нагрузку. Взрывная сила является одним из важнейших качеств для единоборца.

В связи с этим проведено исследование показателей взрывной силы спортсменов АРБ с помощью тестового задания «Прыжки в длину с места».

На 1 этапе исследований показатели взрывной силы спортсменов АРБ контрольной и экспериментальной групп не имели существенных отличий.

Зафиксированные средние результаты по тесту «Прыжок в длину с места» у спортсменов в группе «А» составили  $224,7 \pm 1,7$  см, в группе «Б» –  $223,5 \pm 1,8$  см.

В конце эксперимента выявлена положительная динамика по показателю взрывной силы, носящая достоверный характер у бойцов в обеих группах. Однако более выраженные изменения изучаемого параметра установлены у спортсменов в группе «Б».

При выполнении теста «Прыжки в длину с места» были зафиксированы следующие результаты, составившие в группе «А» –  $230,8 \pm 1,5$  см, а в группе «Б» –  $235,9 \pm 1,5$  см.

Результат в упражнении – прыжок в длину с места в контрольной группе в среднем увеличен на 6,1 см или на 2,7%, а в экспериментальной группе – на 12,4 см или на 5,5%.

На основании полученных данных делаем вывод, что предложенная модель тренировочного процесса, имеет неоспоримое преимущество по развитию взрывной силы перед стандартной системой подготовки спортсменов армейского рукопашного боя в ВС РФ.

**Заключение.** Армейский рукопашный бой – это универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности.

Универсальность подготовки бойцов рукопашного боя, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих.

В настоящее время армейский рукопашный бой представлен во всех федеральных округах, успешно развивается более чем в половине субъектов Российской Федерации, силовых структурах, спортивных обществах и ведомствах.

#### Выводы:

1. Оценка уровня теоретической подготовленности спортсменов выявила значительные пробелы в знаниях об основных положениях подготовки бойцов армейского рукопашного боя. Это свидетельствует об отсутствии у большинства обследуемых системы знаний об основных положениях подготовки бойцов армейского рукопашного боя. Имеющиеся у спортсменов знания хаотичные, носящие фрагментарный характер.

2. Зафиксированные средние показатели физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя на основании параметров силовой и скоростно-силовой выносливости, а также взрывной силы на начальном этапе исследований не имели достоверной разницы у

обследуемых контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует об однородности их состава.

3. Разработан и апробирован план-конструктор для проведения самостоятельных тренировок бойцов армейского рукопашного боя интервального характера. Показано и экспериментально обосновано неоспоримое преимущество предложенной системы тренировки по развитию взрывной силы перед стандартной системой подготовки спортсменов армейского рукопашного боя в ВС РФ.

4. Выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности на основании параметров силовой и скоростно-силовой выносливости, а также взрывной силы спортсменов армейского рукопашного боя контрольной и экспериментальной групп в процессе проведения самостоятельных тренировок интервального характера. Однако у спортсменов экспериментальной группы изменения носили более выраженный характер по сравнению с группой контроля.

Таким образом, предположение о том, что применение плана-конструктора для проведения самостоятельных тренировок бойцов армейского рукопашного боя интервального характера улучшит показатели их силовой, скоростно-силовой подготовленности, подтвердилось.

Проведенные исследования расширяют возможности тренеров в развитии скоростно-силовых качеств спортсменов армейского рукопашного боя, позволяют на этой базе более эффективно совершенствовать их техническую подготовленность.