

ХАРЬКОВА Виктория Александровна, канд. пед. наук, доцент

ГАЛИЧ Ксения Витальевна

КОРОЛЬКОВ Максим Анатольевич

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА В РУКОПАШНОМ БОЕ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

В статье представлено экспериментальное обоснование эффективности применения в переходном периоде в рукопашном бое на этапе углубленной спортивной специализации средств рекреационно-оздоровительного туризма. В переходном периоде стоит задача обеспечения полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного цикла. Однако в практике единоборств не уделяют должного внимания проблеме оптимального построения переходного периода, а просто снижают тренировочные нагрузки. Предложенный авторами подход, основанный на применении средств рекреационно-оздоровительного туризма, позволяет не только обеспечить восстановление спортсменов, но и сохранить мотивацию к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, воспитывать положительные морально-нравственные качества.

Ключевые слова: средства рекреационно-оздоровительного туризма; переходный период; физическая подготовленность; юные спортсмены-рукопашники.

IMPROVEMENT OF THE TRANSITION PERIOD EFFICIENCY IN HAND-TO-HAND FIGHTING BY MEANS OF RECREATIONAL AND HEALTH TOURISM

The article presents an experimental substantiation of the effectiveness of the use of recreational and health tourism means in the transitional period in hand-to-hand combat at the stage of in-depth sports specialization. In the transition period, the task is to ensure proper rest after the training and competitive loads of the past macrocycle, as well as maintaining fitness at a certain level to ensure optimal readiness of athletes for the start of the next cycle. However, in the practice of martial arts, they do not pay due attention to the problem of optimal construction of the transition period, but simply reduce training loads. The approach proposed by the authors, based on the use of recreational and health tourism, allows not only to ensure the recovery of athletes, but also to maintain motivation to play sports, to a healthy lifestyle, to cultivate positive moral qualities.

Keywords: means of recreational and health tourism; transition period; physical fitness; young hand-to-hand fighters.

Введение. Современные достижения в спортивно-боевых единоборствах – результат непрерывного совершенствования системы спортивной подготовки. С каждым годом усложняются технико-тактические схемы ведения поединков на всех этапах спортивной подготовки, тем самым предъявляя повышенные требования к содержанию учебно-тренировочного процесса. Одним из этапов годичной подготовки является переходный период. Он служит связующим звеном между соревновательным периодом предыдущего года и подготовительным последующего. Он является не столько завершающим этапом

одного годичного цикла, сколько начальным периодом следующего [1, 2].

Переходный период в спортивной подготовке юных спортсменов, систематически занимающихся единоборствами и регулярно выступающих на спортивных соревнованиях, играет очень важную роль в процессе воспитания физических качеств, решении задач по снятию мышечной усталости после соревновательного сезона, отвлечении спортсменов от основной соревновательной деятельности, поддержании достигнутого уровня физической подготовленности [1, 3, 4].

Основу содержания переходного периода составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Основные задачи переходного периода в единоборствах: укрепление опорно-двигательного аппарата за счет укрепления связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах, поддержание аэробных способностей, окислительных мышечных волокон и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, сохранение силовых возможностей ключевых мышечных групп, а также оптимизация функционирования эндокринной системы [5]. В переходном периоде при подготовке юных спортсменов важно проводить занятия комплексной направленности со сменой средств и местоположения занятий. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений [1].

Однако в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами, особенно подросткового возраста, необходимо также проводить мероприятия, способствующие восстановлению психоэмоционального состояния, формированию положительного психологического климата в команде, профилактике асоциального поведения, воспитанию патриотизма у молодежи [1, 6, 7]. Подобные задачи в полной мере позволяет решить применение средств рекреационно-оздоровительного туризма [8–11].

Особенности применения данных средств в переходном периоде в единоборствах в научно-методической литературе не освещены. Однако, учитывая специфику этой деятельности и основные задачи переходного периода на этапе углубленной спортивной специализации, можно предположить, что именно рекреационно-оздоровительные походы могут положительно повлиять на ход физического и психологического восстановления юных спортсменов-рукопашников и помочь эффективно решать воспитательные задачи.

Основная часть. В связи с вышеизложенным в исследовании была поставлена цель – обосновать эффективность применения средств рекреационно-оздоровительного туризма в переходном периоде в рукопашном бое на этапе углубленной спортивной специализации. Для ее достижения были выбраны следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое и психологическое тестирование, методы математической статистики.

В ходе исследования на базах спортивного клуба смешанных единоборств «Феникс» и государственного учреждения образования «Центр дополнительного образования детей и молодежи “Ранак”» г. Минска был проведен анализ построения переходного периода в рукопашном бое на этапе углубленной спортивной специализации. Для этого сравнили показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов-рукопашников 15–16 лет (n=33), полученных в мае 2020 года и после восстановительного периода в сентябре 2020 года. Батарея тестов была составлена в соответствии с учебной программой для специализированных спортивных учреждений по рукопашному бою [5].

Динамика уровня развития физических качеств юных рукопашников в макроцикле подготовки с традиционным построением переходного периода представлена в таблице 1.

Представленные данные свидетельствуют об отсутствии изменений в большинстве тестовых заданий, а показатели, характеризующие общую и специальную выносливость испытуемых, достоверно снизились. Анализ индивидуальных результатов тестирования общей и специальной физической подготовленности спортсменов показал, что уровень общей подготовленности за переходный период не изменился у 70 % занимающихся, смогли повысить свои показатели – 20 % и ухудшение произошло у 10 % юных спортсменов. В специальной подготовленности

получились следующие результаты: 70 % – без изменений, 19 % – понизили свои показатели и 11 % – смогли улучшить свою специальную физическую подготовленность.

Кроме исследования динамики физической подготовленности испытуемых, в ходе эксперимента проводилось психологическое тестирование по опроснику Т. Элерса [12], предназначенное для измерения силы мотивации к достижению успеха. Результаты тестирования сильно варьировались в пределах от 7 до 22 баллов, что указывает на низкую и среднюю мотивацию юных рукопашников.

Таким образом, можно предположить, что учебно-тренировочный процесс в переходном периоде строится неэффективно. С целью решения данной проблемы нами было предложено применение средств рекреационно-оздоровительного туризма, которые позволят не только сохранить уровень общей физической и специальной подготовленности, но и повысить его, а также положительно повлиять на психическое состояние занимающихся.

Поэтому на следующем этапе исследования на основе специальной литературы был разработан маршрут рекреационно-оздоровительного похода. В ходе педагогического эксперимента спортсмены клуба смешанных единоборств «Феникс» (ЭГ, n=17) участвовали в пешеходном туристском походе по маршруту: г. Минск – Музей-усадьба Дзержинского – оз. Щура – г.п. Налибоки – оз. Кромань – г.п. Понемонь – а.г. Щорсы – п. Красное – Ферма “RAtov” – Мирский замок – г. Минск. Перед основным походом с испытуемыми экспериментальной группы в течение 4 недель велись учебно-тренировочные занятия по формированию основ рекреационно-оздоровительного туризма. В контрольной группе (КГ, n=16) переходный период проходил децентрализованно, т. е. часть спортсменов продолжила тренировки, другая часть – уехали на отдых с семьей.

Выбор района проведения рекреационно-познавательного похода был обусловлен, прежде всего, поставленными целями и задачами, чтобы поход, с одной стороны, позволил наилучшим образом выполнить задачи полноценного восстановления

Таблица 1. – Сравнительный анализ уровня развития физических качеств юных рукопашников (n=33) на первом этапе педагогического эксперимента

Тестовые задания, ед. измерения	До начала переходного периода, $x \pm m$	После завершения переходного периода, $x \pm m$	Достоверность различий, p
Прыжок в длину с места, см	220,55±4,24	220,27±4,20	$p \geq 0,05$
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	11,36±0,52	11,27±0,51	$p \geq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	33,79±1,55	33,58±1,51	$p \geq 0,05$
Бег на 2000 м, мин, с	8,41±0,11	8,49±0,10	$p \leq 0,05$
Челночный бег 4×9 м, с	9,64±0,09	9,62±0,12	$p \geq 0,05$
Выпрыгивание вверх с места, см	51,85±0,51	51,73±0,52	$p \geq 0,05$
Толкание набивного мяча, м	9,85±0,09	9,89±0,11	$p \geq 0,05$
Прямые удары руками по мешку за 1 мин, кол-во раз	87,76±0,74	87,45±0,77	$p \geq 0,05$
Круговые удары внутрь дальней ногой по мешку за 1 мин, кол-во раз	60,33±0,34	59,42±0,29	$p \leq 0,05$

участников в природной среде, с другой – способствовал расширению кругозора подростков, их знаний географии и природы родного края, культурно-исторического наследия предков, традиционного уклада жизни местного населения и т. д. [11, 13]. Продолжительность ходовых дней, километраж, ходовое время были подобраны с учетом способа передвижения, физических нагрузок для определенного возраста и составили 7 дней, за которые было пройдено 57 км.

Одним из важнейших этапов методики планирования, проектирования и организации продукта рекреационно-оздоровительного похода является составление календарного плана-графика похода. В таблице 2 представлены характеристики и параметры проектируемого туристического продукта рекреационно-оздоровительного похода.

Таким образом, маршрут обладал всеми рекреационными качествами. Он включал стоянки на рекреационно-ценных водных

объектах (оз. Кромань, р. Неман и др.) с наличием обзорных точек, пригодных для проведения разнообразных элементарных рекреационных занятий. На маршруте спортсмены посетили большое количество экскурсионных объектов, два самых значимых – музейный комплекс «Дзержиново» и Мирский замок. Кроме обеспечения восстановления поход в большой степени способствовал формированию у участников мотивации к познанию своей Родины, привлечению их к здоровому образу жизни.

В конце исследования для проверки эффективности внедрения средств рекреационно-оздоровительного туризма было проведено заключительное тестирование уровня мотивации, общей и специальной физической подготовленности испытуемых. Динамика уровня развития физических качеств юных рукопашников в макроцикле подготовки с применением

Таблица 2. – Характеристики и параметры проектируемого туристического продукта рекреационно-оздоровительного похода

Название, вид похода	Рекреационно-познавательный поход выходного дня «Познай Родину – воспитай себя»
Район путешествия	Корельский, Столбцовский, Новогрудский районы
Продолжительность	7 дней
Протяженность маршрута	57 км
Сезонность	3-сезонный
Способ передвижения	Из г. Минска до музейного комплекса «Дзержиново» движение осуществлялось на автобусе, в начальную точку маршрута. На всем протяжении похода туристы передвигались пешим способом до конечной точки г.п. Красное. Посещение фермы “Ratov” и Мирского замка, а также движение до г. Минска осуществлялось на заказном транспорте
Условия проживания и размещения	Полевой лагерь, туристские палатки
Питание на маршруте	Туристское питание готовится на костре. Меню разрабатывается из продуктов, актуальных для похода непосредственно перед началом похода
Основные объекты показа на нитке маршрута	Музейный комплекс «Дзержиново». Освященный источник в а.г. Щорсы. Руины усадьбы «Обрина». Ферма “RAtov”. Мирский замок
Целевая группа	Спортсмены 15–16 лет, специализирующиеся в рукопашном бое

в переходном периоде средств рекреационно-оздоровительного туризма представлена в таблице 3.

Представленные данные свидетельствуют о том, что юные спортсмены экспериментальной группы после внедрения в учебно-тренировочный процесс переходного периода, основанного на применении средств рекреационно-оздоровительного туризма, смогли показать достоверно лучшие результаты в тестах на силовые способности и выносливость. Тогда как в контрольной группе наблюдается такая же тенденция снижения большинства показателей за летний период.

По результатам психологического тестирования в экспериментальной группе на заключительном этапе педагогического эксперимента 30 % испытуемых показали средний уровень мотивации к достижению успеха; 55 % испытуемых показали высокий уровень мотивации и 15 % испытуемых остались на том же уровне мотивации без ее снижения, в отличие от контрольной группы. В контрольной группе результаты тестирования значительно хуже: лишь 15 % испытуемых показали высокий уровень мотивации, 30 % показали средний, 35 % остались на низком уровне мотивации к успеху.

Таблица 3. – Сравнительный анализ уровня развития физических качеств юных рукопашников (n=33) на первом этапе педагогического эксперимента

Тестовые задания, ед. измерения	ЭГ		Достоверность различий	КГ		Достоверность различий
	До начала переходного периода	После завершения переходного периода		До начала переходного периода	После завершения переходного периода	
	x±m	x±m		p	x±m	
Прыжок в длину с места, см	222,65±5,12	223,59±4,79	p≥0,05	222,44±4,85	221,75±5,21	p≥0,05
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	11,76±0,84	12,06±0,46	p≤0,05	11,81±1,12	11,75±2,04	p≥0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	34,35±2,15	36,29±1,94	p≤0,05	36,31±4,36	31,88±3,75	p≤0,05
Бег на 2000 м, мин, с	8,33±1,01	8,15±0,65	p≤0,05	8,20±1,21	8,29±0,90	p≤0,05
Челночный бег 4×9 м, с	9,55±0,55	9,44±0,32	p≥0,05	9,59±0,49	9,50±0,52	p≥0,05
Выпрыгивание вверх с места, см	51,41±0,74	51,53±0,81	p≥0,05	52,38±1,20	52,00±2,13	p≥0,05
Толкание набивного мяча, м	9,91±0,46	9,96±0,30	p≤0,05	9,98±0,34	9,97±0,86	p≥0,05
Прямые удары руками по мешку за 1 мин, кол-во раз	87,82±1,84	88,76±1,58	p≤0,05	87,44±3,27	87,38±2,45	p≥0,05
Круговые удары внутренней ногой по мешку за 1 мин, кол-во раз	59,82±1,69	60,35±1,37	p≥0,05	60,00±1,94	58,88±2,11	p≤0,05

Таким образом, поход позволил не только сохранить уровень общей физической и специальной подготовленности, но и помог повысить мотивацию к дальнейшему посещению занятий рукопашным боем, сплотить коллектив, дал эмоциональную разгрузку, ознакомил юных спортсменов с базовыми туристскими приемами организации ночлега, преодоления препятствий, определения сторон света.

Заключение. Средства рекреационно-оздоровительного туризма отвечают всем требованиям, позволяющим решать задачи переходного периода на этапе углубленной спортивной специализации. К таким средствам можно отнести движение по маршруту похода, действия туристов на больших и малых привалах, нахождение туристов в полевом туристском лагере, лесную прогулку, сбор грибов, ягод, активные игры и другие мероприятия. Эффективному отдыху способствует мышечная активность туристов, обеспе-

чивающая работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервной, эндокринной и других систем. Оздоровительным эффектом обладает и смена обстановки, и положительный эмоциональный фон от общения с природой и участниками походов.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс в переходном периоде на этапе углубленной спортивной специализации в рукопашном бое средств рекреационно-оздоровительного туризма позволяет спортсменам лучше восстановиться психологически и физически. Походы позволяют не только сохранять уровень специальной физической подготовленности юных спортсменов, но и повышать уровень развития общей выносливости и силовых способностей. Это позволяет спортсменам приступить к новому учебно-тренировочному году, имея оптимальную базу функциональной подготовленности.

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. восп. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – С. 328–349.
3. Гарипов, А. А. Спортивная подготовка лыжников в переходный период / А. А. Гарипов // Современная научная мысль : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф., Чебоксары, 5 фев. 2020 г. – Чебоксары : Негос. образоват. частн. учр. доп. проф. образования «Экспертно-методический центр», 2020. – С. 117–121.
4. Трофимович, И. И. К проблеме физической подготовки юных легкоатлетов в переходном периоде годового тренировочного цикла / И. И. Трофимович, А. Г. Нарскин, С. В. Лашкевич // Мир спорта. – 2019. – № 4 (77). – С. 64–70.
5. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений : ДЮСШ, СДЮШОР, 2009. – 96 с.
6. Житловский, В. Е. Основы медико-психологической реабилитации у спортсменов : учеб.-метод. пособие / В. Е. Житловский. – М. : ФГУ «ЦСМ ФМБА России», 2010. – 172 с.
7. Петросян, С. А. О нормировании физических нагрузок в туристских пеших походах школьников 12–15 лет: в помощь учителю физкультуры / С. А. Петросян // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 6. – С. 53–56.
8. Подлиссских, В. Е. Организационно-методические основы спортивного туризма : учеб.-метод. пособие / В. Е. Подлиссских, В. М. Литвинович. – Минск : БГУФК, 2009. – 101 с.
9. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / сост. Ю. С. Константинов. – М. : ООО «Сам Полиграфист», 2019. – 500 с.
10. Селуянов, В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов, А. А. Федякин. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 123 с.
11. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учр. высш. проф. образования, осущ. образоват. деятельность по напр. 032100 / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под ред. В. А. Таймазова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 463 с.
12. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
13. Костюкович, Л. А. Моя любовь – Беларусь / Л. А. Костюкович // Туризм и отдых. – 2016. – № 33. – С. 27.