

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].