

**ВЫВОД.** Проведенные исследования показали, что качественное использование организационных форм в ФОТ военнослужащих будет способствовать повышению их боеготовности. Поэтому выявленная организационная форма использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях для военнослужащих, имеющих различные временные отклонения в состоянии здоровья, должны лежать в основе ОФК.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25–30.
2. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко, Д.Е. Иващенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.
3. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук Ю.И. Медведев, В.Г. Гадьлгареев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2016. – № 1 (53). – С. 256–259.
4. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 273–276.

#### REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Petrenko, A.V. (2014), “Pedagogical Model of Military-Professional Training of Units of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for Counter-Terrorism Operations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 12, pp. 25-30.
2. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*. Vol. 50, No. 2, pp. 154-156.
3. Bolotin, A.E., Sabanin, A.M., Silchuk, A.M., Silchuk, S.M., Medvedev, Yu.I. and Gadylgareev, V.G. (2016), “Pedagogical model of physical training of cadets of the S.M. Kirov Military Medical Academy with emphasized development of endurance”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 53, No. 1, pp. 256-259.
4. Silchuk, A.M., Silchuk, S.M. and Ryabchuk, V.V. (2019), “Factors determining the need to improve health-improving physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 175, No. 9, pp. 273-276.

**Контактная информация:** SilchukiVMA@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.04.2020*

**УДК 796.856.2**

#### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ВИДЕ СПОРТА ТХЭКВОНДО ИТФ**

*Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Екатерина Александровна Симакова, мастер спорта России, преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Дмитрий Александрович Симаков, заслуженный мастер спорта России, аспирант, Санкт-Петербургский горный университет; Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья*

#### **Аннотация**

Внесение изменений в правила соревнований вида спорта тхэквондо ИТФ существенно влияет на результативность, что предьявляет повышенное внимание ученых, специалистов и практиков к этой проблеме. Путём анализа изменений, внесённых в правила соревнований, а также мониторинга тренировочного процесса и соревновательной деятельности, авторами было выявлено, что для достижения успеха в соревновательной деятельности в виде спорта тхэквондо ИТФ необходимо развитие функциональных возможностей спортсмена на более высокий уровень. Первостепенным в соревновательной деятельности тхэквондиста является спортивный результат, а повышение функциональных возможностей спортсмена является неотъемлемой частью в его подготовке к соревнованиям. Для успешного выступления на соревнованиях высокого уровня, необходим высокий уровень функциональной подготовленности, отвечающей специфике избранного вида спорта, в нашем случае тхэквондо ИТФ. Авторами статьи была разработана методика повышения функциональных возможностей тхэквондиста при помощи специальных средств, а конкретнее с использованием тренировочной маски.

**Ключевые слова:** анализ, правила соревнований, функциональные возможности, специальная выносливость, правила соревнований, тхэквондо ИТФ.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p404-408**

#### **METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF ATHLETES IN THE FORM OF SPORTS IN TAEKWONDO ITF**

*Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chairman, Ekaterina Alexandrovna Simakova, the Master of Sports of Russia, teacher, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Dmitriy Alexandrovich Simakov, the Honored Master of Sports of Russia, the post-graduate student, St. Petersburg Mining University; Vladimir Anatolievich Chistyakov, the doctor of pedagogical sciences, professor, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

#### **Abstract**

Amending the rules of ITF Taekwondo competition significantly affects the performance, which attracts attention of scientists, specialists and practitioners to this problem. By analyzing the changes made to the competition rules, as well as monitoring the training process and competitive activity, the authors revealed that in order to achieve success in competitive activity in Taekwondo ITF, it is necessary to develop the functional capabilities of athletes to a higher level. Sports results of the taekwondo athlete in the competitive activity are paramount, and increasing the athlete's functional capabilities is an integral part in his preparation for the competition. For successful performance in high-level competitions, high level of functional readiness that meets the specifics of the chosen sport – in our case it is Taekwondo ITF, is required. The authors of the article developed the technique for increasing the functional capabilities of the taekwondo athlete by using the special tools, specifically using the training mask.

**Keywords:** analysis, competition rules, functional capabilities, functionality, special endurance, Taekwondo ITF.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Изменения, внесённые в правила соревнований в дисциплине спарринг такие как: круговая система отбора в четвертьфинальную и полуфинальную часть соревнований увеличила количество поединков, проводимых в один день, ещё одно изменение, связанное с остановкой времени в раунде после каждой команды рефери «стоп» увеличило время каждого раунда на 50%. Все эти изменения легли дополнительной физической нагрузкой на спортсменов, а это в свою очередь требует поиска новых путей подготовки высококвалифицированных спортсменов в дисциплине спарринг. Проанализировав соревновательную деятельность с учётом внесённых изменений в правила соревнований по

виду спорта тхэквондо ИТФ, авторами было выявлено, что для успешной соревновательной деятельности тхэквондистов необходимо повышение функциональных возможностей, а конкретнее развитие специальной выносливости. Для решения этой задачи использовались специальные средства, такие как тренировочная маска, которая положительно влияет на развитие специальной выносливости, так как при использовании тренировочной маски задействованы все группы мышц рук, ног и туловища. Специальная выносливость является важным компонентом соревновательной деятельности тхэквондиста, это соответствует нормативным требованиям, отвечающим специфике избранного вида спорта. Согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ определены влияние физических качеств на результативность (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Влияние физических качеств на результативность ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_339997/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_339997/))

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 2 – значительное влияние; 1 – среднее влияние.

Исходя из таблицы, выносливость оказывает значительное влияние на результативность, частью выносливости является специальная выносливость. Это подтверждает необходимость обращать внимание при организации тренировочного процесса уделять предельное внимание развитию функциональных возможностей спортсмена, непосредственно работе над специальной выносливостью тхэквондиста.

#### МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Что бы определить оптимальный режим работы, направленный на повышение функциональных возможностей, мы внедрили экспериментальную методику в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ, которая готовилась к чемпионату России, прошедшем в Сочи 26.02.2020–01.03.2020 г. Длительность эксперимента составила десять недель. Контингент контрольной и экспериментальной групп состоял из десяти спортсменов в каждой, все были взрослые приблизительно одного уровня подготовленности (КМС, МС и МСМК). Контрольная группа, в соответствии с программой по виду спорта, тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная группа по специальной, разработанной авторами экспериментальной методике на повышение функциональных возможностей, а конкретнее на развитие специальной выносливости с использованием тренировочной маски. Обе группы тренировались 6 раз в неделю по 2,5 часа.

Экспериментальная методика: в конце каждой тренировки тхэквондисты экспериментальной группы на каждом рабочем месте, в круговой тренировке, выполняли задания, на развитие специальной выносливости с применением тренировочной маски, что способствовало повышению функциональной подготовленности тхэквондистов. На шести рабочих местах тхэквондисты выполняли задания с 3-х минутными интервалами отдыха.

Выполняемые задания на рабочем месте:

- 1) Передвижения с теннисным мячиком 3 мин.
- 2) Бой с воображаемым соперником 3 мин.
- 3) Выталкивание медицинбола 5 кг из боевой стойки в структуре прямого удара рукой в правосторонней и левосторонней стойке по 1,5 мин.
- 4) Передача медицинбола 5 кг ногами (зажав между ступнями ног мяч, выталкивает его вверх-вперёд партнёру на тах высоту 3 мин.
- 5) Прыжки на скакалке 3 мин.

б) Максимальное количество ударов руками и ногами за 1 мин.

С целью выявления воздействия экспериментальной методики на функциональную подготовленность спортсменов в начале и в конце исследования в контрольной и экспериментальной группах были проведены тестирования функциональной подготовленности (таблица 2). Данные упражнения были выбраны для тестирования в соответствии с федеральными спортивными стандартами по виду спорта [2].

Таблица 2 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после начала исследования

Тесты	КГ (n=10)		ЭГ (n=10)	
	До	После	До	После
Бег 1 км, (мин.)	3,359±0,1	3,340±0,11	3,265±0,09	3,103±0,1
Отжимание, (раз)	22,6±3,53	25,9±3,66	25,9±3,75	34,5±2,63
Челночный бег 3×10 м, (сек.)	6,11±0,23	6,14±0,26	6,2±16,44	5,81±0,16
Шпагат, (см.)	6,3±2,11	7,6±4,0	4,7±2,4	3,2±2,61
Прыжок в длину (м.)	2,415±0,08	2,4456±0,07	2,459±0,08	2,551±0,06
Серии ударов руками и ногами за 1 мин., (кол-во)	47,7±4,54	48,3±4,75	49,6±4,71	50,7±3,65

## ВЫВОДЫ

Анализируя изменения в скоростно-силовых показателях, мы определили увеличение количественных показателей в контрольной и экспериментальной группах. Однако стоит заметить, что у спортсменов экспериментальной группы, показатели исследуемых значений достоверно выше. Это говорит о том, что экспериментальная методика способствует повышению функциональной подготовленности спортсменов, в нашем случае специальной выносливости, что является значимым фактором для специфики тхэквондо ИТФ и соревновательной деятельности тхэквондиста, где основным является спортивный результат [1, 2].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов, показанный сборной командой Санкт-Петербурга на чемпионате России в Сочи 26.02.2020 – 01.03.2020г., а это 1-е общекомандное место, свидетельствует о высокой степени готовности, следует отметить, что спортсмены экспериментальной группы показали более высокий результат, а это даёт перспективы этим спортсменам на попадание в сборную команду России и дальнейшее их участие уже в международных чемпионатах наивысшего ранга.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Симаков, А.М. Особенности интегральной системы подготовки в тхэквондо на этапе спортивной специализации в возрастной группе 13–15 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 197–204.
2. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) / А.М. Симаков, Д.А. Симаков, Г.В. Руденко, Е.Н. Коростелёв // Ученые записки университет имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 219–223.

## REFERENCES

1. Simakov, A.M. (2016), "Features of integrated system of preparation in taekwondo at the stage of sports specialization in age group of 13-15 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 141, No. 11, pp. 197-204.
2. Simakov, A.M., Simakov, D.A., Rudenko, G.V. and Korostelev, E.N. (2018), "Technique of development of high-speed endurance in taekwondo at a stage of improvement of sports skill (15-16 years)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 219-223.

**Контактная информация:** simakov-ikd@ya.ru

УДК 796.015.5

## ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ К ПРОВЕДЕНИЮ МОРСКИХ ДЕСАНТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Сергей Александрович Синенко, преподаватель, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент, Дмитрий Александрович Грунин, заместитель начальника кафедры, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел России; Сергей Петрович Грибченко, адъюнкт, Мурад Шихмагомедович Асланов, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург*

### Аннотация

В статье на основе обобщения большого теоретического и исследовательского материала обосновывается содержание и методика проведения попутной физической тренировки с подразделениями морской пехоты на этапе подготовки к проведению морских десантных действий, которая оказывает положительное воздействие на качество проведения боевых задачи морскими пехотинцами. Научно обоснованное содержание и методика попутной физической тренировки военнослужащих подразделений морской пехоты позволили в краткие сроки обеспечить значительное преимущество в выполнении учебно-боевых и боевых задач личным составом экспериментальной группы по всем исследуемым параметрам. Результаты проведенного научного исследования позволили научно обосновать расширение возможностей попутной физической тренировки морских пехотинцев за счет внедрения её в процесс боевой подготовки в воинских частях морской пехоты ВМФ России.

**Ключевые слова:** попутная физическая тренировка, подразделения морской пехоты, морские десантные действия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p408-411

## ALONG THE WAY PHYSICAL TRAINING OF MARINE CORPS UNITS TO CONDUCT MARINE AMPHIBIOUS OPERATIONS

*Sergey Alexandrovich Sinenko, the teacher, Vladimir Pavlovich Krysanov, the candidate of military sciences, senior lecturer, Dmitry Alexandrovich Grunin, deputy head of the department, Leningrad Regional Branch of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Sergey Petrovich Gribchenko, the adjunct, Murad Shikmagomedovich Aslanov, the competitor, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg*

### Abstract

Based on the generalization of the large theoretical and research material, the article substantiates the content and methodology of conducting physical training with marine units at the stage of preparation for marine amphibious operations, which has a positive impact on the quality of combat operations by Marines. The scientifically based content and methods of passing physical training of military personnel of the Marine Corps units allowed providing the significant advantage in the performance of training and combat tasks by the personnel of the experimental group for all the parameters under study in a short time. The results of the conducted research allowed us to scientifically justify the expansion of opportunities for passing physical training of Marines by introducing it into the process of combat training in military units of the Russian Navy's Marine Corps.

**Keywords:** passing physical training, physical training, marine units, improving physical training, marine amphibious operations.

### ВВЕДЕНИЕ

В структуре боевой подготовки морских пехотинцев важное место занимают вопросы их физической и морально-психологической готовности. Это обуславливается по-