

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА РЕГИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ЕДИНОБОРСТВАМ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ))

М.Г. Колодезникова, mgkolodeznikova@inbox.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0327-1976>

К.С. Колодезников, kkirsan@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-3427-5056>

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск, Россия

Аннотация. Цель исследования: повысить результативность спортсменов, путем внедрения интегральной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия) по спортивным единоборствам. **Материалы и методы.** Для исследования были проведены: контроль и анализ уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, контроль и детальный разбор технико-тактических действий на соревнованиях, оценка функциональной подготовленности и психологического состояния, разработаны рекомендации. **Результаты.** Интегральная подготовка позволила выявить лучшие стороны и недостатки спортсменов, а также своевременно корректировать подготовку спортсменов. **Заключение.** Внедрение интегральной подготовки в тренировочном процессе положительно повлияло на результативность выступления на соревнованиях различного уровня региональных сборных команд.

Ключевые слова: интегральная подготовка, спортивные единоборства, технико-тактическое мастерство, физическая подготовка, психологическая подготовка, биомеханика, анализ соревновательной деятельности

Для цитирования: Колодезникова М.Г., Колодезников К.С. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха (Якутия)) // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № S1. С. 62–66. DOI: 10.14529/hsm22s111

Original article
DOI: 10.14529/hsm22s111

INTEGRAL TRAINING OF REGIONAL COMBAT SPORT ATHLETES (SAKHA-YAKUTIA)

M.G. Kolodeznikova, mgkolodeznikova@inbox.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0327-1976>

K.S. Kolodeznikov, kkirsan@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-3427-5056>

North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia

Abstract. Aim. The paper aims to improve athletic performance through the use of integral training among combat sport athletes of Sakha-Yakutia. **Materials and methods.** The following methods were used for the purpose of the study: control and analysis of general and special physical fitness levels; control and analysis of technical and tactical skills during competitions; assessment of functional fitness and psychological status; development of recommendations. **Results.** Integral training allowed to identify the strengths and weaknesses of athletes and timely correct their training program. **Conclusion.** The use of integral training improved the athletic performance of regional teams in different competitions.

Keywords: integral training, combat sports, technical and tactical skills, physical fitness, psychological training, biomechanics, performance analysis

For citation: Kolodeznikova M.G., Kolodeznikov K.S. Integral training of regional combat sport athletes (Sakha-Yakutia). *Human. Sport. Medicine*. 2022;22(S1):62–66. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm22s111

Введение. В последние десятилетия этого века происходят значительные сдвиги в теории и практике спорта. Важнейшей задачей тренировочного процесса, является достижение высокого уровня подготовленности и реализация его в ответственных соревнованиях. Вопросы интегральной подготовки изучаются многими авторами, и обобщенное определение понятия звучит так: «Интегральная подготовка – это педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен мог целостно реализовать все направления подготовки в соревновательной деятельности» [1, 3]. Процесс подготовки спортсменов высшего мастерства, состоит из взаимосвязанных компонентов [2, 5, 8, 10, 11]. Для реализации интегральной подготовки сборных команд по единоборствам были реализованы управленческие и методические решения, путем создания информационно-аналитического отдела в Республиканском центре спортивной подготовки сборных команд и открытия базовых кафедр на предприятиях [7, 9].

Цель исследования: повысить результативность спортсменов путем внедрения интегральной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия) по спортивным единоборствам. **Материалы и методы.** Для реализации интегральной подготовки были поставлены следующие задачи: контроль и анализ уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, контроль и анализ технико-тактических действий в соревновательной деятельности спортсменов, разработка практических рекомендаций по коррекции и планированию, оценка технико-тактического мастерства спортсменов с позиции биомеханики, оценка функционального состояния и психологической подготовленности. Специалисты работали со спортсменами-единоборцами, так как ранее изученные исследования процессов приспособления жителей Крайнего Севера и полиморфизмов 20 генов позволили определить возможности развития физических качеств якутов, определить риски патологии сердечно-сосудистой системы единоборцев региона и выявить предрасположенность к занятиям единоборствами и силовым видам спорта [7].

Для выявления проблем и разработки плана интегральной подготовки, была проведена работа с тренерами спортсменов по видам единоборств. Проведенные этапные обследования позволили выявить степень под-

готовки различных сторон тренировочного процесса и спланировать достижение максимальных результатов.

Результаты. Интегральная подготовка включала в себя весь спектр научного комплексного исследования и велась индивидуально с каждым высококвалифицированным спортсменом: анализ кинезиологической характеристики действий и соревновательной деятельности, психологическая и физическая подготовка, функциональность состояния спортсмена и его динамика. При проведении анализа соревновательной деятельности была использована методика К.С. Колодезникова [6] и В.В. Ефремова [4], которая включала в себя все технические действия спортсменов. А также учитывались все соревновательные тонкости, вплоть до действий судей и поведения тренеров и секундантов во время соревнований.

При биомеханическом анализе борцов были использованы видеоматериалы, дана кинезиологическая характеристика техническим действиям спортсменов и конкретные практические рекомендации, например: какие выигрышные позиции у борца, насколько быстро он умеет реагировать на атаки противника и каким способом выходить из сложных ситуаций, как расширить объем технических и тактических действий, увеличить арсенал способов при проведении конкретных приемов и тактических приемов (проявление силового прессинга, активность и т. д.).

Для исследования биомеханических показателей движения в боксе и кикбоксинге использовали систему Qualisys Medical [6, 15]. По результатам полученных данных для сопоставления и сравнения динамики прироста скорости и ускорения ударов были составлены графики динамики ударов руками и сравнительные анализы скорости (мм/с) и ускорения (мм/с²) каждого удара [8, 13].

Психологическая подготовка проводилась посредством выявления оптимальной мотивации к тренировочному и соревновательному процессу (желание и понимание самосовершенствоваться, тревожность, стресс-факторы и самооценка) [11, 12].

При исследовании функционального состояния мы получали объективные результаты, которые позволили определить состояние организма, резервы для сгонки веса, признаки неправильного питьевого режима, утомляемости, развития мышц кисти и спины, признаки анемии по общему анализу крови и т. д.

Для теоретической и интеллектуальной подготовки реализовывалась деятельность базовой кафедры, где спортсменами изучались дисциплины, затрагивающие вопросы частных методик в избранном виде спорта [5, 14].

Заключение. Необходимо отметить, что внедрение системы интегральной подготовки в тренировочный процесс позволило улучшить динамику выступлений на соревнованиях различного уровня. Создание информационно-аналитического отдела и базовых кафедр послужило реализацией создания профессионально-коллегиальных отношений между специалистами, тренерами, спортсме-

нами, врачами и принципов доверия, сотрудничества, открытости, доступности.

По результатам внедрения интегральной подготовки и проведенных научных исследований улучшена результативность участия в соревнованиях, что подтверждает эффективность интегрального подхода к тренировочному процессу.

Для совершенствования интегральной подготовки необходимо применять научный опыт других регионов Российской Федерации, постсоветских стран, управлять тренировочным процессом с учетом конкретного региона, климата, национальности и менталитета спортсменов.

Список литературы

1. Акопян, А.О. Физическая подготовленность квалифицированных борцов / А.О. Акопян, В.А. Панков, М.А. Гаджимагомедов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 3–6.
2. Анализ кинематических характеристик бокового удара правой руки в кикбоксинге / Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Е.Б. Перельман, К.Е. Рябина // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 8. – С. 66–68.
3. Васильев, О.С. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – С. 13–16.
4. Ефремов, В.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В.В. Ефремов, М.Г. Колодезникова, Н.Д. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 11. – С. 66–68.
5. Завьялов, А.И. Теория мышечного сокращения как основа совершенствования процесса подготовки спортсменов / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндияшвили, Д.А. Завьялов // Вестник Краснояр. гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2018. – № 4 (46). – С. 96–104.
6. Колодезников, К.С. Мониторинг соревновательной деятельности боксера высокой квалификации / К.С. Колодезников, П.И. Кривошапкин, Е.В. Васильев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 10. – С. 87–88.
7. Колодезникова, М.Г. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов – единокорцев высокой квалификации в условиях крайнего севера / М.Г. Колодезникова // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 10. – С. 6–8.
8. Романов, Ю.Н. Современные методики функционального состояния кардиопульмональной системы общей и специальной работоспособности кикбоксеров высшей квалификации / Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 34–41.
9. Семченко, А.А. Функциональные изменения биодинамических параметров двигательного аппарата барьеристов при адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам / А.А. Семченко, А.В. Ненашева, А.В. Ворожейкина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 1 (18). – С. 106–111.
10. Çelik, N.M. Comparing the hand grip power and creatine kinase levels of U-17 judo national team athletes before and after a 6-week strength training / N.M. Çelik, M. Soyal // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2020. – Vol. 24 (4). – P. 163–168. DOI: 10.15561/26649837.2020.0402
11. Cherepov, E.A. Effectiveness of functional training during physical conditioning of students practicing martial arts / E.A. Cherepov, R.G. Shaikhetdinov // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16. – Iss. 2. – P. 510–515.
12. Mirzaei, B. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers / B. Mirzaei, N. Akbar // World Journal of Sport Sciences. – 2008. – No. 1. – P. 8–11.
13. Nurmukhametov, A.A. Technical preparation of young Koresh wrestlers with flexibility development orientation / A.A. Nurmukhametov, I.E. Konovalov, V.I. Volchkova // Актуальные проблемы

теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволж. ГАФКСиТ, 2017. – Т. 1. – С. 729–731.

14. Professional Wrestling Fans: Your Next-Door Neighbors / F.B. Ashley, J. Dollar, B. Wigley, J.A. Gillentine // *Sport Marketing Quarterly*. – 2000. – P. 140–148.

15. Ryan, T. *Elite Wrestling* / T. Ryan, J. Sampson. – New York: McGraw-Hill, 2006. – 224 p.

References

1. Akopyan A.O., Pankov V.A., Gadzhimagomedov M.A. [Physical Fitness of Elite Wrestlers]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports Science Bulletin], 2012, no. 3, pp. 3–6. (in Russ.)

2. Romanov Ju.N., Aminov A.S., Perel'man E.B., Ryabina K.E. [Right-Hand Hook in Kickboxing: Kinematic Profiling Analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2016, no. 8, pp. 66–68. (in Russ.)

3. Vasilyev O.S., Suchilin N.G. [Modern Methods of Biomechanical Measurements: Computerized Dynamometric Complex]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2004, no. 3, pp. 13–16. (in Russ.)

4. Efremov V.V., Kolodeznikova M.G., Nikolaev N.D. [Elite Freestyle Wrestlers' Competitive Performance Analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2017, no. 11, pp. 66–68. (in Russ.)

5. Zav'yalov A.I., Mindiashvili D.G., Zav'yalov D.A. [Theory of Muscle Contraction as a Basis for Perfection of Athletes Training Process]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva* [Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev], 2018, no. 4 (46), pp. 96–104 (in Russ.) DOI: 10.25146/1995-0861-2018-46-4-94

6. Kolodeznikov K.S., Krivoshapkin P.I., Vasil'ev E.V. [Elite Boxer's Competitive Performance Analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 10, pp. 87–88. (in Russ.)

7. Kolodeznikova M.G. [Integrated Theoretical and Practical Provisions for Elite Martial Artists in Far North]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 10, pp. 6–8. (in Russ.)

8. Romanov Ju.N., Aminov A.S., Romanova L.A. Modern Techniques of Monitoring of Cardiopulmonary Functional Status, Overall and Special Working Capacity in Skilled Kickboxers. *Human. Sport. Medicine*, 2016, vol. 16, no. 1, pp. 34–41. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm160105

9. Semchenko A.A., Nenasheva A.V., Vorozheykina A.V. [Functional Changes of Biodynamical Parameters of the Motor System of Hurdlers During Adaptation to Training and Competitive Factors]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and Sport. Modern Tendencies], 2018, no. 1 (18), pp. 106–111. (in Russ.)

10. Çelik N.M., Soyal M. Comparing the Hand Grip Power and Creatine Kinase Levels of U-17 Judo National Team Athletes Before and After a 6-week Strength Training. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020, vol. 24 (4), pp. 163–168. DOI: 10.15561/26649837.2020.0402

11. Cherepov E.A., Shaikhetdinov R.G. Effectiveness of Functional Training During Physical Conditioning of Students Practicing Martial Arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016, vol. 16, iss. 2, pp. 510–515.

12. Mirzaei B., Akbar N. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*, 2008, no. 1, pp. 8–11.

13. Nurmukhametov A.A., Konovalov I.E., Volchkova V.I. [Technical Preparation of Young Korsh Wrestlers with Flexibility Development Orientation]. *Aktual'nye problemy teorii i praktiki fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma. Materialy V Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchennykh, aspirantov, magistrantov i studentov* [Actual Problems of Theory and Practice of Physical Culture, Sports and Tourism. Materials of the V All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Postgraduates, Undergraduates and Students], 2017, vol. 1, pp. 729–731.

14. Ashley F.B., Dollar J., Wigley B., Gillentine J.A. Professional Wrestling Fans: Your Next-Door Neighbors. *Sport Marketing Quarterly*, 2000, pp. 140–148.

15. Ryan T., Sampson J. *Elite Wrestling*. New York, McGraw-Hill, 2006. 224 p.

Информация об авторах

Колодезникова Маргарита Герасимовна, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спорта, спортивной кинезиологии, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. Россия, 677000, Якутск, ул. Белинского, д. 53.

Колодезников Кирсан Степанович, заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спорта, спортивной кинезиологии, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. Россия, 677000, Якутск, ул. Белинского, д. 53.

Information about the authors

Margarita G. Kolodeznikova, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Sport and Sports Kinesiology, North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia.

Kirsan S. Kolodeznikov, Merited Coach of the Republic of Sakha (Yakutia), Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Sport and Sports Kinesiology, North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia.

Статья поступила в редакцию 07.12.2021

The article was submitted 07.12.2021