

Рустам Борисович Хыбыртов

ORCID: 0000-0002-9150-7952, fppe@yandex.ru

Михаил Львович Куликов

кандидат педагогических наук, доцент
ORCID: 0000-0001-7871-3711, fppe@yandex.ru

*Санкт-Петербургский университет МВД России,
Российская Федерация, 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д.1*

Методика построения тренировочного процесса и режим дня спортсменов-рукопашников

Аннотация: Режим дня является важнейшим компонентом подготовки спортсменов рукопашников, оказывающим значительное влияние на функциональное состояние организма и на весь процесс подготовки к соревнованиям. В исследовании обосновывается положение, согласно которому для укрепления физического и психического здоровья, а также для достаточного восстановления после тренировок необходимо придерживаться установленного рационального режима дня, выстроенного с учётом особенностей тренировочного процесса. Рациональный режим дня позволяет спортсменам следовать оптимальному ритму деятельности и, следовательно, легче справиться с предлагаемой нагрузкой перед и во время соревнований. В статье приводятся данные проведённых исследований изменения функционального состояния организма спортсменов-рукопашников на протяжении дня, рассматриваются вопросы построения учебно-тренировочного процесса и режима дня при подготовке к различным соревнованиям. Измерялись такие показатели, как время двигательной реакции, её скрытый и моторный компоненты, параметры максимальной силы мышц и асимметрии мышечной силы, данные максимального и среднего артериального давления, частота сердечных сокращений и др. Было определено оптимальное время функционального состояния спортсменов-рукопашников, ориентируясь на которое выстраивается тренировочный процесс и весь режим дня.

Ключевые слова: рукопашный бой, процесс тренировки, отдых, учебно-тренировочные занятия, режим дня, планирование подготовки

Для цитирования: Хыбыртов Р. Б., Куликов М. Л. Методика построения тренировочного процесса и режим дня спортсменов-рукопашников // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2021. – № 2 (90). – С. 189–193; doi: 10.35750/2071-8284-2021-2-189-193.

Rustam B. Khybyrtov

ORCID: 0000-0002-9150-7952, fppe@yandex.ru

Mikhail L. Kulikov

Cand. Sci. (Ped.), Docent
ORCID: 0000-0001-7871-3711, fppe@yandex.ru

*Saint Petersburg University of the MIA of Russia
1, Letchika Pilyutova str., Saint Petersburg, 198206, Russian Federation*

The methodology of organizing the training process of athletes and daily regime

Abstract: The daily regime is the most important component of the training of hand-to-hand athletes, which has a significant impact on the body functioning and its state and the whole training process to competitions. The study substantiates the statement that for strengthening physical and mental health, as well as for the sufficient recovery after training, it is necessary to adhere the established rational daily regime, built taking into account the peculiarities of the training process. A rational daily regime allows athletes to follow the optimal rhythm of activity and, therefore, it is easier to cope with the proposed physical activity before and during the competitions. The article presents the data of the researches concerning the changes in the body functioning of hand-to-hand combatants throughout the day, covers the issues about creating

the training process and the daily regime at the period of the preparation for various competitions. Such indicators as the time of motor reaction and its latent and motor components, parameters of the maximum muscle strength and muscle strength asymmetry, the data of the maximum and average blood pressure, heart rate, etc. were measured. The optimal time of the functional state of hand-to-hand athletes was determined, focusing on which the training process and the entire daily regime are created

Keywords: hand-to-hand combat; training process; rest; training sessions; daily regime; training planning

For citation: Khybyrtov R. B., Kulikov M. L. The methodology of organizing the training process of athletes and daily regime // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2021. – № 2 (90). – P. 188–193; doi: 10.35750/2071-8284-2021-2-188-193.

Одними из результативных средств, во многом увеличивающих тренированность рукопашников, служат следующие: грамотно построенный режим тренировок, соблюдение правил личной гигиены, здоровое питание, санитарные условия проведения занятий по рукопашному бою и другое. Осуществление процесса тренировок с учётом базовых гигиенических положений поддерживает высокий уровень здоровья спортсменов, постоянный рост их мастерства, постоянство физической формы, жизненное долголетие и является одним из определяющих факторов при подготовке к соревнованиям [1; 2; 3;]¹.

Проведение занятий по рукопашному бою в условиях, не подпадающих под гигиенические требования, приводит к значительному снижению результативности тренировок, а в отдельных случаях могут стать причиной разного рода травм спортсменов. Известны случаи, когда рукопашники, подававшие большие надежды, не добивались поставленных целей из-за систематического несоблюдения режима дня и гигиенических факторов, прямо влияющих на эффективность проведения тренировок. Ряд спортсменов не смогли отказать себе в употреблении алкогольных напитков и в курении, что создало негативные последствия не только для их спортивной карьеры, но и для здоровья [4; 5].

Для укрепления физического и психического здоровья, а также для достаточного восстановления после тренировок необходимо придерживаться установленного режима с учётом особенностей тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что корректный режим дня и проведения спортивных тренировок позволяет спортсменам, его придерживающимся, установить определённый ритм работы своего организма, а следовательно, легче справляться с предлагаемой нагрузкой перед соревнованиями и во время них².

Осуществление деятельности в установленном время изо дня в день позволяет выработать

привычку или же определённый стандарт поведения, который определяет изменения работоспособности в утреннее, дневное, вечернее время. В связи с этим важно составить распорядок дня, при котором наивысший подъём работоспособности спортсменов приходился бы на то время, в которое предполагается проведение соревнований [6].

Корректно составленный режим дня и тренировок спортсменов, осуществляющих свою деятельность в области рукопашного боя, исходит из ежедневного анализа их психического и физического состояния в различное время суток. Важно понимать, что большое значение это приобретает в связи с проведением тренировок и соревнований в разное время суток, изменением и особенностями привыкания к перемене часового пояса и т. п. Изменения суточной динамики двигательной деятельности были изучены в значительно меньшем объёме, хотя этот вопрос имеет первостепенное значение для спортивной практики вообще и для рукопашного боя в частности [7; 8; 9].

Исходя из этого, возникла необходимость в точном исследовании ежедневных изменений, протекающих в организме рукопашника, которое проводилось на придерживающихся единого режима и объёма нагрузок спортсменах.

Обследование осуществлялось в 8:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 20:00 часов, то есть с 8 утра до 20 вечера с частотой в 2 часа.

Исследовались следующие факторы:

- время двигательной реакции, её скрытого и моторного компонентов;
- время скрытого периода простой и сложной сенсомоторной реакции;
- чистое время сложной реакции;
- параметры максимальной силы мышц и асимметрии мышечной силы;
- данные максимального и среднего артериального давления, частота сердечных сокращений.

Всего было изучено 22 показателя.

Анализ средних показателей установил следующее.

Изменения момента активной реакции организма спортсмена происходили в тот момент, когда фиксировались данные точности реакции на движущийся объект (РДО); лучшие результаты были замечены в 10, а также в 16 часов, худшие результаты в 8 часов утра, что говорит о не-

¹ Авиллов В. И., Нифонтов И. В., Харахордин С. Е. Армейский рукопашный бой : учебно-методическое пособие. – Москва: Профит-Стайл, 2020. – 160 с.

² Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 104 с.

Результаты обследования активной реакции спортсменов-рукопашников

(в числителе приведены абсолютные значения, а в знаменателе – относительные величины в %)

Показатели	Часы суток						
	8	10	12	14	16	18	20
Время реакции (мсек)	$\frac{343 \pm 5.2}{100}$	$\frac{324 \pm 4.2}{94}$	$\frac{325 \pm 4.2}{94}$	$\frac{329 \pm 4.6}{96}$	$\frac{313 \pm 3.8}{91}$	$\frac{316 \pm 3.6}{92}$	$\frac{388 \pm 4.8}{98}$
Латентный компонент (мсек)	$\frac{202 \pm 2.4}{100}$	$\frac{191 \pm 2.3}{94}$	$\frac{191 \pm 2.3}{94}$	$\frac{194 \pm 2.4}{96}$	$\frac{194 \pm 2.3}{96}$	$\frac{186 \pm 2.0}{92}$	$\frac{198 \pm 2.3}{98}$
Моторный компонент (мсек)	$\frac{141 \pm 1.8}{100}$	$\frac{133 \pm 1.7}{94}$	$\frac{134 \pm 1.2}{94}$	$\frac{135 \pm 1.6}{95}$	$\frac{129 \pm 1.3}{91}$	$\frac{130 \pm 1.2}{92}$	$\frac{140 \pm 1.8}{99}$
Время ошибки РДО (мсек)	$\frac{22 \pm 2.1}{100}$	$\frac{17 \pm 1.2}{77}$	$\frac{19 \pm 1.4}{86}$	$\frac{20 \pm 1.4}{91}$	$\frac{18 \pm 1.3}{82}$	$\frac{18 \pm 1.6}{82}$	$\frac{20 \pm 1.2}{91}$
Сила мышц (кг)	$\frac{51.0 \pm 3.5}{100}$	$\frac{52.8 \pm 3.2}{103}$	$\frac{54.2 \pm 4.4}{106}$	$\frac{54.2 \pm 4.4}{106}$	$\frac{53.8 \pm 3.9}{106}$	$\frac{53.0 \pm 4.8}{104}$	$\frac{53.4 \pm 3.2}{105}$

обходимости грамотного составления режима дня и тренировок, в котором наиболее ранняя тренировка будет запланирована на 9–10 утра.

На протяжении всего дня медленно и незаметно росла мышечная сила спортсменов. Особое внимание хотелось бы уделить изменениям асимметрии мышечной силы, самые высокие результаты которой отмечались в 12 часов и 18 часов.

Также измерялось восприятие чувства времени у спортсменов с определением различия перепадов коэффициентов ошибок точности измерения времени. В полдень, а далее в промежутке с 14 часов до 18 часов наблюдались наименьшие показатели ошибок точности измерения времени.

Колебания частоты сокращений сердца наблюдались после выполнения физических нагрузок. Артериальное давление во всех промежутках времени изменялось в приемлемых пределах. Таким образом, результаты проведенного среди спортсменов исследования дали возможность установить следующее: у рукопашников была замечена предполагаемая ранее динамика психических и физиологических функций организма, которая напрямую связана с установленным распорядком.

Наилучшее функциональное состояние организма спортсменов-рукопашников приходилось с 10 часов до 12 часов и с перерывом на обед, с 16 часов до 18 часов. Полученные результаты обусловлены измерением различных сенсорных реакций организма спортсменов, а также зафиксированными размерами максимальной силы.

Обратный вышеупомянутому показатель, иными словами, самый низкий порог функционирования организма рукопашников замечен ранним утром, то есть сразу после того, как спортсмен проснулся (в районе 7–8 часов утра), а также в обеденный перерыв.

Нерационально утром выполнять те упражнения, которые имеют главной целью раз-

витие быстроты и ловкости движений, поскольку в это время очень низок уровень результативного функционирования организма.

Множество различных факторов, влияющих как на личность, так и на уровень организованности проведения тренировок в целом, препятствуют составлению общепринятого распорядка для всех рукопашников, но при этом основополагающие начала грамотного расписания должны быть исполнены, ведь именно они являются фундаментом результативных тренировок спортсменов. Рассмотрим один из наиболее распространенных вариантов режима рукопашников:

- раннее пробуждение;
- утренняя зарядка;
- ряд процедур для закаливания организма;
- утренний полноценный прием пищи;
- работа и учёба;
- спортивные упражнения в перерывах;
- обеденный перерыв;
- работа и учёба;
- спортивные упражнения в перерывах;
- отдых перед тренировкой;
- тренировка;
- водные процедуры после тренировки;
- вечерний приём пищи;
- полноценный отдых после насыщенного

дня, свободная организация собственного времени, прогулка на свежем воздухе;

– сон.

Утренний подъем желателен не позднее 7:30 – 8:00 часов утра.

Зарядка после пробуждения настраивает организм на продуктивную работу в течение всего дня, помогает рукопашникам проснуться и прийти в себя, сосредоточиться на том, как они себя чувствуют, понять, не беспокоит ли их что-то в общем состоянии своего организма. Проводить утреннюю гимнастику желательно на природе или просто на свежем воздухе, чтобы ускорить поступление кислорода в кровь и

быстрее взбодрить организм после сна. Проводя зарядку, начинать стоит со спокойных элементов, таких как медленная ходьба, которая плавно переходит в лёгкий бег без серьёзных нагрузок на колени и голеностопы. После этого следует перейти к несложным упражнениям, с незначительной нагрузкой тех или иных групп мышц и суставов. Для рукопашников отдельными элементами зарядки служат удары и контрудары, а также элементы защиты, необходимые для регулярной отработки техник рукопашного боя.

Весь объём выполняемой нагрузки важно грамотно распределять, задействуя все группы мышц. После каждого комплекса упражнений – паузы отдыха около 30 секунд, с целью расслабления мышц и восстановления. Любый спортивный элемент выполняется в оптимальном темпе, без перегрузок, дыхание равномерное, глубокое. Упражнения на статику с отягощением и кардио-упражнения, тренирующие выносливость, выполнять не рекомендуется. По окончании зарядки необходимо принять тёплый душ.

После 15–20-минутной зарядки у спортсменов должны возникнуть чувство лёгкости, прилива энергии и сил, а также настрой на продуктивное проведение предстоящего дня. В противном случае, когда у рукопашника отмечается излишняя агрессивность, недовольство собой и другими, раздражительность, слабость и угнетённость, необходимо обратить на него внимание и проконсультироваться с медицинским работником.

Каждое занятие по рукопашному бою назначается в определённое время, которое устанавливается, исходя из конкретных особенностей спортсменов, с учётом общефизического состояния организма, уровня спортивной подготовленности, пола и возраста, условий труда и т. д.

Сон является основополагающим фактором хорошего самочувствия и результативности не только рукопашников, но и любого человека, ведь именно в этот период мозговая деятельность прекращается, и создается возможность для полной перезагрузки всего организма, восстановления затраченных в течение дня сил, расслабления нервной системы. Серьёзной проблемой служит постоянное недосыпание, при котором организм истощается, человек теряет общую сосредоточенность на чём-либо, страдают иммунные функции организма, то есть возникает повышенный риск различных заболеваний, организм становится очень уязвимым. С другой стороны, слишком продолжительный сон тоже не полезен. Оптимальная продолжительность сна как для спортсмена, так и для любого человека составляет около 8 часов.

Рукопашнику следует установить необходимую для его полноценного отдыха норму сна и её придерживаться. На этапе усиленных тренировок и выступления в соревнованиях время для отдыха можно увеличить для полноценного восстановления организма спортсмена. Сон

должен проходить в спокойной, комфортной обстановке, в темноте (поскольку именно в ней полноценно вырабатываются гормоны сна, а также отдыхают глаза), без шума, в установленные часы. Нежелательно также непосредственно перед сном активировать деятельность головного мозга, например, выполнять серьёзную работу на компьютере; не стоит пить такие напитки, как кофе или чай. Чтобы обеспечить комфортное засыпание, рекомендуется хорошо проветрить помещение, использовать тёплые водные процедуры, за 30–60 минут до сна не заниматься напряжённой деятельностью, не смотреть в монитор и перестать анализировать прошедший день либо думать о предстоящем.

Если процесс тренировки был построен неправильно или же были другие причины отхождения от принятого режима, то у спортсмена возможна бессонница или нарушения, при которых он не способен легко и быстро заснуть. Сон становится чутким, с частыми просыпаниями, несколько часов могут пройти в бодрствовании, из-за чего полноценного отдыха спортсмен не получает, и это сказывается на его умственной и физической деятельности. Если у рукопашника отмечаются признаки бессонницы, в результате, к примеру, перетренированности, то следует незамедлительно пересмотреть его режим, дать время для восстановления и полноценного отдыха, а в отдельных случаях обратиться к врачу.

Запрещено бороться с сильно затянувшейся бессонницей самостоятельно при помощи лекарственных препаратов, категорически запрещено употребление алкоголя, поскольку он пагубно воздействует на организм и никак не влияет на нормализацию сна. Рукопашникам не стоит забывать о том, что увеличение объёма тренировочных нагрузок предполагает более продолжительный отдых, который, так или иначе, связан со здоровым полноценным сном.

Подводя итог вышесказанному, стоит подчеркнуть, что грамотно выстроенный режим позволит увеличить выносливость спортсменов, их работоспособность, усилит настрой на победу, улучшит общее состояние организма и позволит рукопашникам эффективно совмещать свободное время, учёбу с процессом тренировок.

Отличный пример грамотно построенного режима дня и его строгого соблюдения показывали наши знаменитые российские рукопашники – чемпионы мира Р. А. Джанаев, Р. И. Гамидуллаев, М. А. Ефременко. Именно это обстоятельство помогало им умело совмещать серьёзные энергозатратные тренировки с успешной учёбой в высших учебных заведениях.

Также важно помнить, что грамотно составленный режим, позволяющий совмещать активные тренировки с полноценным отдыхом, воспитывает в спортсменах упорство, чувство дисциплины и делает их сильнее как психически, так и физически.

Список литературы

1. *Авилов В. И.* Армейская рукопашная подготовка. – Москва: Профит-Стайл, 2019. – 192 с.
2. *Ознобишин Н. Н.* Искусство рукопашного боя. – Москва: Крылов. 2020. – 384 с.
3. *Агеевец А. В., Куликов М. Л., Назаренко Е. А., Пучкова М. В.* Особенности психолого-педагогической подготовки сотрудников силовых ведомств и отдельных категорий госслужащих к рукопашному бою // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 10–14.
4. *Торопов В. А., Куликов М. Л., Науменко С. В., Ушенин А. И., Хыбыртов Р. Б.* Исследования процесса эффективного обучения сотрудников полиции приёмам рукопашного боя : монография. – Санкт-Петербург: Р-Копи, 2018. – 112 с.
5. *Соломченко М. А., Ашихин А. В.* Средства рукопашного боя в развитии физических и психических качеств у сотрудников спецподразделений // Наука. – 2020. – № 2 (27). – С. 116–121.
6. *Семёнов Е. Н., Вареников Н. А.* Взаимосвязь общей физической работоспособности и функциональной подвижности центральной нервной системы у спортсменов рукопашного боя / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 424–427.
7. *Смирнов А. А., Лукичев Д. В.* Оценка функциональной подготовленности курсантов, занимающихся рукопашным боем / Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018. – С. 424–427
8. *Куликов М. Л., Хыбыртов Р. Б.* Инновации в обучении сотрудников полиции боевым приёмам борьбы / Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. – С. 209–212.
9. *Амелин С. Г., Меньшиков М. П., Коноваленко Ю. Г.* Влияние рукопашного боя на подготовку сотрудника полиции // Вопросы педагогики. – 2019. – № 5. – С. 30–32.
10. *Ашихин А. В.* Рукопашный бой в системе подготовки сотрудников спецподразделений силовых структур // Наука-2020. – 2018. – № 3 (19). – С. 22–25.

References

1. *Avilov V. I.* Armeyskaya rukopashnaya podgotovka. – Moskva: Profit-Stayl, 2019. – 192 s.
2. *Oznobishin N. N.* Iskusstvo rukopashnogo boya. – Moskva: Izdatel'stvo Krylov. 2020. – 384 s.
3. *Ageyevets A. V., Kulikov M. L., Nazarenko Ye. A., Puchkova M. V.* Osobennosti psikhologo-pedagogicheskoy podgotovki sotrudnikov silovykh vedomstv i otdel'nykh kategoriya gosslužhashchikh k rukopashnomu boyu // Uchonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2018. – № 9 (163). – S. 10–14.
4. *Toropov V. A., Kulikov M. L., Naumenko S. V., Ushenin A. I., Khybyrtov R. B.* Issledovaniya protsessa effektivnogo obucheniya sotrudnikov politsii priyomam rukopashnogo boya : monografiya. – Sankt-Peterburg: R-Kopi, 2018. – 112 s.
5. *Solomchenko M. A., Ashikhin A. V.* Sredstva rukopashnogo boya v razvitii fizicheskikh i psikhicheskikh kachestv u sotrudnikov spetspodrazdeleniy // Nauka. – 2020. – № 2 (27). – S. 116–121.
6. *Semonov Ye. N., Varenikov N. A.* Vzaimosvyaz' obshchey fizicheskoy rabotosposobnosti i funktsional'noy podvizhnosti tsentral'noy nervnoy sistemy u sportsmenov rukopashnogo boya / Mediko-biologicheskiye i pedagogicheskiye osnovy adaptatsii, sportivnoy deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni : sbornik nauchnykh statey VII Vserossiyskoy zaочноy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. – Voronezh Izdatel'sko-poligraficheskii tsentr «Nauchnaya kniga», 2018. – S. 424–427.
7. *Smirnov A. A., Lukichev D. V.* Otsenka funktsional'noy podgotovlennosti kursantov, zanimayushchikhsya rukopashnym boyem / Strategicheskiye napravleniya reformirovaniya vuzovskoy sistemy fizicheskoy kul'tury : sbornik nauchnykh trudov V Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskiy politekhnicheskii universitet Petra Velikogo, 2018. – S. 424–427
8. *Kulikov M. L., Khybyrtov R. B.* Innovatsii v obucheniі sotrudnikov politsii boevym priyomam bor'by / Aktual'nyye voprosy sovershenstvovaniya taktiko-spetsial'noy, ognevoy i professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki v sovremennom kontekste prakticheskogo obucheniya sotrudnikov organov vnutrennikh del : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskiy universitet MVD Rossii, 2020. – S. 209–212.
9. *Amelin S. G., Men'shikov M. P., Konvalenko Yu. G.* Vliyaniye rukopashnogo boya na podgotovku sotrudnika politsii // Voprosy pedagogiki. – 2019. – № 5. – S. 30–32.
10. *Ashikhin A. V.* Rukopashnyy boy v sisteme podgotovki sotrudnikov spetspodrazdeleniy silovykh struktur // Nauka-2020. – 2018. – № 3 (19). – S. 22–25.

Статья поступила в редакцию 30.03.2021; одобрена после рецензирования 14.05.2021; принята к публикации 09.06.2021.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. Авторами внесён равный вклад в написание статьи.

Both authors declare no conflicts of interests. Both authors have made an equal contribution to the article.