

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Особенности технико-тактической подготовки юных спортсменов 12-13
лет по спортивному рукопашному бою»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Искужина Александра Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова
подпись, дата

Заведующий кафедрой
Доцент, кандидат медицинских наук

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Актуальность исследования. Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому рукопашный бой, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Современный рукопашный бой предъявляет высокие требования к физической подготовленности учащихся. Особое внимание уделяется технико-тактической подготовке, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность действий учеников. Поэтому разработка эффективной технико-тактической подготовки школьников с учетом позиции является важным и актуальным вопросом.

Цель исследования - изучить особенности технико-тактической подготовки спортсменов 12-13 лет по спортивному рукопашному бою.

Задачи исследования:

- Изучить рукопашный бой как вид спорта;
- Рассмотреть стратегию и тактику рукопашного боя;
- Исследовать технико-тактическую подготовку юных спортсменов 12-13 лет по рукопашному бою;
- Выявить методические приемы совершенствования спортсмена в тактике по рукопашному бою.

Объект исследования - подготовка юных спортсменов по спортивному рукопашному бою.

Предмет исследования - процесс технико-тактической подготовки юных спортсменов по спортивному рукопашному бою.

Гипотеза: Предполагается, что применение технико-тактической подготовки спортсменов 12-13 лет, позволит качественно повысить уровень их спортивных способностей.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для контроля и подготовки юных спортсменов по спортивному рукопашному бою.

Предложенная методика может применяться как методическая основа в работе тренеров, работающих с детским контингентом.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, списка литературы.

Основное содержание работы

Истоки развития рукопашного боя и в тоже время боевой и учебно-боевой деятельности идут из глубокой древности, когда любая война представляла собой рукопашные схватки самого различного масштаба с использованием простейшего вооружения и без него. Фрагменты боевых поединков, в том числе кулачных боев, отражены в наскальных рисунках на памятниках, датируемых IV и III тысячелетиями до н. э. В египетских гробницах времен фараонов прошлых тысячелетий найдены изображения серий движений, свидетельствующие о владении техникой борьбы.¹

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения оружия, подручных средств и борьбы без оружия.²

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки— это боевые действия, возникающие при непосредственном соприкосновении с противником.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки-защиты-ответные атаки).³

Действия в рукопашном бою— это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в

¹ Кадочников А.А. Рукопашный бой. - М.: МО СССР, 2015. - С. 752

² Блажко Ю.И. Рукопашный бой: Учебник. - М.: ВиФК, 2017. - С. 34

³ Ознобишин В. Искусство рукопашного боя. - М.: Просвещение, 2016. - С. 37

процессе подготовки должны стать для обучаемых индивидуальными и привычными.⁴

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя— это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения студентов в их подготовке к рукопашному бою.⁵

Рукопашный бой— это, с одной стороны, спортивное единоборство, регламентируемое определенными правилами ведения поединка, а с другой стороны— это боевое единоборство без ограничения какими-либо правилами, цель его— любыми средствами и методами одержать победу над противником.

Любой рукопашный бой переживает четыре фазы стратегии, проходит в четыре этапа.⁶

Первый этап: оценка противника и окружающей ситуации.

Второй этап: завязка боя.

Третий этап: кульминация боя.

Четвёртый этап: выход из боя.

Тактика — это наиболее целесообразное использование физических и волевых возможностей в конкретносложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке.⁷

Тактика рукопашного боя заключается в определении линии поведения при защите от нападения противника. Тактика ведения рукопашного боя

⁴ Блажко Ю.И. Рукопашный бой: Учебник. - М.: ВиФК, 2017. - С. 16

⁵ Боршев И.Л. Современный рукопашный бой и физическая подготовка. - М.: ВИФК, 2017. - С. 51

⁶Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М.: Культура и традиции, 2017. - С. 172

⁷Кадочников А.А. Рукопашный бой. - М.: МО СССР, 2015. - С. 77

складывается из тактики проведения технических действий и тактики ведения схватки в целом. Основным тактическим приемом для создания благоприятных условий при ведении боя являются МАСКИРОВКА и РАЗВЕДКА.⁸

Маскировка — действия, осуществляемые с целью сокрытия от противника своих истинных намерений. Определяющим фактором тактического превосходства является умение навязать противнику свой план ведения боя, перехват инициативы.⁹

Разведка служит созданию правильного представления о противнике, его намерениях и возможностях. Чаще всего используется при задержании, например, преступников и весьма затруднительно при их внезапном нападении.

Тактика ведения рукопашного поединка подразделяется: на наступательную, контратакующую, оборонительную (защитную).

Исследование проводилось на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центральная детско-юношеская спортивная школа» администрации МО «Город Саратов.

Экспериментальную группу составили дети 12-13 лет, прошедшие начальную подготовку по рукопашному бою.

Целью исследования является изучение технико-тактической подготовки юных спортсменов по спортивному рукопашному бою.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;

⁸Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: программа подготовки спортсменов рукопашного боя и традиционного каратэ / Т.Р. Касьянов, С.Т. Касьянова. - М.: ФиС, 2017. - С. 34

⁹Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие / А.Е. Тарас. - М.: Харвест, 2015. - С. 270

– повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки.

Для оценки эффективности экспериментальной методики проведен сравнительный эксперимент в двух группах занимающихся. Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения рукопашному бою, а экспериментальная группа – по предлагаемой методике. В каждой из обеих групп занимается около 15 человек

Экспериментальную группу составили дети 12-13 лет, прошедшие начальную подготовку по рукопашному бою.

Основной формой обучения являлось учебное практическое занятие по рукопашному бою, которое состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. Занятие начиналось с подготовительной части (7-10 минут - в первый год обучения, 15-20 минут - во второй год обучения).

Основная часть в первый год проводилась в течение 35-40 минут, во второй год обучения - 65-70 минут.

В первый год обучения на изучение ударной техники руками приходилось 9,72 часа (10%), удары ногами - 19,4 часа (20%), на изучение бросков - 24,2 часа (25%), болевых приемов - 9,72 часа (10%), приемов удержания и удушающих приемов - 14,5 часа (15%) и на приемы самостраховки - 9,72 часа (10%). Во второй год обучения на изучение ударной техники руками приходилось 25,9 часа (15%), удары ногами - 43,2 часа (25%), на изучение бросков - 34,5 часа (25%), болевых приемов - 17,2 часа (10%), приемов удержания и удушающих приемов - 17,2 часа (15%) и на приемы самостраховки - 17,2 часа (10%).

В конце эксперимента выявлено, что показатели физической подготовки экспериментальной группы значительно превосходят показатели контрольной группы: скорость бега на 30 м в экспериментальной группе в среднем составила 5 с, в контрольной - 6 с; скорость челночного бега в экспериментальной группе в среднем сократилась до 15 с, в контрольной - до 17 с; скорость непрерывного бега с экспериментальной группе в среднем

сократилась до 9 мин, в контрольной - до 11 мин; подтягивание на перекладине увеличилось до 7 раз, в контрольной группе до 6 раз; прыжок в длину с места в среднем в экспериментальной группе увеличился до 125 см, в контрольной до 120 см.

В результате экспериментального исследования определено, что общий уровень подготовленности у занимающихся экспериментальной группы значительно повышается по каждому виду испытаний за период эксперимента, что находит свое объяснение в эффективности применяемых методов.

Рассмотрим и перечислим методы и методические приемы совершенствования спортсмена в тактике:

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и

контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Заключение

Рукопашный бой, или боевые единоборства, существует столько же, сколько помнит себя человечество. Отдать приоритет той или иной части Земли, стране или народности, претендующей на первенство в создании рукопашного боя, — сложно, а скорее всего, невозможно. Существование определенных приемов нападения и защиты в рукопашных поединках подтверждено дошедшими из древности до нашего времени рисунками, рукописями, скульптурными изображениями и т. д.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки-защиты-ответные атаки).

Любой рукопашный бой переживает четыре фазы стратегии, проходит в четыре этапа.

Первый этап: оценка противника и окружающей ситуации;

Второй этап: завязка боя;

Третий этап: кульминация боя;

Четвёртый этап: выход из боя.

Тактика рукопашного боя заключается в определении линии поведения при защите от нападения противника. Тактика ведения рукопашного боя складывается из тактики проведения технических действий и тактики ведения схватки в целом.

Исследование проводилось на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центральная детско-юношеская спортивная школа» администрации МО «Город Саратов».

Экспериментальную группу составили дети 12-13 лет, прошедшие начальную подготовку по рукопашному бою.

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Особенностью технико-тактической подготовки по рукопашному бою является хорошее развитие физических качеств юных спортсменов.

В конце эксперимента выявлено, что показатели физической подготовки экспериментальной группы значительно превосходят показатели контрольной группы: скорость бега на 30 м в экспериментальной группе в среднем составила 5 с, в контрольной - 6 с; скорость челночного бега в экспериментальной группе в среднем сократилась до 15 с, в контрольной - до 17 с; скорость непрерывного бега с экспериментальной группе в среднем сократилась до 9 мин, в контрольной - до 11 мин; подтягивание на перекладине увеличилось до 7 раз, в контрольной группе до 6 раз; прыжок в длину с места в среднем в экспериментальной группе увеличился до 125 см, в контрольной до 120 см.

В результате экспериментального исследования определено, что общий уровень подготовленности у занимающихся экспериментальной группы значительно повышается по каждому виду испытаний за период эксперимента, что находит свое объяснение в эффективности применяемых методов.

Развитие физических качеств юных спортсменов проводилось в виде упражнений, направленных на:

- развитие силы;
- развитие брюшного пресса;
- развитие быстроты;
- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие ловкости;
- развитие гибкости.

Для совершенствования спортсмена в тактике необходимы следующие методы и методические приемы:

- Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя;

- В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы;

- Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока;

- Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения;

- Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.