

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

**ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ
В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 418 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Давыдова Дениса Сергеевича

Научный руководитель
доцент, к.б.н

С.С. Павленкович

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Армейский рукопашный бой (АРБ) – это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

В тренировочном процессе спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем, важное место занимает техническая и тактическая подготовка. Задача каждого спортсмена, занимающегося армейским рукопашным боем, достижение высоких спортивных результатов.

Обманные действия – это один из способов подготовки, направленный на то, чтобы дезинформировать противника и спровоцировать его к определенным действиям. Основная цель изучения обманных действий – повысить эффективность технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Обладание обманным технико-тактическим арсеналом позволяет применять еще большее количество связок, соединений, сочетаний, которые помогут одержать победу, а значит добиться желаемого результата.

Объект исследования – тренировочный процесс подготовки спортсменов армейского рукопашного боя.

Предмет исследования – особенности использования методики обучения спортсменов обманным технико-тактическим действиям в армейском рукопашном бое.

Цель работы – изучение обманных действий в технико-тактической подготовке спортсменов армейского рукопашного боя.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Определить показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя.

3. Оценить и проанализировать показатели основных технико-тактических действий спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

4. Изучить динамику показателей общей и специальной физической подготовленности, а также основных технико-тактических действий спортсменов в результате внедрения в соревновательный и тренировочный процессы методики обманных действий.

5. Сравнить изучаемые показатели спортсменов, использующих в тренировочном процессе методику технико-тактической подготовки на основе обманных действий с показателями бойцов группы контроля.

Методы исследования. У обследуемых проводилась оценка показателей общей физической подготовленности с помощью тестовых методик: «Бег на 60 м», «Челночный бег 10x10», «Прыжок в длину с места», «Бег на 1000 м», «Сгибание и разгибание в упоре лежа», «Подтягивание на перекладине (рывком)», «Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты». Специальную физическую подготовленность спортсменов оценивали на основании по результатам суммарного времени шести прямых ударов руками, суммарного времени шести боковых ударов руками и суммарного времени шести входов в борьбу. Оценка технической подготовленности спортсменов осуществлялась по результатам выполнения основных технико-тактических действий в соревновательных условиях, анализа наблюдений за поединками, а именно фиксированием использования спортсменами обманных действий в соревнованиях. Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование технико-тактической подготовки и внедрение в технико-тактическую подготовку методов обучения обманных действий в соревновательный, а так же в тренировочный процесс происходило на базе войсковой части. Контингент обследованных составили 23 военнослужащих части, входящие в сборную команду части по армейскому рукопашному бою с возрастным диапазоном от 20 до 26 лет. Из 23 военнослужащих, принимающих участие в исследовании, 1 спортсмен имеет звание мастера спорта (МС) АРБ, 4 – кандидат в мастера спорта (КМС) АРБ, 2 – 1 разряд АРБ, 16 – без разряда. До прибытия в часть большинство (87%) обследованных занимались различными видами единоборств и 50% лиц имели звания и спортивные разряды.

Все обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли 13 человек, занимающихся по стандартной программе. Экспериментальную группу составили 10 спортсменов, в тренировочный процесс которых была внедрена методика обучения обманным действиям. Исследование было выполнено за период с января 2015 года по апрель 2016 года в три этапа: 1 этап (с января по сентябрь 2015 г.): определение исходного уровня технико-тактической подготовки спортсменов АРБ; 2 этап (с сентября по декабрь 2015 г.): внедрение в соревновательный и тренировочный процесс методов технико-тактической подготовки при помощи обманных действий и повторное изучение показателей уровня технико-тактической подготовленности спортсменов; 3 этап (с января по апрель 2016 года): исследование динамики изучаемых параметров в течение года. В ходе годичного цикла педагогического исследования на каждом его этапе было предложено применение методики технико-тактической подготовки на основе обманных действий.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы технико-тактической подготовки спортсменов армейского рукопашного боя» и «Динамика показателей технико-тактической

подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 69 страницах, содержит 17 таблиц и 12 рисунков.

Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя на основе обманных действий на начальном этапе экспериментальных исследований. Для выполнения задачи был подобран оптимальный комплекс комбинаций с использованием обманных действий, в который вошли комбинации из методики Гулевича, Звягинцева (в ее основе лежит использование техники наиболее эффективных приемов боевого самбо), а также комбинации из методик других специалистов, как Кадочников, Тарас.

Обучение может применяться круглогодично. Применение данной технико-тактической подготовки на основе обманных действий необходимо проводить 2 раза в неделю в основной части занятия. Продолжительность наработки комбинаций составляет 45-60 минут.

Рекомендуемая наработка комбинаций в парах с использованием обманных действий указана в приложении Б.

Для исследования особенностей технико-тактической подготовки с использованием обманных действий были проведены тесты из модифицированной образовательной программы по армейскому рукопашному бою для спортсменов старше 18 лет на этапе многолетней тренировки (Чабанюк Андрей Сергеевич, Манаев Анатолий Андреевич):

С целью выявления исходного уровня подготовки спортсменов и выявления уровня влияния предложенной методики обучения обманным действиям проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности, а также участие в соревнованиях. Таким образом, был определен уровень подготовки спортсменов в целом. Такие тесты были проведены в начале, в середине и в конце эксперимента.

На начальном этапе исследования не выявлено достоверных различий в показателях общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности между у спортсменов в исследуемых группах.

Так средний результат в беге на 60 м у лиц КГ составил $8,43 \pm 0,3$ с, а в ЭГ – $8,26 \pm 0,3$ с. На выполнение тестового задания «Челночный бег 10x10» спортсмены КГ затрачивали в среднем $26,1 \pm 1,0$ с, а ЭГ – $25,7 \pm 0,7$ с. Зафиксированные результаты по тесту «Прыжок в длину с места» составили в КГ $236,1 \pm 7,2$ см, а в ЭГ – $245,1 \pm 8,7$ см. Время, затраченное на выполнение задания «Бег на 1000 м», в КГ у спортсменов составило $3,36 \pm 0,3$ мин, в ЭГ – $3,25 \pm 0,17$ мин. Средние значения по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» оказались равными $49,6 \pm 10,2$ раз у спортсменов КГ и $54,9 \pm 3,25$ раз в ЭГ. Количество подтягиваний на перекладине рывком за 20 секунд у лиц в КГ составило $14,3 \pm 2,1$ раз, а в ЭГ – $15,6 \pm 0,97$ раз.

Зарегистрированный результат по тесту «Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты за 1 минуту» у спортсменов КГ оказался равным $66,9 \pm 16,8$ раз, а в ЭГ – $68,6 \pm 17,2$ раз.

Показатели специальной физической подготовки спортсменов АРБ на начальном этапе исследования по результатам суммарного времени шести прямых ударов руками составили у лиц в КГ $3,88 \pm 0,48$ с, а в ЭГ – $3,68 \pm 0,36$ с.

Средний показатель суммарного времени шести боковых ударов руками оказался равным в КГ $5,02 \pm 0,9$ с, а в ЭГ – $4,93 \pm 0,55$ с, а суммарного времени шести входов в борьбу $6,36 \pm 0,78$ с и $6,03 \pm 0,62$ с соответственно.

В период с января 2015 по сентябрь года были проведены соревнования соединения по армейскому рукопашному бою, в ходе которых были определены результаты главного теста, а именно технической подготовки спортсменов на основании видеонаблюдений за военнослужащими, выполнением ими технических действий, а также выбора характера ведения боя.

По данным исследований достоверной разницы в показателях основных технико-тактических действий в соревновательных условиях

начальном этапе исследования достоверной разницы не установлено в группах. Так, применение спортсменами обеих групп ударов руками составило в среднем 60% , ударов ногами – 38,5% в КГ и 20% в ЭГ, бросков 53,8% в КГ и 40% в ЭГ. По характеру ведения боя (атакующий и оборонительный) у спортсменов обеих групп также не зафиксировано достоверной разницы.

Проведенный анализ использования обманных действий спортсменами экспериментальной группы по результатам 3-х соревнований на 1 этапе показал, что общее количество поединков составило $7,9 \pm 1,3$, количество комбинаций с обманными действиями за все соревнования – $6,8 \pm 1,95$, количество комбинаций с обманными действиями, которые прошли за все соревнования – $2,8 \pm 1,62$, среднее количество комбинаций с обманными действиями за поединок – $0,86 \pm 0,21$, среднее количество комбинаций с обманными действиями, которые прошли за поединок – $0,35 \pm 0,15$, а процентное соотношение комбинаций с обманными действиями, которые прошли за один поединок – $39,7 \pm 1,4$

Таким образом, на начальном этапе исследования уровень общей и специальной физической подготовленности бойцов АРБ контрольной и экспериментальной групп не имел существенных отличий, что свидетельствует об однородности их состава. Среди доминирующих технико-тактических действий, применяемых спортсменами обеих групп в соревновательных условиях, выделены удары руками и броски.

Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя на основе обманных действий на промежуточном этапе экспериментальных исследований. На втором этапе эксперимента с сентября по декабрь 2015 года были проведены повторные исследования общей и специальной физической подготовки, а также продолжалось наблюдение за технико-тактическими действиями бойцов АРБ, применяемых ими в соревновательных условиях.

В данный период прошло 3 соревнования по армейскому рукопашному бою. По результатам исследований выявлено незначительное улучшение показателей по сравнению с исходными данными в обеих группах, не имеющее достоверной разницы. Так средний результат в беге на 60 м у лиц КГ составил $8,27 \pm 0,24$ с, а в ЭГ – $8,1 \pm 0,23$ с. На выполнение тестового задания «Челночный бег 10x10» спортсмены КГ затрачивали в среднем $25,9 \pm 0,7$ с, а ЭГ – $25,49 \pm 0,65$ с. Зафиксированные результаты по тесту «Прыжок в длину с места» составили в КГ $238,5 \pm 4,8$ см, а в ЭГ – $247,1 \pm 8,12$ см. Время, затраченное на выполнение задания «Бег на 1000 м», в КГ у спортсменов составило $3,3 \pm 0,12$ мин, в ЭГ – $3,21 \pm 0,1$ мин. Средние значения по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» оказались равными $52,1 \pm 7,78$ раз у спортсменов КГ и $57,6 \pm 4,22$ раз в ЭГ. Количество подтягиваний на перекладине рывком за 20 секунд у лиц в КГ составило $15,6 \pm 1,5$ раз, а в ЭГ – $17,4 \pm 1,3$ раз. Зарегистрированный результат по тесту «Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты за 1 минуту» у спортсменов КГ оказался равным $70,2 \pm 13,5$ раз, а в ЭГ – $73,3 \pm 13,9$ раз.

Показатели специальной физической подготовки спортсменов АРБ на начальном этапе исследования по результатам суммарного времени шести прямых ударов руками составили у лиц в КГ $3,86 \pm 0,39$ с, а в ЭГ – $3,44 \pm 0,36$ с.

Средний показатель суммарного времени шести боковых ударов руками оказался равным в КГ $4,94 \pm 0,87$ с, а в ЭГ – $4,33 \pm 0,39$ с, а суммарного времени шести входов в борьбу $6,28 \pm 0,75$ с и $5,78 \pm 0,52$ с соответственно.

По данным промежуточного этапа исследований выявлены некоторые отличия в показателях основных технико-тактических действий в соревновательных условиях в группах. Так, применение спортсменами ударов руками в КГ увеличилось незначительно и составило 69,2%, а в ЭГ – существенно и составило 80%, ударов ногами – 46,2,5% в КГ и 50% в ЭГ, бросков 61,5,8% в КГ и 70% в ЭГ .

По характеру ведения боя (атакующий и оборонительный) у спортсменов ЭГ зафиксированы более существенные изменения по

сравнению с группой контроля. Проведенный анализ использования обманных действий спортсменами экспериментальной группы по результатам 3-х соревнований на 2 этапе выявил их улучшение по сравнению с исходными параметрами.

Таким образом, на промежуточном этапе исследования выявлен незначительное улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов АРБ контрольной и экспериментальной групп, а также изменение процентного соотношения основных технико-тактических действий, применяемых спортсменами обеих групп в соревновательных условиях, имеющее более выраженный характер в экспериментальной группе.

Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя на основе обманных действий на заключительном этапе экспериментальных исследований. На заключительном этапе эксперимента в марте 2016 года были проведены повторное тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также наблюдение за технико-тактическими действиями спортсменов в соревновательных условиях с января до апреля 2016 года.

В период с января по апрель 2016 года также прошло 3 соревнования по армейскому рукопашному бою.

Результаты тестов заключительного этапа исследований были следующими. Так средний результат в беге на 60 м у лиц КГ составил $8,12 \pm 0,24$ с, а в ЭГ – $7,95 \pm 0,16$ с. На выполнение тестового задания «Челночный бег 10x10» спортсмены КГ затрачивали в среднем $25,7 \pm 0,57$ с, а ЭГ – $25,3 \pm 0,62$ с. Зафиксированные результаты по тесту «Прыжок в длину с места» составили в КГ $240,2 \pm 4,49$ см, а в ЭГ – $248,6 \pm 8,12$ см.

Время, затраченное на выполнение задания «Бег на 1000 м», в КГ у спортсменов составило $3,27 \pm 0,1$ мин, в ЭГ – $3,17 \pm 0,07$ мин. Средние значения по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» оказались равными $54,8 \pm 8,38$ раз у спортсменов КГ и $61,5 \pm 5,52$ раз в ЭГ. Количество

подтягиваний на перекладине рывком за 20 секунд у лиц в КГ составило $16,5 \pm 1,5$ раз, а в ЭГ – $19,1 \pm 2,27$ раз. Зарегистрированный результат по тесту «Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты за 1 минуту» у спортсменов КГ оказался равным $72,7 \pm 12,3$ раз, а в ЭГ – $78,4 \pm 11,04$ раз.

Показатели специальной физической подготовки спортсменов АРБ на заключительном этапе исследования по результатам суммарного времени шести прямых ударов руками составили у лиц в КГ $3,83 \pm 0,54$ с, а в ЭГ – $3,09 \pm 0,39$ с.

Средний показатель суммарного времени шести боковых ударов руками оказался равным в КГ $4,76 \pm 0,84$ с, а в ЭГ – $3,84 \pm 0,36$ с, а суммарного времени шести входов в борьбу $6,18 \pm 0,78$ с и $5,32 \pm 0,39$ с соответственно.

По данным заключительного этапа исследований выявлены существенные отличия в показателях основных технико-тактических действий в соревновательных условиях в группах по сравнению с начальными и промежуточными результатами эксперимента.

Так, существенно улучшились результаты использования спортсменами КГ и ЭГ ударной (удары руками и ногами) и бросковой техники. Однако более выраженный характер изменений имел место у спортсменов ЭГ.

По характеру ведения боя у спортсменов ЭГ зафиксировано улучшение результатов по сравнению с предыдущими 2-мя этапами исследований, а также представителями группы контроля.

При анализе использования обманных действий спортсменами экспериментальной группы по результатам 3-х соревнований на заключительном этапе зафиксировано их улучшение по сравнению с предыдущими показателями.

Кроме того, в ходе исследования проведен анализ использования обманных действий спортсменами экспериментальной группы в соревнованиях на всех этапах исследований.

Так, по результатам 9 соревнований спортсмены экспериментальной группы за год провели в среднем $26,2 \pm 4,22$ поединка, количество комбинаций с обманными действиями за все соревнования составило $38,7 \pm 7,14$, а процентное соотношение комбинаций с обманными действиями за один поединок – $64,9 \pm 4,22$.

Таким образом, на заключительном этапе исследований у спортсменов экспериментальной группы зафиксированы наиболее высокие значения всех изучаемых показателей по сравнению с бойцами контрольной группы. Это обосновывается наибольшим разрывом результатов тестов на техническую подготовку в конце эксперимента.

Наиболее важное обоснование – это выступления в соревнованиях и достижение результатов. В начале экспериментальных исследований у спортсменов обеих групп результаты соревновательной деятельности были практически одинаковыми, бойцы практически не занимали призовых мест. Однако на заключительном этапе произошли кардинальные изменения. Спортсмены из экспериментальной группы в большинстве соревнований оказывались на пьедестале, тогда как у обследуемых контрольной группы результаты не имели существенных отличий по сравнению с исходными показателями.

Отметим, что за период проведения исследований и использования в учебно-тренировочном процессе спортсменов АРБ методики обучения обманным тактико-техническим действиям в соревновательных условиях в экспериментальной группе 1 спортсмен получил звание мастера спорта России по армейскому рукопашному бою (Коротченко Андрей Михайлович), 5 военнослужащих выполнили норматив «кандидат в мастера спорта» и четыре спортсмена – первый взрослый разряд. В контрольной группе только один спортсмен выполнил норматив «кандидата в мастера спорта» и три бойца были удостоены первого взрослого разряда.

Полученные результаты в рамках проведенного исследования доказывают и обосновывают примененную методику обучения обманным

тактико-техническим действиям спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Заключение. Рукопашный бой – это не что иное, как универсальная система навыков применения на практике приемов нападения и защиты, вобравшая в себя все лучшее из арсенала самых известных единоборств мира. Благодаря своей зрелищности, он сумел завоевать огромное количество поклонников не только у нас в стране, но и за рубежом. Данный вид единоборств стал продуктом многолетнего сотрудничества специалистов в области спорта и физической подготовки как десантных, так и других родов войск.

Выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности спортсменов в современном армейском рукопашном бое роль технико-тактической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником.

2. Определены показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя, не имеющие достоверных различий в группах на начальном этапе исследований, что указывает на грамотно подобранный их состав.

3. Оценка и анализ показателей основных технико-тактических действий спортсменов на основании ударов и бросков в условиях соревновательной деятельности на начальном этапе не выявила существенной разницы в исследуемых группах. Характер ведения боя у обследуемых контрольной и экспериментальной групп также не имел принципиальных отличий.

4. Изучена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности, а также основных технико-тактических действий спортсменов в результате внедрения в соревновательный и тренировочный процессы методики обманных действий:

- на промежуточном этапе исследований у спортсменов обеих групп установлено незначительное улучшение всех изучаемых параметров общей и специальной физической подготовленности, а также изменение процентного соотношения основных технико-тактических действий, применяемых спортсменами обеих групп в соревновательных условиях, имеющее более выраженный характер в экспериментальной группе;

- на заключительном этапе у спортсменов экспериментальной группы зафиксированы наиболее высокие значения всех изучаемых показателей по сравнению с бойцами контрольной группы;

- по результатам соревнований за весь период исследования у бойцов экспериментальной группы зарегистрировано увеличение количества комбинаций с обманными действиями, а также процентное соотношение комбинаций с обманными действиями за один поединок;

- зафиксированы наиболее высокие спортивные результаты у спортсменов экспериментальной группы

5. Сравнительный анализ изучаемых показателей спортсменов, использующих в тренировочном процессе методику технико-тактической подготовки на основе обманных действий, выявил их существенную разницу в конце экспериментальных исследований по сравнению с показателями бойцов группы контроля, что проявляется в достоверно более высоких показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Выявлены принципиальные отличия по характеру ведения боя в исследуемых группах. При анализе использования обманных действий спортсменами экспериментальной группы по результатам всех соревнований на заключительном этапе зафиксировано их улучшение по сравнению с предыдущими показателями.