

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРИМЕНЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОГО
РУКОПАШНОГО БОЯ ПРИЕМОВ ИЗ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Котенева Дмитрия Михайловича

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Актуальность выбранной темы, играет немалую роль в системе выживаемости и жизнеобеспечения для молодого поколения ,как для мужчин, так и для женщин ,особенно в части владения элементами прикладной рукопашной системы. Прикладная рукопашная система в своей основе содержит многообразные двигательные способности, взятые из борьбы и ударных видов техник. Интерес к освоению и владению элементами защиты, в системе прикладного рукопашного боя очень велик, так как в основе, которого, заложены базовые принципы в развитие человечества.

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменов, занимающихся в системе рукопашного боя и вольной борьбы.

Предмет исследования – применение элементов вольной борьбы в системе рукопашного боя, т.е. защитно-атакующая комбинация в системе рукопашного боя с применением элементов и бросков из вольной борьбы.

Цель работы: Выявить эффективность применения элементов вольной борьбы в системе рукопашного боя юношей 10 по 18 лет.

Задачи работы. Проанализировать литературные источники по теме исследования. Выявить физиологические особенности развития и функциональных систем юношей 10- 18 лет. Выявить особенности тактико-технических действий в системе подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Выявить особенности тактико-технических действий в системе рукопашного боя: Провести анализ особенностей тактико-технические действий спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Определить взаимосвязь тренировочного процесса спортсменов, занимающихся вольной борьбой и юношей, занимающихся рукопашным боем.

Проанализировать эффективность применения вольной борьбы в системе рукопашного боя

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение; анализ специальных источников, изучение опыта тренерской практики; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; статистические методы обработки результатов. Контрольные испытания, аналитический обзор литературы.

Новизна работы

Сравнительный анализ проводится впервые в Российской системе подготовки спортсменов рукопашного боя. До настоящего времени не проводился анализ взаимного влияния элементов вольной борьбы с элементами рукопашной системы при подготовке спортсменов.

Гипотеза

Предполагается, что применение элементов из системы вольной борьбы в системе рукопашного боя расширит тактико-технические возможности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, и обеспечит высокий результат на соревнованиях. Предлагаемый комплекс может быть использован как средство в оздоровительных технологиях.

Содержание работы:

Глава 1 Теоретическая часть

- 1.1 Исторический обзор развития единоборств
- 1.2 Анализ тактико-технических действий рукопашного боя
- 1.3 Анализ тактико-технических действий вольной борьбы
- 1.4 Анализ специфики и общего в методиках подготовки спортсменов рукопашного боя и вольной борьбы
- 1.5 Учет физиологических особенностей и возрастных групп при подготовке спортсменов рукопашного боя и вольной борьбы

Глава 2 Экспериментальная часть

- 2.1 Исследование первичных показателей методами функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы
- 2.2. Анализ метода педагогического наблюдения и педагогического тестирования
- 2.3. Исследование достоверности по t-критерию Стьюдента
- 2.4 Анализ получаемых нагрузок по частоте сердечных сокращений

Список литературы

Приложение

Основное содержание работы

Анализ тактико-технических действий рукопашного боя
Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Спортсмены рукопашного боя психически и физически подготовлены и готовы в экстремальной ситуации демонстрировать выносливость и высокие скоростно-силовые качества, для выполнения поставленной цели.

Стратегия «рукопашника» заключается в умении и знании нанести сопернику молниеносную атаку и нейтрализовать его, вынуждая сдаться выполняя болевой прием или отключить «нокаутом», тем самым обеспечивает себе победу.

Тактические действия сводятся к выполнению эффективных действий, наработанных до автоматизма двигательных навыков, а так же на упреждающие действия соперника и сведения их к минимальным воздействиям. техника выполнения приемов базируется на изученных и отработанных комплексов, в которые входят защитно-ударная система рук и ног, броски, болевые и удушающие приемы борьбы.

Специфика спортсмена рукопашного боя по тактико-техническим действиям сводится к тому, что на основе физической развитости быстро, практически молниеносно, реагировать на складывающуюся обстановку и в скоростно-силовой атаке нейтрализовать соперника, т.е. выполнить стратегическую задачу, сохранив при этом энергетический потенциал для последующих поединков.

Анализ тактико-технических действий вольной борьбы

На основе вышеизложенного и анализа литературных данных можно обобщить, что тактико-технические действия сводятся к выполнению стратегической задачи, а именно в ходе поединка держать первенство в движениях, путем подготовительных действий.

Используя силу рук, ног и корпуса ловкими движениями зафиксировать противника в неустойчивом положении и способствовать созданию психологического стресса сопернику, когда его спина направлена по направлению к коврику. После подготовиться к выполнению приема и моментально привести прием, бросок или перевести его в позицию «партера». В последующих действиях продолжать атаку, положить соперника на лопатки или набрать победные баллы. После поединка, необходимо восстановиться, настроиться на последующую схватку и дойти до финала.

Анализ специфики и общего в методиках подготовки спортсменов рукопашного боя и вольной борьбы

Таким образом исходя из выше изложенного и проводя анализ литературных данных можно констатировать, что в современной тенденции спортсмену рукопашного стиля необходимо обучаться базовым приемам вольной борьбы, т.к. вольная борьба, воспитывает чувство, ощущать физическую силу соперника в определенный период схватки и выработать сверх силу, чтобы сбить противника с ног. Приемы вольной борьбы и наработка физических качеств на тренировках, позволяет выполнить связки между ударной техникой и броском, используя рычаги рук и ног.

А борцы вольного стиля в продолжении своей спортивной карьере начинают осваивать ударную технику рук и ног, т.к. исходя из своего опыта они начинают осознавать, что в превышающего по весу соперника сложно выиграть используя только технику борьбы. В вольной борьбе нарабатываются навыки владения сбивания с ног противника, лишая его опоры и выводя его из равновесия. Как показала практика спортсмены вольного стиля хорошо чувствуют силу ног противника и сам умеет защищать ноги. И в дальнейшем при отработке ударной техники ног имеет возможности проводить защитные комбинации от всех видов ударов ног.

В будущем два эти стиля соединятся и будут способствовать в развитии единоборств в целом.

Анализ физиологических особенностей юношей 10-18 лет, занимающихся единоборством, инвентарный период которых проходит до 18 лет при этом происходит формирование опорно-двигательной и нервной системы анализ структуры подготовки спортсменов занимающимися единоборствами 10 -18 лет также идёт становление опорно-двигательной , сосудистой систем и нервно-мышечной волокон.

Экпериментальная часть

Экспериментальная проверка эффективности предложенного комплекса состоящего из следующих элементов :защитные блоки рычагов рук и ног после выполнение атакующих действий с использованием ударной техники рук и ног и переход в завершающей стадии на бросок из вольной борьбы. Объект исследования :процесс тренировки в ходе которого выполняются элементы рукопашной системы .

Предмет исследования :эффективность применения броска после защитно атакующих действий.

План проведения экспериментальной части предполагает проведение следующих этапов работ:

Исследование начальных и конечных показателей при проведении тестовых воздействий. На этом этапе у спортсменов производится оценка степени напряжения регуляторных механизмов, с применением методов функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы. Цель: анализ физиологического состояния спортсменов, участвующих в педагогическом эксперименте на предмет готовности к тестовым нагрузкам. (2.1.)

Применение метода педагогического наблюдения и педагогического тестирования, Цель :анализ объективной информации на основе визуального наблюдения и эмоционального восприятия.

Проведения сравнительного исследования и анализа достоверности изменения уровня подготовленности спортсменов рукопашного боя и вольной борьбы при выполнении комбинаций из предложенных приемов по t-критерию Стьюдента. Цель: исследовать достоверность различий двух выборочных совокупностей. (2.2)

Проведения педагогического эксперимента в ходе модулирования комбинаций поединков. Анализ тестирования по пульсовой диагностики.

Цель : анализ субъективных данных. При тестирования по пульсовой диагностики выявляем качественные показатели для обобщения выводов.

Выявить качественные особенности предложенной комбинацией : защитно-ударная система с переходом на бросок ,с использованием элементов и бросков из вольной борьбы. Проверить гипотезу о возможности эффективно применять предложенную комбинацию в рукопашном поединке.

Коэффициент выносливости (степень тренированности сердечно-сосудистой системы)

Участники эксперимента	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Коэффициент выносливости, усл. ед	12	12.5	13	12.6	14	13.5	12	14	15

Показатель нормы: 12-15 условных единиц.

Все участники эксперимента – тренированные спортсмены.

Задание 2.10. Инструмент исследования достоверности различий двух зависимых групп по t-критерию Стьюдента					
№п/з.	X	Y	di = yi - xi		
1	164	172	8	$n_x = n_y = n =$	10
2	164	168	4	$\bar{X} =$	162
3	160	160	0	$\bar{Y} =$	166
4	168	170	2	$\bar{d} =$	4
5	152	162	162	$\sigma_d =$	3,85285
6	168	169	1	$H_0:$	$(\bar{X} = \bar{Y})$
7	172	170	-2	$t_{расч} =$	3,28305
8	158	162	4	$P =$	0,05
9	150	158	8	$K =$	9
10	165	168	3	$t_{гр} =$	2,26
Результат исследования:					
H ₀ - отвергается. Различия статистически достоверны.					

X- выполняет удар левой рукой удар ,правой рукой удар ,левой рукой комбинация «тройка»,с последующим переходом на бросок, задняя подножка и замеряем пульс и задаем как дискретные величины в таблице. Y – вторая группа выполняет комбинацию «тройка»,с толчком предплечьем при хождении в клинч в возвращение в первоначальную стойку, в конце выполнения комплекса в течении 1 минуты в основной части тренировки. замеряем и задаем как дискретная величина в таблице

Таблица зависимости времени от пульса рукопашника

X	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Y	75	120	170	175	180	178	170	150	130	110

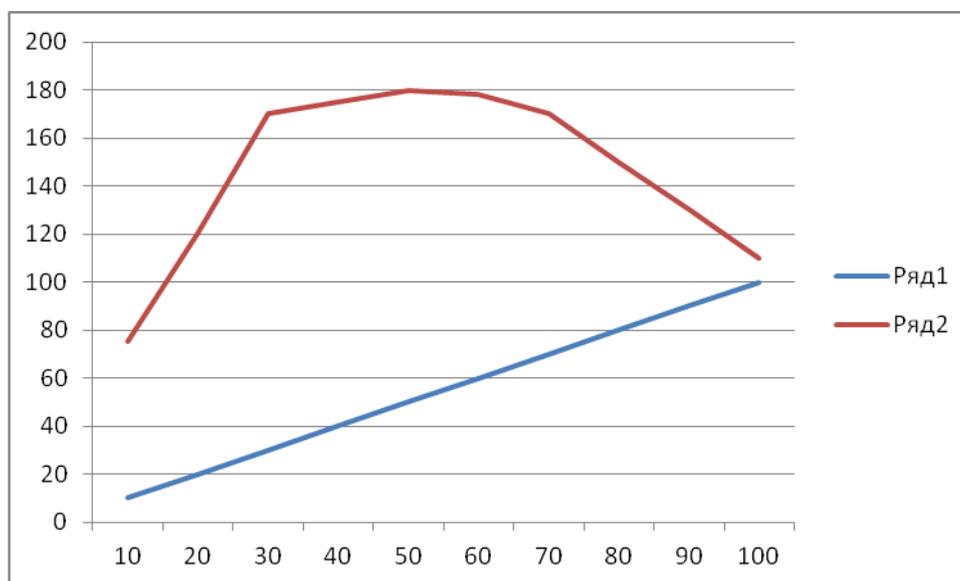
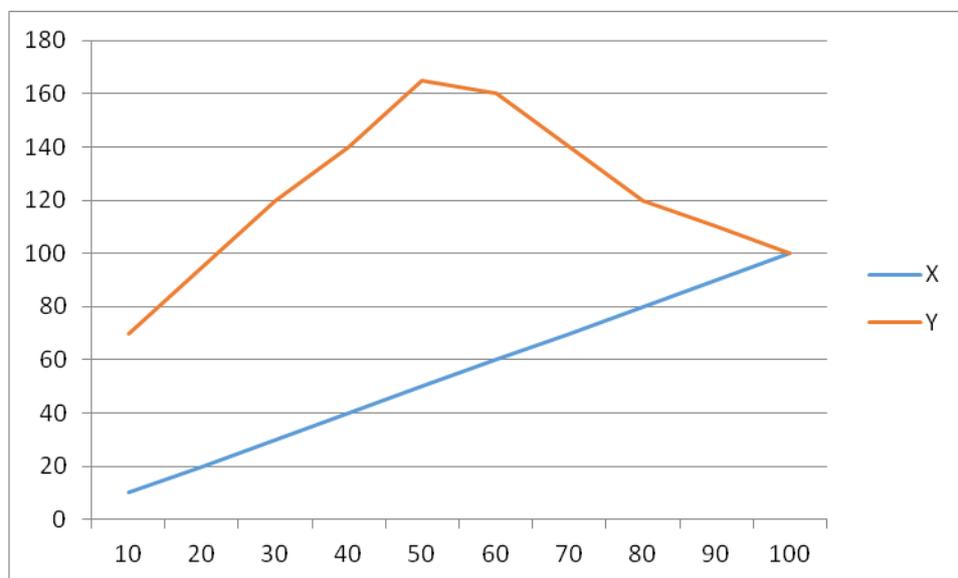


Рис 8

Таблица зависимости времени от пульса рукопашника + вольника

X	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Y	70	95	120	140	165	160	140	120	110	100



Из графика видно, что пульсовая кривая в зависимости от времени от пульса рукопашника с приемами вольной борьбы, находится в области аэробных составляющих. А пульсовая кривая с применением комплекса рукопашного боя находится в субмаксимальной зоне.

Заключение

В заключение можно сделать выводы: во-первых борьба для людей является более благоприятна, так как при правильном выполнении приемов отсутствует опасные составляющие; во-вторых: работа с применением бросков может выполняться в зоне аэробных состоянии ,что благоприятно сказывается на состоянии организма. С использование бросков ,действия, приобретают циклический характер .В третьих при использовании комплекса рукопашной системы с применением имитации бросков может быть использован в оздоровительных аспектах. В четвертых: это интегрированная система полностью не изучена и в дальнейшем может быть определиться как отдельный стиль единоборств; В пятых система является крайне эффективной в патриотическом воспитании молодёжи.

Использование приемов непосредственно в поединках увеличивает эффективность воздействия на противника, не ограничивая свои возможности приводит действия к синхронизации ,т.е. продолжительности атаки, ударно-атакующие воздействия продолжаются с применением бросковой техники . Предложенная система приводит к ритмическим, аэробным движениям, что благоприятно сказывается на иммунную систему организма это значит ,что если использовать комплекс движений рук, ног , с использованием имитаций движений бросков, без резких движений ,то создается эффект оздоровления организма , что приводит человека к работоспособности ,а значит эту систему можно использовать и в адаптивной физической культуре для других категорий людей, что в свою очередь может быть использована ,как средство оздоровительных технологий.

Список литературы

1. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер.ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с
2. <http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-sily-udarov-rukami-v-trenirovke-boitsov-rukopashnogo-boya#ixzz4UoK2JCy03>
3. Анатомо-биомеханические основы рукопашного боя
4. Боровиков В.П. Statistica. Искусство анализа данных на компьютере.-СПб.: Питер, 2003.-688с.
5. Ву Дык Тхинь Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М, 2003.-23с.
6. Гундсамба Содномдорж Особенности тренировочного эффекта упражнений с различной степенью силового напряжения в базовой стадии спортивной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М.,2001.-26с.
7. Джандаров ДЗ. Сопряжённое развитие физических и психических качеств юных боксёров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук -М., 2003.-23с.
8. Заев П.И. Повышение надежности учебно-боевой деятельности сотрудников подразделений специального назначения средствами спортивной подготовки : (На примере бокса): Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -СПб., 2003.-25с.
9. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Ударная техника рукопашного боя.- Культура и традиции, 2003.-351с.
10. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя : Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1995.-23 с.
11. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. -М.: Фис, 1980. -С. 20-33.
12. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дисс. д-рапед. наук. М.: РГАФК, 1996. 47с.
13. Киреев С.П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приемов из различных единоборств: Автореф. дис. канд. пед. наук . -СПб., 1997.-23 с.
14. Алиханов, И.И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля Текст. / И.И. Алиханов, Ю.А. Шахмурадов. -М. : Физкультура и спорт, 1982. 23 с.
15. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце Текст. / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. Киев : Здоровья, 1984. - 232 с.
16. Арабян, Г.И. Физиолого-гигиеническая оценка режима обучения первоклассников в школе и детском саду Текст. / Г.И. Арабян // Возрастные особенности физиологических систем: Тез. IV Всесоюз. конференции «Физиология развития человека». М., 1990. - С. 16-17.
17. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии Текст. / И.А. Аршавский. М. : Медицина, 1967. - 476 с.
18. Астафьев, Н.В. Математико-статистический анализ количественных признаков физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft ® Excel Текст. / Н.В. Астафьев. Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2004. - 70 с.
19. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании Текст. / Б.А. Ашмарин. М. : Физкультура и спорт, 1978.-223 с.

20. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте Текст. / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. М. : Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
21. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б.А. Подливаева. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
22. Рукопашный бой: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Под ред. А.О.Акопяна. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
23. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. С.Е. Табакова. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с
24. Греко-римская борьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б.А. Подливаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с.