

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
бакалаврской работы на тему:

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

студента 4 курса 403 группы

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Рухманова Максима Владимировича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

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.

В организации физического воспитания школьников в настоящее время сложилась необходимость повышения эффективности физического воспитания и внедрение современных развивающих подходов к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у детей видов спорта, в частности, рукопашный бой.

Отличительной особенностью рукопашного боя является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и многофункциональность деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования рукопашного боя в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по рукопашному бою способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения. Рукопашный бой воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств.

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.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты рукопашного боя

Истоки развития рукопашного боя и в то же 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

В третьем тысячелетии до н. э. на острове Крит единоборства включались в программу различных праздников. Для защиты от травм бойцы применяли специальные приспособления.

В древней Индии сведения о ритуальной гимнастике с элементами рукопашного боя относятся ко II и I тысячелетиям до н. э.²

В третьем тысячелетии до н. э. боевые единоборства проводились в Китае по системе «Кун-фу». Распространялись они также в Японии и Корее. Официально существовавшая в древнем Китае государственная доктрина конфуцианства предусматривала различные лечебные физические упражнения, обучение рукопашным схваткам с оружием и без оружия. Во II и I веках до н. э. там стало распространяться Ушу как боевое искусство, боевая техника, в том числе в действиях без оружия.³

В VIII-IV веках до н. э. единоборства достигли относительно высокой степени развития в древней Греции. Большое значение придавалось рукопашным схваткам в различных видах борьбы, кулачному бою, который даже именовался спартанской гимнастикой. Различные виды борьбы постоянно включались в программу Олимпийских игр. Интересно, что один из

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

² Иванов С.А. Основы рукопашного боя / С.А. Иванов, Т.Р. Касьянов. М.: Терра-Спорт, 2016. - С. 17

³ Ознобишин В. Искусство рукопашного боя. - М.: Просвещение, 2016. - С. 24

древнегреческих мыслителей – философ Платон – был однажды победителем Олимпиады по борьбе.

В средние века на Руси искусство рукопашного боя было достаточно распространено. В аспектах подготовки к боевым действиям использовались кулачные схватки, борьба на поясах.

В советский период при подготовке личного состава Красной Армии рукопашный бой вначале стал проводиться в основном по методикам, унаследованным из прошлых уставных документов. Большой вклад в развитие советской системы рукопашного боя внес В. С. Ощепков, организовавший Федерацию борьбы вольного стиля в СССР и подготовивший ряд блестящих учеников. В 1932 г. упражнения по рукопашному бою были включены во всесоюзный комплекс, что весьма способствовало начальной военной подготовке молодежи и формированию ее готовности к защите Отечества.

Официальной датой возникновения рукопашного боя можно считать 1982 г., когда в Вооруженных Силах СССР, в частности, в Воздушно- десантных войсках были проведены первые соревнования. Назывался тогда этот вид спорта военно-спортивным единоборством (ВСЕ). С 1991 г. стали проводиться чемпионаты страны. С 1993 г. состязания по военно-спортивному единоборству переименовывают в соревнования по рукопашному бою.

В 2001 году была зарегистрирована общероссийская общественная организация «Федерация Рукопашного боя» (ФРБ), которую также возглавил Валерий Харитонов. Свое участие в ФРБ подтвердили представители около 50 регионов России. Рукопашный бой популярен в российских правоохранительных органах: ВВ МВД России, ГТК России, МВД России, Минатоме России, Минюсте России, ФАПСИ, ФПС России, ФСБ России, ФСО России, ФСНП России. В международных турнирах по рукопашному бою регулярно участвуют спортсмены 12 государств, в основном это представители стран ближнего зарубежья.

В настоящее время в ряде вузов большое количество часов выделяется на овладение приемам рукопашного боя. Изучаются следующие темы: специальные подготовительные упражнения, страховка и само страховка, стойки, захваты, перемещения; приемы борьбы стоя: болевые приемы, броски, болевые приемы лежа, удержание; удары и защиты от них; удушающие приемы; освобождение от захватов, обезоруживание, изъятие оружия, выбивание оружия, комбинации приемов.

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.⁴

Первый этап: оценка противника и окружающей ситуации.

Второй этап: завязка боя.

Третий этап: кульминация боя.

Четвёртый этап: выход из боя.

Вся стратегия боя, основной план проведения боя базируется на выполнении ряда тактических задач, выполнение которых приведет к конечной цели – победе в бою.

Тактика — это наиболее целесообразное использование физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке.⁵

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. Основным тактическим приемом для создания

⁴Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М.: Культура и традиции, 2017. - С. 172

⁵Кадочников А.А. Рукопашный бой. - М.: МО СССР, 2015. - С. 77

благоприятных условий при ведении боя являются МАСКИРОВКА и РАЗВЕДКА.

ГЛАВА 2. Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов 12-13 лет по спортивному рукопашному бою

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

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;
- 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.

Основой 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%).

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Итак, особенностью технико-тактической подготовки по рукопашному бою является хорошее развитие физических качеств юных спортсменов.

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

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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 получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя. Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера.

Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей –непременное условие для успеха.

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.

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 результате экспериментального исследования определено, что общий уровень подготовленности у занимающихся экспериментальной группой 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.