

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 обучающих, 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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 назывался спартанской гимнастикой. Различные виды борьбы постоянно включались в программу Олимпийских игр. Интересно, что один из

---

<sup>1</sup> Кадочников А.А. Рукопашный бой. - М.: МО СССР, 2015. - С. 752

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

<sup>3</sup> 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 вузах большое количество часов выделяется на овладение приемам рукопашного боя. Изучаются следующие темы: специальные подготовительные упражнения, страховка и самостраховка, 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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

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

---

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

<sup>5</sup>Кадочников А.А. Рукопашный бой. - М.: МО СССР, 2015. - С. 77

благоприятных условий при ведении боя являются МАСКИРОВКА и РАЗВЕДКА.

## **ГЛАВА 2. Технико-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最难的 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;
- технике 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最难的 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 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 получат прочное закрепление.