

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В  
РУКОПАШНОМ БОЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Малкина Александра Юрьевича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2021

## **Введение.**

**Актуальность.** Одним из самых сложных видов спортивных единоборств является рукопашный бой. Он включает в себя самые разнообразные приёмы, которые должны включать в себя большую техническую базу практически всех остальных видов спортивных единоборств, которые позволяют применить разрешенные удары, удержания, броски, подсечки, удушения в тех ситуациях, которые требуют от спортивного поединка.

Последовательность подготовки в этом виде спортивной деятельности, где представители рукопашного боя зачастую уже владеют различными видами спортивных единоборств, что может ограничивать их технический арсенал и тактические действия во время проведения поединка. Большой сложностью, с которой сталкиваются тренеры по рукопашному бою является вопросом методики обучения спортсменов в этом виде спорта и проблемы выбора средств тренировки, которые могли бы повысить функциональную деятельность спортсменов. Особая актуальность, по нашему мнению приобретает методика подготовки спортсмена в реализации приемов в рукопашном бое на этапе технической подготовки детей в детско-юношеской спортивной школе.

Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия (С. А. Иванов, 1995; А. С. Кузнецов, 2007; А. А. Манаев, А. С. Чабанюк, 2008). Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-

бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся.

Проблему составляет и отсутствие научно обоснованной методики обучения технике рукопашного боя детей 12-13 лет, занимающихся в ДЮСШ. Обозначенные проблемы, противоречия и недостатки в теории и методике рукопашного боя, безусловно, определяют актуальность работы.

**Объект исследования** – содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое.

**Предмет исследования** – критерии отбора для формирования групп и подходы к дифференцированной подготовке детей 12-13 лет в рукопашном бое.

**Целью исследования** явилась теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики подготовки детей 12-13 лет, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной специализации.

**Задачи исследования:**

1. Изучить модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств.

2. Определить прогностичность критериев отбора детей в группы специализированной базовой подготовки для занятий рукопашным боем.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику обучения рукопашному бою юных спортсменов 12-13 лет - представителей различных видов спортивных единоборств.

4. Выявить динамику, физиологических показателей, функционального состояния, физической и технической подготовленности юных спортсменов 12-13 лет, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной специализации.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; опрос (анкетирование); контрольно-

педагогическое испытание; экспертная оценка качества технической подготовки спортсменов; методы математической статистики.

Исследования проводились поэтапно, со спортсменами, тренирующимися в ДЮСШ г. Подольска, Московской области.

Всего в исследовании приняло участие 84 спортсмена, по различным видам спортивных единоборств. На этапе формирующего эксперимента, проведен отбор на конкурсной основе в группы специализированной базовой подготовки детей 12-13 лет, прошедших начальную подготовку в боксе, борьбе дзюдо и тхэквондо.

В экспериментальные группы вошли дети, соответствующие выявленным критериям для занятий рукопашным боем и прошедшие начальную подготовку в других видах спортивных единоборств: ЭГ-1 - 20 человек (в боксе); ЭГ-2 - 20 человек (в дзюдо); ЭГ-3 – 20 человек (в тхэквондо). Для определения разработанной методики сформирована контрольная группа (18 человек), испытуемые которой занимались по общепринятой методике для ДЮСШ по рукопашному бою.

**Гипотеза исследования.** При планировании исследования предполагалось, что выявление морфологических и психофизиологических признаков, функционального состояния и, преимущественного развития двигательных способностей квалифицированных спортивных единоборцев позволит выявить показатели, влияющие на результативность соревновательной деятельности, тем самым принять их за ориентиры при организации отбора детей 12-13 лет в группы специализированной базовой подготовки. Разработка методики дифференцированной подготовки представителей различных видов спортивных единоборств, позволит комплексно воздействовать на изменение уровня физической и технической подготовленности детей 12-13 лет, занимающихся рукопашным боем.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, списка литературы и приложений. Дипломная работа изложена на 54 листах,

содержит 1 рисунок и 4 таблицы. Список литературы насчитывает 33 источника.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### ***1.1 Место и значение подросткового периода в развитии ребенка***

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в V-VIII классах средней школы и охватывают возраст от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в V класс и происходить на год раньше или позже.

Возраст охватывающий подростковый период в развитии молодого организма - иногда классифицируется как трудный, критический или переходный. В этом возрасте особое внимание следует уделять важности процесса педагогического развития в связи с физиологическими и психологическими особенностями спортсменов. Взросление в этом возрасте составляет основную суть и явное отличие методики подготовки спортсмена именно на этом этапе, на этапе переходного возраста, связанного ещё и с пубертатным физиологическим преобразованием организма.

Нельзя упускать из вида и такие важные спутники этого возраста, как корреляция социального нравственного, умственного и эстетического воспитания юного спортсмена.

По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

### ***1.2 Анатомо-физиологическая перестройка организма подростка***

Биологический фактор в развитии юношей, можно считать одной из проблемных сторон в плане физиологического воспитания и обуславливается тем, что в данном возрасте происходят значительные изменения в его

организме. На пути его взрослости через биологическую зрелость - бурно развивается процесс полового созревания, за которыми стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Их деятельность, которую надо рассматривать в общем ключе, обуславливает многие изменения в организме подростка, в том числе и наиболее явные, к которым относятся развитие антропометрических данных и половое созревание, проявляющееся в развитии вторичных половых признаков. Самый яркий период в процессе созревания приходится у девочек на 11-12 лет и у мальчиков на 13:15, возраст, который в последнее время сопровождается акселерацией организма. Зачастую в эти годы некоторые подростки оказываются на стадии начала «конца» половой зрелости и к 14 - 15 годам являются уже взрослыми людьми.

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте".

Благодаря таким изменениям изменяется общий облик юных школьников по сравнению с внешним обликом более младшего ребёнка и приближается к характерным для взрослого. В следствии развития черепа, а именно его лицевой части - меняется и лицо, однако незначительному увеличению подвергается мозг. К периоду полового созревания, позвоночник отстаёт от роста тела в длину, что при интенсивных тренировках может негативно сказаться на последующую тренировочную деятельность юношей и девушек, поскольку до 14 лет межпозвонковые хрящи имеют большие пространства, что определяет его подвижность к искривлению при неправильном положении тела. Данными факторами обусловлены также длительные односторонние напряжения и неадекватные росту и возрасту физическая нагрузка в тренировочной деятельности.

### ***1.3. Подготовка спортсменов - рукопашников***

К одному из самых важных элементов в жизни человека можно отнести физическую культуру. Данный постулат подтвержден множествам научно-аналитических и практических работ, а также значительными сравнительными характеристиками организмов занимающихся и не занимающихся спортом и физической культурой.

На занятиях рукопашным боем, важное значение приобретает не только развитие навыков в этом виде единоборства, но и общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование организма - как целостной системы. Важным элементом в деле воспитания здорового человека является физическая культура. Эти занятия весьма разнообразны и методика их развития ежегодно предлагает новационные или инновационные методы. На наш взгляд самым главным условием в этом деле является доступность физической нагрузки занимающихся, а также востребованность и использование методик, не способных навредить организму.

В любой спортивной деятельности, в частном случае - тренировке по рукопашному бою - двигательные умения и навыки входят в раздел специальной подготовки, которая обусловлена своей технологической и методической части.

В случае если такие естественные двигательные действия, как ходьба и бег могут быть усвоены в процессе жизненного пути естественными факторами, в единоборстве подлежат их овладению на более поздней стадии освоения элементарными двигательными навыками. Её совершенствование достигается на основе научного обоснования и практики учебно-тренировочной деятельности.

Двигательные умения и навыки определяются как способность выполнения двигательного действия с предельной концентрацией внимания, которая должна основываться на технику самого движения. Показательными признаками таких действий являются:

- 1 двигательные действия должны выполняться под контролем сознания, что необходимо в состоянии сосредоточенного внимания на технике выполнения. В этой связи, центральная нервная система утомляется быстрее и выполнение элементарных действий, так как каждое техническое действие должно подкрепляться мысленно.
- 2 специальные движения в этом виде единоборств сопровождаются излишними мышечными затратами.
- 3 на стадии умения, все технические навыки находятся в неустойчивом положении, поэтому в деле воспитания бойца - поиск оптимальных способов решения двигательной задачи постоянно совершенствуется.
- 4 различные помеховлияющие факторы не должны влиять на прочность запоминания.

Время которое затрачивает боец от перехода к совершенствованию и полному освоению движения в целом - весьма индивидуально и зависит от следующих факторов:

- первым фактором может служить одаренность или талант воспитанника
- ко второму фактору следует отнести возраст спортсмена, так как как в раннем возрасте движения осваиваются значительно быстрее чем во взрослом.
- третий фактор связан с опытом тренера и его знанием и пониманием важности использования современных методик обучения.
- к пятому фактору относят мотивацию спортсмена, его активность на тренировках и способность к критическому мышлению

#### ***1.4 Проблемы педагогического контроля в рукопашном бое.***

Боевые искусства издавна используются в интересах обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки представителей

различных силовых структур. Тренировка духа и тела в боевых искусствах требует больших энергетических затрат и объемного произвольного внимания. В то же время они по законам биологии являются социально привлекательными для всех категорий людей.

Значительная часть боевых искусств ограничивается или упражнениями демонстрационно-артистического характера с программированной основой, или условно-контактными упражнениями программно-ситуативного характера.

Традиционно на Востоке широко распространены именно эти системы. Однако при желании копировать системы боевых искусств Востока на Западе (в том числе и в России) преобладает тенденция к превращению боевых искусств в единоборство. Это стремление обеспечивает формирование устойчивости нервной системы к психо-стрессорным условиям реального боя. Однако многие приемы боевых искусств трудно выполнить в спортивном единоборстве при встрече с равным соперником.

Именно этот фактор обуславливает наличие в системах Востока преобладания «черновой» работы путем изучения совершенствования сложнокоординационных действий в режиме одиночной имитации и условного контакта.

Попытки представителей западных «школ» ускорить процесс боевой подготовки и перевести его в русло спортивного единоборства провоцирует неуверенность в реальности многих приемов боя, в связи с чем, технический арсенал единоборцев в значительной мере сужается, а это ведет к преимущественному напряжению функциональных резервов организма вместо использования разнообразных, адекватных технических действий.

Эти факты и составляют неразрешимое диалектическое противоречие в данной области.

Повышенный интерес детей и юношей к единоборствам и боевым искусствам дает возможность использовать их в качестве средства военно-патриотического воспитания и профессиональной ориентации, особенно в

преддверии контрактной службы в армии. В конце 90-х годов XX столетия в программе средней школы имелась специальность «Допризывная и физическая подготовка», в соответствии с которой предполагалось обучение детей военному делу и прикладной физической подготовке, начиная с 5-го класса.

## **Глава 2 Организация и методы исследования.**

### ***2.1 Методы организации педагогического эксперимента***

Исследования проводились поэтапно, со спортсменами, тренирующимися в ДЮСШ г. Подольска, Московской области.

Всего в исследовании приняло участие 84 спортсмена, по различным видам спортивных единоборств. На этапе формирующего эксперимента, проведен отбор на конкурсной основе в группы специализированной базовой подготовки детей 12-13 лет, прошедших начальную подготовку в боксе, борьбе дзюдо и тхэквондо.

В экспериментальные группы вошли дети, соответствующие выявленным критериям для занятий рукопашным боем и прошедшие начальную подготовку в других видах спортивных единоборств: ЭГ-1 - 20 человек (в боксе); ЭГ-2 - 20 человек (в дзюдо); ЭГ-3 – 20 человек (в тхэквондо). Для определения разработанной методики сформирована контрольная группа (18 человек), испытуемые которой занимались по общепринятой методике для ДЮСШ.

### ***2.2 Анализ полученных результатов и оценка эффективности используемых методов***

Анализ функционального состояния юных спортсменов показал, что адаптационные процессы к систематическим воздействиям тренировочной нагрузки на организм проходят на достаточно высоком уровне. ЧСС в покое у детей ЭГ-1 в начале эксперимента составляла  $78,2 \pm 6,2$  уд/мин, в конце эксперимента -  $66,3 \pm 4,2$  уд/мин; ЭГ-2 -  $80,4 \pm 6,2$  и  $74,7 \pm 3,2$  уд/мин; ЭГ-3-  $78,8 \pm 7,5$  и  $68,5 \pm 5,4$  уд/мин; КГ-  $81,7 \pm 6,7$  и  $69,9 \pm 7,2$  уд/мин, что свидетельствует о высоком уровне адаптации.

В результате выявлено, что у детей экспериментальных и контрольной групп ЧСС при нагрузке в сравнении с состоянием покоя увеличилась в пределах 40-43%.

При исследовании величины ЖЕЛ в начале эксперимента отмечены достоверные различия между КГ ( $3150,4 \pm 545,5$  мл) и ЭГ-1 ( $2610,3 \pm 780,4$ мл) и ЭГ-2 ( $2623,8 \pm 800,4$  мл), а также между ЭГ-3 ( $3135,6 \pm 498,7$ мл) и ЭГ-1 и ЭГ-2. В конце эксперимента потенциальные возможности, сила и выносливость дыхательной системы у всех детей экспериментальных и контрольной групп повысились.

### **Выводы**

Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и результаты собственных исследований по вопросам организации и обучения на этапе начальной специализации в рукопашном бое юных спортсменов различных видов спортивных единоборств позволили выявить, что их решение нашло свое отражение в работах многих авторов, но сведения являются фрагментарными. Не в полной мере учитываются особенности развития детей изучаемого возрастного периода, а также способность детей этого возраста быстро овладевать новыми движениями, что существенно ограничивает дальнейший рост их спортивного мастерства. Данное положение актуализирует необходимость разработки и внедрения методики обучения детей спортивному рукопашному бою на этапе начальной специализации.

Анализ результатов спирометрического контроля показал, что квалифицированные спортивные единоборцы имеют определенные различия по ряду характеристик. Отмечены достоверные различия в показателях между группой «рукопашников» и группами боксеров и представителей спортивной борьбы, в показателях ЖЕЛ - между группой бойцов - «рукопашников» и группами спортивных борцов и боксеров, а так же между группой восточных единоборцев и группами спортивных борцов и боксеров. Показатели индекса функционального состояния всех обследованных спортсменов находятся в

пределах от 1, 123 до 1,134 усл.ед., выше единицы, что свидетельствует об отличной функциональной подготовленности.