



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование
Магистерская программа «Образование в сфере физической культуры в
системе профильной подготовки»

Проверка на объем заимствований:
_____ % авторского текста

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 20__ г.
зав. кафедрой БЖиМБД
_____ Тюмасева З.И.

Выполнил:
Студент группы ЗФ 119/135-2-1
Ахмедов Рустам Шакирович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Гладкая Елена Сергеевна

Челябинск, 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЮ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ	10
1.1. Теоретические основы обучению приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.....	10
1.2. Методология обучению приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации	16
1.3. Особенности методика обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.....	20
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ.....	27
2.1 Организация эксперимента по проверке методики повышения эффективности обучения приемам рукопашного боя.....	27
2.2 Экспериментальная методика повышения эффективности подготовки курсантов приемам рукопашного боя	28
2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы по повышению эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации	37
2.4 Рекомендации обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации	42
Выводы по второй главе.	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Современные тенденции гуманизации общества не обошли стороной и процесс подготовки спортсменов, которая проявляется в индивидуализации спортивной деятельности.

В научной литературе часто принцип индивидуализации отождествляется с индивидуальным подходом, которые связаны между собой, но носят разный процессуальный и деятельностный характер.

Индивидуальный подход предусматривает учет индивидуальных особенностей спортсмена, которое обеспечивает его своеобразие в процессе подготовки и максимального развития способностей. Индивидуализация проявляется на уровне уникальности, неповторимости и гармоничной целостности личности спортсмена. Тренировочный процесс всегда носит опосредованный характер, так как психологические особенности спортсмена, и потому характер и эффективность тренировок определяются тем, как он его воспринимает, и готов действовать в различных ситуациях тем самым проявляя индивидуальный стиль деятельности. Индивидуальный стиль может проявляться как способ выражения личностного отношения спортсмена к собственной деятельности, и как условие формирования отношения к ней.

Теоретико-методологический анализ показал, что проблема индивидуализации в спортивной подготовке является одной из ключевых и в свое время разрабатывалась специалистами в различных направлениях. Система индивидуальной подготовки спортсмена нашла свое отражение в работах В.К. Бальсевич, А.В. Воробьева, А.Г. Дрижика, В.К. Запорожанова, С.Д. Неверковича, А. Новикова, Е.М. Ревенко, А.В. Родионов, О.А. Сиротина, С.И. Сальников, Б.И. Табачника и др. Генетические основы спортивной индивидуализации представлены в работах В.М. Волкова, С.П. Дубинина, И.В.Равич-Щербо, В.Б.Шварца и др.

Принцип индивидуализации в подготовке рукопашника определяет процесс создания и осознания им собственного опыта, в котором он проявляет себя как субъект собственной деятельности. Данная деятельность заключается в постановке и реализации собственных целей, а также в принятии на себя ответственности за результат их достижения.

Поэтому при планировании тренировочного процесса при постановке его цели и задач необходимо учитывать индивидуальные особенности курсанта, которые проявляются в мотивации, тактике ведения поединка и в индивидуальном стиле деятельности.

Формирование мотивации происходит в процессе учебно-тренировочных занятий и определяется его отношением к собственной деятельности. Мотивы проявляются в виде интересов, стремлений и установки к достижению результата, подражанию идеалу и др. В тренировочном процессе становится важно, какими мотивами руководствуется курсант, так как на их основе определяются средства и методы повышения эффективности тренировки.

Тактическая подготовка вооружает бойца умением вести поединок и действовать в разных ситуациях. Умение правильно распределять силы, своевременно действовать и снижать преимущество соперника определяют его тактическую грамотность. Исход схватки чаще определяется волевыми качествами бойца и его психологическим настроем. Уверенность в себе, стремление к победе позволяют тактическому мастерству проявиться в полной силе. Даже у сильного противника имеются слабые стороны, которые вовремя необходимо оценить и воспользоваться благоприятной ситуацией, а активное наступление поможет подавить инициативу соперника и дать преимущества. Выбор тактики при планировании поединка должен основываться на сильных сторонах мастерства бойца и на недостатках противника.

Индивидуальный стиль деятельности рукопашника можно представить как механизм совершенствования индивидуальных атакующих действий в

поединке. Такие индивидуализированные действия зависят от его физических, морфологических характеристик, а также тактических действий во время проведения боя. Владение различными приемами повышает процесс импровизации, предвидения и распознавания замысла противника, а также действовать непредсказуемо для него. Таким образом, проведение тренировок по освоению курсантами приемов рукопашного боя с учетом их личностной индивидуализации позволит повысить эффективность тренировки.

Актуальность исследования позволяет выявить возникшее противоречие: между потребностями вооруженных сил в подготовленных бойцах владеющих рукопашным боем и недостаточно разработанной методикой повышения эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе их личностной индивидуализации. Данное противоречие определило тему нашего исследования «Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации»

Объект исследования: процесс подготовки курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.

Предмет исследования: методика повышения эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

В качестве гипотезы исследования нами выдвинуто предположение о том, что учет личностной индивидуализации бойцов рукопашного боя в процессе тренировки будет способствовать повышению её эффективности.

Цель исследования: разработать методику повышения эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретико-методологические основы индивидуализации подготовки курсантов приемам рукопашного боя.
2. Разработать методику повышения эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе их личностной индивидуализации.
3. Определить эффективность выполнения технико-тактических действий у курсантов на занятиях рукопашного боя с учетом их индивидуализации.
4. Разработать рекомендации, применения методики повышения эффективности обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации бойцов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, метод преобразования атакующих действий, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

3) Социологические методы: тестирование курсантов с целью выявления эффективности разработанной методики;

4) Статистические методы: t-критерий Стьюдента, критерий χ^2 .

Теоретико-методологической основой исследования явились: в качестве теоретического основания позиций системного подхода к процессу формирования двигательных навыков основополагающие концепции – Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, П.Я. Гальперина и др., общая теория и методика физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.С. Фарфель, А.Н. Леонтьев,

Ю.Б. Никифоров, Г.С. Туманян, В.Н. Платонов и др.), «Теория управления усвоением знаний, формированием действий и понятий», разработанная П.Я. Гальпериним и учеными его школы.

В тренировочном процессе одна группа специалистов (А.А Карасев, Е.Н. Захаров, А.Т. Сафонов, В. Low) предлагает строить методику обучения технике рукопашного боя на основе разделения приемов по характеру их применения – на базовые и дополнительные приемы. Другая группа (В.Г. Черняев, С.В. Цвелев), наоборот, высказывает мнение о необходимости параллельного овладения различными видами технических действий – ударами руками, ногами, приемов борьбы стоя и лежа.

По нашему мнению, именно параллельное овладение техническими действиями является более эффективным в процессе обучения курсантов приемам рукопашного боя.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2015 г. - январь 2016 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование курсантов, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы повышения эффективности обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.

На втором теоретическом этапе (февраль – август 2016 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе (сентябрь 2016 г. – май 2017 г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (июнь–сентябрь 2017 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Базой исследования выступили курсанты войсковой части.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы личностной индивидуализации в процессе обучения приемам рукопашного боя;
- разработана методика повышения эффективности приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной методики.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

1. В процессе педагогического эксперимента при подготовке курсантов в войсковой части.

2. Через публикации результатов исследования (статьи).
3. Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
4. В выступлениях и докладах на методических семинарах по методике обучения физической культуре и спорту для студентов высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

По теме исследования опубликовано 3 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет – 52 страницы, с учетом библиографии и приложений – 52 страницы. Диссертация содержит 4 таблицы, 4 рисунка. Список литературы включает 68 источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЮ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

1.1. Теоретические основы обучению приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Индивидуальный подход подразумевает построение тренировочного процесса на основе индивидуализации личности, которая проявляется в совокупности врожденных и приобретенных признаков присущих каждому человеку. Отдельно выделяются интеллектуальные, волевые, нравственные, социальные и другие черты личности. К интеллектуальным особенностям относят своеобразие мышления, памяти, воображения, интересов, склонностей, способностей и др., которые в значительной мере определяют эффективность тренировочного процесса. Основная цель физической подготовки – это разностороннее формирование личности ориентированное на повышение функциональных возможностей организма. Занятия рукопашным боем в полном объеме реализуют эту цель.

Не угасающий интерес к занятиям рукопашного боя обусловлен в основном национальными традициями и опорой на отечественные школы бокса и борьбы. Данный вид спорта включен в обязательную программу подготовки военнослужащих Российской Федерации. Поэтому большой процент юношей, проходящих срочную военную службу, включенных в занятия данным видом спорта также способствуют его популяризации. Еще одной из немало важных сторон занятий Рукопашным боем – это патриотическое воспитание граждан РФ.

Определение вида спорта Рукопашный бой (ст.-слав. рукопашь от рука и пахать — размахивать) в словарях трактуется различно исходя из цели, которая реализуется при подготовке бойцов. В общем смысле – спортивное единоборство, рассматриваемое как часть системы подготовки бойцов армии

и различных силовых структур. Как и многие боевые искусства Рукопашный бой обладает собственной философией. Познание которой позволяет мотивировать бойца на повышение эффективности своей подготовки [47, 64, 65].

В реальности чтобы боевое искусство стало инструментом воспитания личности оно должно отражать реальность жизни и приумножать жизненный опыт человека. Как самостоятельная форма деятельности боевое искусство носит прикладной характер и практикуется в повседневной жизни [48, 50].

Основные постулаты рукопашного боя связаны с идеями управления ресурсами человека в различных жизненных ситуациях на основе применения законов механики. Идеологические составляющие основаны как правило человеке обладающем здоровьем, выносливостью и физической силой. Однако практика показывает, что не всегда человек находится в соответствующем состоянии и готов действовать без промедления. Такие как показатели как усталость, травмы, голод, травмы, климатические и природные условия оказывают состояния на психическое и физиологическое состояние субъекта. В экстремальных условиях и при действии обозначенных факторов человек не всегда способен действовать. Обессиливший человек становится не способным на действия требующих значительных физических затрат. [36] Поэтому и возникает необходимость в особой системе подготовки бойца-рукопашника. Его задача в действии заключается:

- в сведение, заведомо более сильного противника, к минимуму силовому воздействию;
- в достижение наибольших результатов своих действий при минимальных энерго затратах.

Таким образом, рукопашный бой представляет собой систему подготовки бойца готового действовать в условиях заведомо не благоприятных для него и вести энергосберегающие боевые действия с минимальными затратами. Такая система целесообразна и рациональна при

воздействию на противника, а психологические приемы и тактическая подготовка способствуют эффективности ведения боя.

Подготовка бойца реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами личности, основная идея заключается в готовности ведения боя с противником заведомо физически сильным и быстрым.

Всесторонняя подготовка бойца наряду с интеллектуальной психологической и физической подготовкой требует и теоретическую подготовку рукопашника [1, 34, 60].

Знание законов прикладной механики в частности строительной механики, аэрогидромеханики, биомеханика и т.д. обеспечивает победу в бою. Также учет законов механики является одной из основных идеологических посылок восстанавливаемой системы русского рукопашного боя. Законы механики рукопашного боя представляет собой физические явления, сущность которого проявляется в механическом взаимодействии объекта, находящегося в равновесии. Целью рукопашного боя является выведение одного из противоборствующих объектов из равновесия [19, 55].

Личностные качества рукопашника также является неотъемлемой частью его подготовки [18, 20, 35]. Он должен:

- владеть всеми видами оружия,
- умением вести огонь не прицеливаясь на звук, вспышку и из разных позиций по ноге от бедра;
- уметь, не обнаруживая себя, вести разведку;
- уметь организовывать ближний бой, так чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;
- обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях.

Личностные индивидуальные характеристики рукопашника проявляются в умении действовать в непредсказуемой ситуации, когда время на принятие решения ограничено боевыми действиями. Также его

характеризует дисциплинированность, чувство ответственности, аналитические способности в не предсказуемых условиях, правильность принятия решения и ответственность за него. Таким образом боец в рукопашном бое рассматривается как психо-биомеханическая система со всей совокупностью своих физических, психологических и социальных качеств [12, 16].

В процессе изучения дисциплины Рукопашный бой, прививает навыки и умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях. [21, 23, 24] Главной целью освоения данного боевого искусства является живучесть человека. Своими знаниями и умениями, волевыми качествами он должен уметь преодолевать любые воздействия противника.

Фазы, через которые проходит прогресс действий в рукопашной бою:

- I – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);
- II – сближение (принятие решения по способам воздействия):
- III – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

Формы рукопашного боя:

- бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;
- бой с оружием, подручными средствами.

Вид рукопашного боя:

- боевой;
- спортивный;
- демонстрационный;
- показательный.

Классификация действий в рукопашном бою:

- Атакующие действия
- Защитные действия
- Контратакующие действия
- Комбинированные действия

Рукопашный бой:

- индивидуальный;
- групповой, массовый.

Психологическое состояние спортсмена в рукопашном бою определяется многими чувствами: воодушевлением, страхом, физической и душевной усталостью и т.д. Также сказывается на состоянии человека голод, недостаток сна, непогода и многое другое.

Сила духа и воля проявляются как факторы, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою. Дух поднимает на ноги и направляет бойца к победе. Сила духа позволяет расширить границы знаний и увеличить потенциал человека. Сила Воли, Желание и Вера могут обеспечить победу в различных экстремальных ситуациях. [25, 30]

Психологическая подготовка рукопашника занимает значительное место в системе его подготовки. Особый вклад в разработку проблемы внес известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. Наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования он анализировал психическое состояние и поведение бойцов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя – рукопашной схватке. Выводы исследований остаются актуальными и в настоящее время, определяя необходимость предварительно информировать воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Опыт полученный в реальных боевых условиях снижает влияние негативных факторов связанных с переживанием, страхом, тревогой 4, [13].

Формирование личности бойца осуществляется в конкретных социальных условиях. Семья вносит огромный вклад в становление личности, его отношение к окружающим людям, обществу, политике, государственному строю. Такие социальные факторы определяют общественную направленность бойца и высокие волевые качества.

Ложные представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм всегда возникают под действием неблагоприятных условий.

Такие качества как упрямство могут посчитать за проявление настойчивости в результате боец может перестать реагировать на изменение окружающей обстановки и не вносить коррективы в свои действия. Проявление лихачества часто подменяется смелостью и проявляется в неоправданном риске, который может поставить выполнение задачи под угрозу. Слабость характера подменяется вежливостью и т.д.

В.Н. Леонов определил основные закономерности психологии рукопашного боя:

- Человек боится того, чего не знает.

Противники при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, всегда есть место трусости.

- Умирать никому не хочется.

Таким образом снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только в результате тренировки в ходе которой осуществляется не только освоение знания, но и его осознание и сформированных практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Важным становится умение разумно распоряжаться приобретенными знаниями и умениями [2, 22].

Чувство неуверенности и физической подготовленности провоцируют возникновение сомнения в своих возможностях и способностях позволяют говорить о проигранной схватке, а может и жизни во время боя. Психологически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверенность в своих силах, дает бойцу преимущество во времени. У него становится больше времени на оценку обстановки, принятие решения и действий по ситуации.

Часто считается, что здоровый дух, сильная воля и высокий психический настрой свойственны только для физически здорового человека. Практика показывает обратное, физическое состояние человека не является постоянным. Потеря физических сил может произойти в результате ранения или обычного утомления. Таким образом, овладение стилем рукопашного

боя, который позволяет экономить энергию, прикладывая минимальную силу в нужном направлении, в нужное время является главной задачей подготовки бойца [25].

1.2. Методология обучению приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Процесс подготовки бойца рукопашника с учетом его индивидуализации осуществляется в соответствии с практической реализацией научно обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, индивидуального и субъектного [5]

Системный подход является основным в построении тренировочного процесса в рукопашном бое, он позволяет подготовить бойца высокой физической формы. На основе системного подхода проектируется тренировочный процесс, на определенный промежуток времени, и прогнозируется результат.

Системный подход в спорте применяется при управлении системой спортивной подготовки или управлении функциональными системами, отвечающих за адаптацию к физическим нагрузкам.

Система подготовки рукопашника включает следующие компоненты:

- система отбора и спортивная ориентация,
- спортивная тренировка,
- система соревнований,
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Современная спортивная подготовка также включает взаимосвязанные компоненты такие как физическая, техническая, тактическая, психологическая и интеллектуальная подготовки.

Физическая подготовка основывается на общей и специальной подготовке направленной на развитие физических способностей. Техническая подготовка включает систему общей и специальной подготовки направленной на развитие и совершенствование технических навыков. Тактическая подготовка включает выполнение специализированных упражнений направленных на формирование эффективной тактики ведения боя. Психологическая подготовка ориентирована на формирование личностных качеств таких как мотивация, нравственная устойчивость и др., которые необходимы в бою для регуляции своего психоэмоционального состояния. Интеллектуальная подготовка направлена на формирование системы специальных знаний необходимых для ведения боя. Все компоненты взаимосвязаны и учитываются в совокупности при проектировании тренировочного процесса [39, 42].

Спортивная подготовка как целостный процесс определяет подготовленность спортсмена. Подготовленность – это комплексная характеристика динамического состояния спортсмена в его подготовке и характеризуется уровнем развития физических и психических качеств. А также овладение спортсменом технико-тактическим мастерством.

Индивидуальный подход в спортивной подготовке бойцов обусловлен выбором форм, средств и методов обучения. С точки зрения психологии индивидуальный подход ориентирован на учет психофизиологических особенностей спортсменов в процессе их тренировки. Это связано с тем, что спортивная деятельность характеризуется высокой динамичностью психических и физических процессов. Поэтому тренировочный процесс должен соответствовать принципам индивидуализации и рационализации.

При индивидуальном подходе учитываются психофизиологические особенности каждого спортсмена на их основе осуществляется дозирование нагрузки и ее интенсивность тем самым осуществляя принцип научности построения тренировочного процесса. В целом индивидуальный подход фиксирует:

- выбор индивидуальных способов, приемов, темпа тренировки в соответствии с уровнем технико-тактической, физической, и психологической подготовленности спортсмена, а также с учетом уровня развития его способностей;
- учет индивидуально-психологических и социальных особенностей личности, а также уровня его воспитанности;
- выбор оптимальных средств обучения спортивным упражнениям, коррекции и устранения технико-тактических ошибок и психологических барьеров проявляющихся в неуверенности, боязни выполнения новых упражнений и др.;
- отбор оптимальной интенсивности нагрузки с учетом эргономических требований для спортсменов с различными свойствами нервной системы;
- определение оптимальных условий для достижения желаемого результата в тренировке (освоение упражнений; исправление ошибок);
- принятие рациональных управленческих решений с целью эффективности тренировочного процесса в частности быстрому и успешному овладению спортивными действиями;
- применение педагогических воздействий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Реализация индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе обеспечивает повышение его эффективности и формированию мастерства спортсменов [29].

Субъектный подход в спорте теоретически обосновывает роль личности спортсмена в собственном развитии. Спортсмен является субъектом деятельности так как самостоятельно ставит для себя цель и определяет пути ее достижения. Готовность не только действовать, но нести ответственность за принятое решение и результаты своей деятельности ставят его в позицию на равнее с тренером. Поэтому способности к

самоанализу, критическому самооцениванию, рефлексии должны формироваться наравне с физическими. Только определив для себя позицию субъекта деятельности, спортсмен способен решать многие свои психологические проблемы, которые пытаются решить за него тренер, психолог и не всегда успешно.

Субъектный подход обуславливает взаимоотношения тренер - спортсмен, которые носят характер личностной гуманизации и демократизации. Спортсмен приобретает равные права с тренером, участвует в проектировании своего тренировочного действия и участвует в дискуссиях по решению возникших проблем.

Субъектный подход в деятельности позволяет сформировать представление о закономерностях развития личности и определить конкретные цели и задачи для работы с каждым спортсменом. При этом каждый субъект определяет свое место в системе тренер-спортсмен, которое в большей мере определяется спортивным мастерством [10, 11].

В основе представленных подходов реализуются принцип индивидуализации.

Уровень одаренности спортсмена позволяет учитывать его индивидуализацию не зависимо в каких условиях она будет реализована. От индивидуальных личностных и психофизиологических показателей зависит подготовленность бойца к спортивным достижениям. Психофизиологический показатель в большей мере консервативен, так как в его основе лежат генетические задатки, и возрастает под действием рационально построенной системы спортивной подготовки.

На практике индивидуализация проявляется в индивидуальном стиле действий. В рукопашном бое индивидуальный стиль противоборства характеризует устойчивую систему умений и навыков борца, владение им методов и приемов, которые отбираются для него в учебно-тренировочном процессе. Учет генотипических характеристик борца позволяет составить программу его совершенствования и участия в соревновательном процессе.

Общим доминирующим фактором формирования индивидуального стиля являются индивидуальные задатки и способности, которые определяют возможности спортсмена [10, 11].

Проблема индивидуализации тренировочного процесса разрабатывается в двух направлениях: учет врожденных индивидуальных (генотипических) качеств спортсмена и особенностей современных тенденций развития спорта. Это проявляется в изменении правил и требований к соревнованиям, а также возможностей спортивной науки и практики.

Таким образом, можно сформулировать следующее основание принципа индивидуализации, процесс самореализации личности может быть успешно реализован только при условии, когда его индивидуальные возможности (врожденные и приобретенные) соответствуют выбранным видам и условиям деятельности.

1.3. Особенности методика обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Реализация принципа индивидуализации в методике подготовки борцов осуществляется на этапах углубленного совершенствования их индивидуальных возможностей. Осуществляется избирательный отбор на основе уникальности и неповторимости боевых свойств каждого борца. На этапах фронтальной и групповой подготовки большое внимание уделяется индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы [14, 17].

Работы в области индивидуализации представлены в работах отечественных специалистов в данной области. Так А.Г. Станков понимает индивидуализацию как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков борца. Таких признаков достаточно много,

поэтому возникают трудности в организационном и методическом плане их реализации. Р.А. Пилоян предложил выделить существенные индивидуальные признаки борца, определяющие его успех в соревнованиях. На основе обозначенных признаков строить процесс подготовки. На соревнования борцов необходимо смотреть с точки зрения теории деятельности и сосредоточить внимание на тех компонентах, которые учитывают личностную индивидуализацию к подготовке спортсменов. Это мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка [3].

Устойчивое состояние борца, которое возникает вследствие осознания им своих возможностей и спортивного результата следует рассматривать как мотивацию. Мотивация способствует удовлетворению потребности личности в своей моральной и материальной оценке, а также оценки окружающих людей. Мотивация во многом определяет спортивные достижения бойца, ведет к поставленной цели, направляет все помыслы и поступки на тренировке и во время поединка [15, 27].

Совершенствование коронных атакующих действий осуществляется в процессе углубленного совершенствования отдельных атакующих действий до уровня грозного оружия в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть коронными, или излюбленными. Наличие в арсенале бойца коронных приемов является необходимым условием формирования комбинационного стиля схватки, так как он становится для соперников опасным и не предсказуемым [6].

В ходе освоения и совершенствования приемов, которые будут коронным, необходимо учитывать следующее:

- 1) Предпосылки появления данного действия (место в арсенале рукопашного боя, насколько популярно оно у ведущих бойцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т.д.).
- 2) Собственные возможности выполнения приемов (физическая подготовка, выносливость, вес, рост, реакция взаимного контакта, и др.).

- 3) Владение ситуацией начала схватки для эффективного проведения приема, и способы их создания.
- 4) Необходимый ритм выполнения действия, т.е. увязку его отдельных элементов во времени.
- 5) Владение вариативностью тактических операций, связанных с изменением условий проведения поединка.
- 6) Необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия.
- 7) Выделение во время схватки важнейших деталей, которыми являются своеобразные узловые моменты поединка, так как в них часто скрыты потенциальные возможности эффективного проведения атаки.
- 8) Владение обманными или сбивающими приемами, от которых может зависеть успешное, применение приема.

Таким образом, можно сказать, что коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Технотактическая подготовленность бойца усложняется, преобразуется в мощное оружие во время проведения схватки. Совершенствование коронных приемов и освоение новых вариативных комбинаций формируют мастерство бойца.

Определение и систематизация тактических вариантов является одним из путей совершенствования коронного приема. Это вызвано тем, что уровень мастерства бойцов зависит от того на сколько разнообразными коронными приемами он владеет [8, 28, 31].

В основе совершенствования коронного приема положена система расширения арсенала тактических приемов. Это связано с тем, что высокого спортивного мастерства невозможно достичь без непрерывных поисков и совершенствования уже освоенных приемов тактической подготовки необходимых для применения коронного приема.

Владение разнообразными тактическими приемами воздействия на противника включает следующие действия:

1) обманные движения или финты, которые заставляют противника отвлекаться и открыть уязвимые места на теле;

2) имитация определенного движения или вызов противника на прием с целью побуждения его на определенные действия;

3) использование приемов изматывания противника требующих от него большой физической нагрузки;

4) сокрытие собственного утомления;

5) отвлечение или ослабление бдительности и переключение внимания противника на другой объект;

6) вызов страха, подавление воли к сопротивлению у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;

7) маневрирование изматывающее противника и не позволяющее ему возможность проведение атакующих действий;

8) маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность тактических действий способствующих формированию у противника растерянности, паники и отказа от сопротивления.

9) контратака позволяющая от активной обороны быстро перейти к атаке, вынуждая противника отступить или прекратить сопротивление.

При подготовке к столкновению с противником, который может превосходить ростом, весом, силой, необходима следующая тактика действий:

1) придерживаться дальней дистанции, применять выматывающие противника маневрами, не давая ему возможности приблизиться на расстояние полноценного удара;

2) исключить атаки в лоб — только с флангов;

3) применять приемы выведения противника из равновесия (подсечки и подножки);

4) оценивать пространство, дабы не дать противнику зажать себя в угол или прижать к стене;

5) не пытаться проводить сложные захваты, броски;

б) владеть в боевой обстановке любыми подручными предметами, особенности рельефа местности и т. п., с целью нейтрализации силы преступника. [32, 33, 37].

Подобную тактику нужно использовать и против группы нападающих. Когда поединок с противником, примерно равным по силе, то активные атакующие действия, применение техники бросков и болевых захватов могут решить итог в пользу бойца. В данной ситуации эти приемы более эффективны.

Совершенствование тактической подготовки при проектировании тренировочного процесса должно придерживаться принципа «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Серия последовательных приемов отрабатывается и легко поддается контролю тренера, осуществлять моделирование в учебно-тренировочном процессе; а также вовремя выявлять ошибки и вносить коррективы. Данный подход требует творческого подхода со стороны спортсмена и тренера. Рукопашники являются импровизаторами во время боя, они просчитывают в уме различные ходы своих действий, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать замыслы противника, за 2-3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов делает их неуязвимыми. Такое направление в боевых искусствах в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток [38, 40, 41, 52, 53].

Таким образом, основой спортивного мастерства бойца являются коронные приемы, которые определяют его индивидуальный стиль ведения поединка. Техничко-тактическая подготовка бойца совершенствуется за счет освоения большого объема способов тактических приемов, а также за счет приобретения коронных атакующих действий характерных только для него.

Владение тактическими приемами ведения поединка также будет направлено на индивидуальное совершенствование бойца. Работа проводится в трех взаимосвязанных направлениях:

1. Овладение на достаточном уровне основными приемами рукопашного боя. При этом совершенствование тактики должно предусматривать последовательное освоение нового действия.

2. Индивидуализация технико-тактической подготовки бойца должна строиться с учетом его умения решать возникающие задачи во время боя. Это реализуется за счет того, что каждый боец обладает своими способами и тактическими приемами ведения боя.

3. Формирование различных алгоритмов поведения бойца во время поединка. Это связано с умением объединять в комплекс отдельные действия. [56,57].

Окончательно навыки правильного планирования и реализации плана отрабатываются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле.

Выводы по первой главе

1. Построение тренировочного процесса должно осуществляться на основе индивидуализации личности, которая проявляется в совокупности врожденных и приобретенных признаков присущих каждому человеку. Отдельно выделяются интеллектуальные, волевые, нравственные, социальные и другие черты личности.
2. Основные постулаты рукопашного боя связаны с идеями управления ресурсами человека в различных жизненных ситуациях на основе применения законов механики.
3. Подготовки бойца рукопашника с учетом его индивидуализации осуществляется в соответствии с практической реализацией научно

обоснованных психолого-педагогических подходов: системного, индивидуального и субъектного.

4. Принцип индивидуализации в методике подготовки борцов осуществляется на этапах углубленного совершенствования их индивидуальных возможностей бойца. Происходит избирательный отбор на основе уникальности и неповторимости боевых свойств каждого бойца.
5. Компонентами личностной индивидуализации в подготовке бойцов являются: мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

2.1 Организация эксперимента по проверке методики повышения эффективности обучения приемам рукопашного боя

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в четыре этапа.

На первом этапе был проведён эксперимент с целью изучения состояния проблемы обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого разрабатывалась методика обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации.

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности предложенной методики, и разрабатывались рекомендации по ее применению [9, 46, 49, 54, 62].

Проанализировав соотношение физической и технико-тактической подготовки курсантов приемам рукопашного боя, было выявлено следующее соотношение: ОФП - 60%, СФП - 20%, технико-тактическая подготовка - 20%. Данное соотношение определяется принципами спортивной тренировки. В последующем осуществляется увеличение технико-тактической подготовки за счет снижения СФП. Важно отметить, что данное соотношение меняется от начала подготовки до завершающего этапа. Обучение курсантов проходит в течение двух месяцев. Контрольными мероприятиями являются проведенные результативные шесть схваток, по итогам которых выставляется оценка «готов» или «условно готов».

2.2 Экспериментальная методика повышения эффективности подготовки курсантов приемам рукопашного боя

Разработка методика осуществлялась в соответствии Приказом МО РФ от 21.04.2009 N 200 «Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации». Основная идея подготовки курсантов приемам рукопашного боя – это максимальная приближенность действий в боевых условиях. [43, 44, 45, 61, 63].

Обучение приемам рукопашного боя осуществляется на всех видах оружия (винтовках, карабинах, автоматах, ножах и т. д.), имеющегося на вооружении подразделения. С целью совершенствования подготовки бойцов в выполнении приемов рукопашной схватки и для развития у них необходимых в рукопашном бою качеств необходимо применять учебное (имитационное) оружие.

Обучение техническим приемам и способам рукопашного боя проводится на занятиях по физической подготовке. Отработка навыков тактических действий бойца проводится на занятиях по тактической подготовки [51, 58, 59, 66, 67, 68].

В методике обучения техническим приемам рукопашного боя выделяют следующие действия:

- 1) объяснение техники приема;
- 2) показ техники приема с кратким его пояснением и назначение его в боевых действиях;
- 3) изучение приема сначала в целом (выполнить 3-5 раз);
- 4) отработка нужных приемов по элементам и устранение грубых ошибок;
- 5) целостное выполнение приема бойцом, отработка деталей приема.

В начальный период подготовки бойца основой методики занятий являются: групповое изучение; самостоятельная тренировка (одиночная или парная) бойцов по отработке приемов (руководитель поочередно проверяет каждого бойца).

Главная задача освоения приемов рукопашного боя и тренировки бойца – это развитие и совершенствование его волевых и физических качеств. С этой целью применяют:

- многократное повторение приемов по коротким командам, знакам, сигналам обучающего;
- насыщение занятия элементами внезапности, неожиданности;
- включения в тренировку кратковременных и часто повторяющихся действий, требующих быстроты и большого напряжения,
- применение на занятиях различных приемов и действий по ОФП таких как ходьба, бег, прыжки, метание гранат и др.

Целесообразнее в первую очередь изучать наступательные приемы и действия, а затем связанные с ними защитные действия.

После того как прием освоен бойцом, надо тренировать его в исполнении этого приема в различных условиях и в сочетании с ранее изученными приемами. При комплексной тренировке нужно чередовать выполнение различных способов действий например: действия, требующие быстроты - с действиями, приучающими к осторожности и точности; действия, развивающие силу и выносливость - со спокойными и малоподвижными; стремительные действия с возгласами и криками - с действиями скрытными и бесшумными.

В начальный период подготовки следует тренировать бойцов в действиях, требующих не длительного, но сильного напряжения, а затем, когда они получают нужную подготовку, вводить короткие предельные и длительные большие напряжения. Таким образом, вырабатывается разносторонняя выносливость.

Добиваясь, чтобы бойцы действовали тактически грамотно и осмысленно, необходимо усложнять обстановку, приближать ее к боевым условиям. С этой целью на занятиях от бойцов нужно требовать:

- передвижения и преодоления препятствий всеми способами, сообразно местности по обстановке (стремительно, ведя огонь на ходу, а также скрытно и бесшумно);

- уничтожения "противника" в первую очередь огнем (навскидку, в упор), гранатой и холодным оружием.

Учебная обстановка во многом оживляется, если бойцы, обозначающие противника, действуют активно, сноровисто, умело управляют чучелами, пользуются указками, тренировочными палками, а если обстановка требует, то неожиданно появляются, "нападают" и удаляются.

Тренировочное занятие включает три этапа:

Вводный этап (10-20 минут).

Задача. Подготовка к занятиям. Тренировка бойцов в быстрых, сноровистых действиях при выполнении простейших (изученных ранее) приемов и способов.

Содержание: объяснение цели занятия. Следование к месту занятий с решением коротких задач: передвижение различными способами, преодоление препятствий, действия по неожиданным вводным, командам и сигналам.

Основная часть (50-60 минут).

Задача. Изучение новых (очередных) приемов рукопашного боя и тренировка в выполнении их в различных условиях и в разных сочетаниях.

Содержание. Изучение способов передвижения, преодоления препятствий, гранатометания, приемов боя винтовкой - (карабином, автоматом). Прикладка. Стрельба в упор (учебным патроном). Приемы боя на ружьях или палках с мягким наконечником. Приемы боя ножом, подручными средствами и без оружия.

Заключительная часть (10-30 минут).

Задача. Комплексная тренировка бойцов в выполнении приемов и действий в различной обстановке, на разнообразной местности (для развития выносливости, быстроты действий и других, нужных в бою качеств).

Содержание. Передвижение, преодоление препятствий, ведение огня (учебным патроном), метание "гранат", бросок в атаку и поражение штыком (прикладом, ножом) одной или нескольких групп чучел, парные и групповые бои на ружьях с мягкими наконечниками (короткие эпизоды боя), ходьба, повороты.

В основной части занятия необходимо изучать небольшое количество новых приемов и способов (2-3), совершенствуя уже усвоенные ранее.

Занятия по подготовке к рукопашному бою могут быть организованы одновременные, сменные и смешанные.

На одновременных занятиях все бойцы подразделения (взвода, отделения) одиночно, парами или группами занимаются только одним разделом подготовки к рукопашному бою. Эта форма занятий наиболее удобна в начальном периоде обучения.

На сменных занятиях бойцы одного подразделения изучают различные разделы подготовки к рукопашному бою. К примеру, первое отделение (группа) изучает приемы боя на винтовках; второе отделение (группа) - приемы боя с ножом; третье отделение (группа) - преодоление препятствий; четвертое отделение (группа) - приемы боя на винтовках с мягкими наконечниками. Через 15- 20-минут (время определяется руководителем) отделения (группы) меняются местами и приступают к изучению других приемов. В конце таких занятий проводится общая комплексная тренировка.

Смешанные занятия - это такие занятия, на которых часть времени бойцы осваивают какой-либо один раздел рукопашного боя, а другую часть - различные разделы (со сменой групп, как это описано выше). В конце смешанных занятий также проводится комплексная тренировка.

Технику рукопашного боя составляет комплекс приемов, соответствующий цели боевой деятельности военнослужащих. Классификация приемов рукопашного боя представлена на рисунке (рис.1).



Рис.1 Классификация приемов рукопашного боя

Приведем примеры формирования приемов рукопашного боя.

Приемы боя винтовкой (карабином, автоматом). Боец (сержанты и офицеры) должен уметь применять свое оружие в рукопашном бою. Основные действия: винтовкой (карабином) со штыком - уколы, удары стволом, магазином и прикладом, винтовкой (карабином) без штыка - тычки и удары стволом, магазином и прикладом; автоматом - тычки, удары магазином (при наличии приклада - также и удары прикладом).

Мастерство и сноровка бойца достигаются в результате изучения комплекса различных приемов и действий, начиная от простых и кончая сложными. Обозначенные приемы и действия необходимо изучать в такой последовательности:

- изготовка к бою;
- уколы штыком (тычки) и повороты в изготовке к бою;
- отбивы и вслед за ними уколы (тычки);
- приемы боя и парные бои с имитационным оружием;
- удары прикладом, магазином, цевьем;
- групповые бои.

Приемы боя с ножом (клинковым штыком). Оборудование места занятий и учебный инвентарь для тренировки бойца те же, что и для обучения приемам боя с винтовкой. Кроме того, необходимы:

- а) боевой нож (клинковый штык) – на каждого бойца;
- б) чучел типа "сноп" с веревкой для подвешивания – около 10 шт;
- в) имитационные ножи с мягкими наконечниками – на половину состава бойцов.

При обучении приемам нападения с боевым ножом следует использовать чучела, подвешенные на перекладине (на деревьях), или вязанки прутьев, прикрепленные к тренировочным палкам, которыми управляют бойцы. Приемы изучаются сначала на месте, затем в движении. Бойцы, действующие с переносными чучелами на палках, двигаются на нападающего, отбегают от него, подставляют чучела внезапно со стороны

или набрасывают их на бойца спереди, сзади, сверху, вынуждая нападающего нанести удар ножом.

Обучение защите от ударов ножом и ответным действиям удобнее проводить в двух шеренгах. Бойцы выполняют приемы парами: одни наносят "удары", а другие защищаются и выполняют ответные действия. Изучают эти приемы по команде "Ножом сверху (снизу, сбоку) - бей!"

Тренировку в исполнении данных приемов нужно проводить, только применяя деревянные ножи с мягкими наконечниками. Особое внимание следует уделять освоению приемов быстрого, стремительного и неожиданного нападения. Ответные действия для защиты от удара ножом (выкручивание руки, удары ногой и т. п.) только обозначать.

Приемы боя с подручными средствами и без оружия. Изучение приемов боя подручными средствами (лопатой) и без оружия целесообразнее проводить в составе небольших групп (5-8 человек) под команду обучающего. Тренировать же в этих приемах можно попутно с отработкой приемов боя винтовкой, ножом, с изучением способов передвижения и преодоления препятствий. Для этого необходимо лишь дооборудовать участок учебного поля, подвесив там 6-8 мешков, набитых песком (опилками, сеном).

Обучение ударам лопатой проводится на тренировочных палках и переносных чучелах, которыми действуют и управляют бойцы, расположенные, по усмотрению руководителя, в окопе, за деревом, в кустах и т. д. Они подставляют тренировочные палки и переносные чучела, а нападающие бойцы по команде "Лопатой сверху (сбоку) - бей!" наносят удары.

Обучение ударам кулаком, мякотью и ребром ладони нужно проводить на мешках, набитых песком (опилками или сеном) и подвешенных к дереву или положенных в траншее. Основные команды для этого: "Прямо правой (левой) - бей!", "Сбоку правой (левой)- бей!", "Прямо левой и правой-бей!", "Мякотью снизу - бей!", "Ребром ладони - бей!".

В комплексной тренировке обучать ударам подручными средствами нужно только тогда, когда применение оружия затруднено.

Для обучения приемам нападения на вооруженного с целью обезоружить его целесообразно располагать бойцов в двух разомкнутых шеренгах, разведенных на небольшое расстояние. Обучаемые по командам обучающего поочередно то нападают, то защищаются. Приемы нападения на вооруженного (нападают два бойца на одного) следует выполнять вначале медленно, причем обозначающий противника не сопротивляется. Примерное задание: "Двум бойцам подойти к "противнику". Первому бойцу набросить на голову плащ-палатку, обхватить правой рукой горло и свалить "противника"; второму - связать его - вперед!" Бойцы упражняются в данных приемах 3 раза. При этом каждый из трех бойцов поочередно должен действовать в роли "противника".

После изучения способа связывания в медленном темпе бойцы выполняют то же задание, но уже в быстром темпе. Нападающие должны иметь в виду, что боец, обозначающий противника, вооружен (палкой с мягким наконечником) и что при обнаружении нападающих он будет стремиться поразить их.

Комплексную тренировку в нападении на вооруженного нужно проводить в различных условиях. В одном случае вооруженный находится (стоит, сидит, лежит) в траншее, в другом - в кустах, в лесу, в окопах, ходах сообщения или внутри строения. В дальнейшем тренировка проводится на разнообразной местности с решением коротких тактических задач.

Индивидуализация на занятиях реализуется через повышение мотивации к самостоятельному освоению приемов рукопашного боя. А также на занятиях по совершенствованию технической и тактической подготовки бойца.

Совершенствование технической подготовки осуществляется следующими действиями:

- выполнение технических действий разной интенсивности;

- выполнение технических действий с максимальной концентрацией на правильности движений;
- кратковременное выполнение действий с отягощением;
- выполнение упражнений с проговариванием ключевых моментов.

Совершенствование тактической подготовки связано с включением приемов из разных групп:

- Одноуровневые комбинации с применением только одной группы приемов. Например, удары рукой, ногой, захвата и выведения из равновесия.
- Двухуровневые комбинации сочетают приемы относящиеся к двум группам. Например, сочетание ударов руками и ногами, а также захвата и выведения из равновесия.
- Трехуровневые комбинации включают приемы из трех различных классификационных групп. Например, сочетание ударов руками и ногами, захват и выведение из равновесия, а также приемы обезоруживания.
- Четырехуровневые комбинации включают приемы из четырех различных групп. Например, сочетание ударов руками и ногами, захват и выведение из равновесия, приемы обезоруживания, приемы боя с оружием.

Индивидуализация также проявляется при импровизации во время занятий по отработке навыков владения боевыми приемами рукопашного боя и применения разноуровневых комбинаций приемов. Такой подход позволяет формировать не только готовность к ведению боя, но и индивидуальный стиль бойца с применением отработанных коронных боевых приемов.

Результативность проявления индивидуализации личности курсанта фиксируется при оценке на контрольных схватках.

2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы по повышению эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Для оценки индивидуализации обучения приемам рукопашного боя был проведен анализ уровня физической подготовки курсантов на диагностическом и заключительном этапах. Результаты представлены в таблице (табл. 1).

Таблица 1

Физическая подготовка курсантов

№	Упражнения	Начало эксперимента		Конец эксперимента		
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
1	Бег 100м, сек	14,32	14,27	13,32	12,07	
2	Бег 3000м, мин.	14,11	14,15	13,35	12,53	
3	Подтягивание за 30 сек, раз	12,56	12,65	14,91	15,11	
4	Кол-во сгиб. и разг. рук в упоре лежа за 30 сек	32,82	32,66	36,83	38,5	
5	Кол-во ударов ногой за 30 сек	41,98	41,28	43,19	45,32	
6	Кол-во ударов рукой за 30 сек	45,41	45,61	48,05	49,13	
7	Максимальная сила бокового удара	рука	4,11	4,23	4,81	5,08
		нога	6,22	6,9	7,39	7,91

Результаты исследования показали следующее, на начало подготовки курсанты контрольной и экспериментальной группы имеют одинаковый уровень скоростно-силовой и функциональной подготовленности. В ходе эксперимента по применению методики индивидуализации обучения приемам рукопашного боя данные показатели повысились в экспериментальной группе. Для наглядности данные таблицы представлены на диаграмме (рис.2).

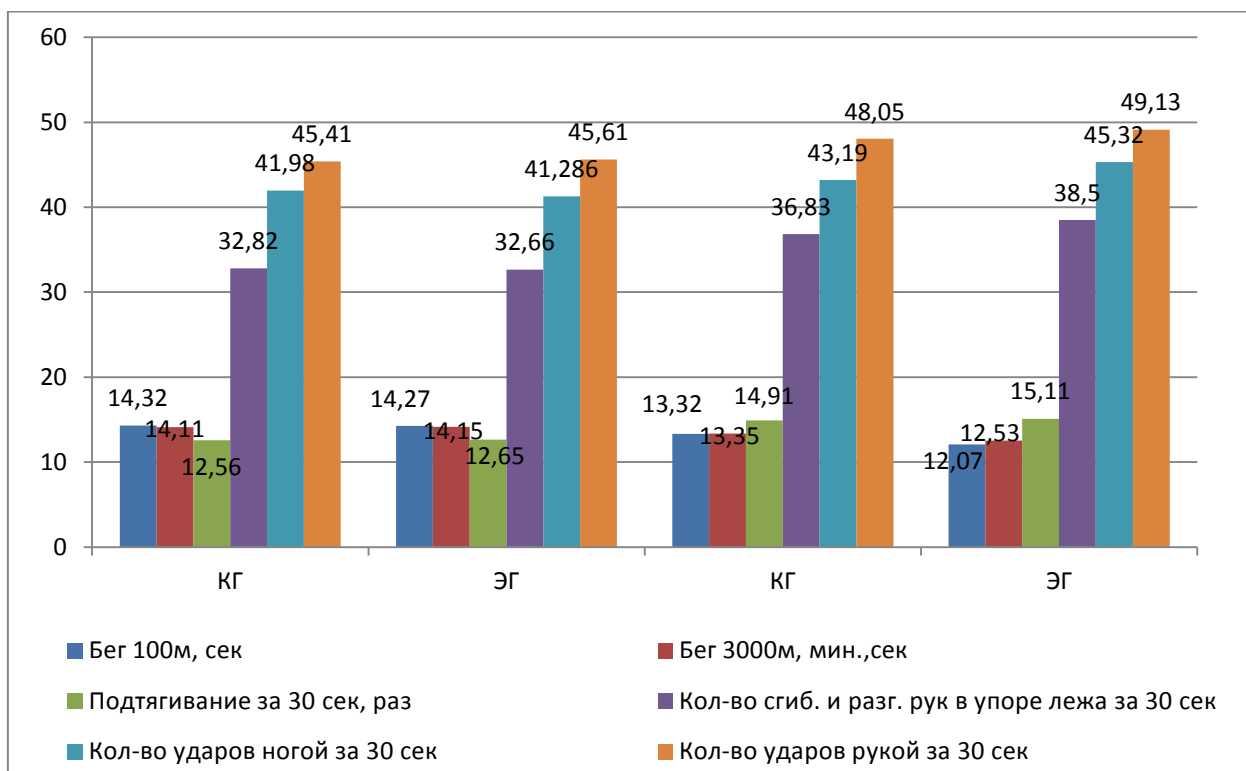


Рис.2 Динамика физической подготовки курсантов

В рукопашном бою необходимо учитывать все формы двигательных реакций. Недостатки одних форм действий могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей бойца. Формирование спортивного мастерства основывается на готовности и умении бойца в своевременном реагировании на появление благоприятных условий в схватке, на активные атакующие или контратакующие действия противника. Выделяют три основных вида реакции, встречающихся в единоборствах: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

Проявление простой реакции возникает в тех случаях, когда боец реагирует на начало проведения приема, на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности, но реагируя на них. Значение простой реакции в поединке исключительно важно, так как с ее помощью боец получает первые сведения о поведении

противника. С помощью простой реакции в значительной степени осуществляется организация защитных и контратакующих действий.

Готовность к выполнению приемов рукопашного боя оценивалась показателем выполнения курсантами простых двигательных реакции и реакции на движущийся объект. Результаты представлены в таблице (табл.2).

Таблица 2

Показатели простых двигательных реакции и реакции на движущийся объект у курсантов на занятиях по рукопашному бою

Показатели		В начале	В конце
		эксперимента	эксперимента
Простой двигательной реакции, (с)	КГ	291,8	283,80
	ЭГ	286,6	264,7
Реакции на движущийся объект, (мм)	КГ	58,52	57,11
	ЭГ	57,7	54,75

Динамика простых двигательных реакций и на движущийся объект в контрольной и экспериментальной группе в таблице показывают, что экспериментальная методика позволяет повысить данные показатели в процессе обучения приемам рукопашного боя. Данные таблицы представлены на диаграмме (рис.3).

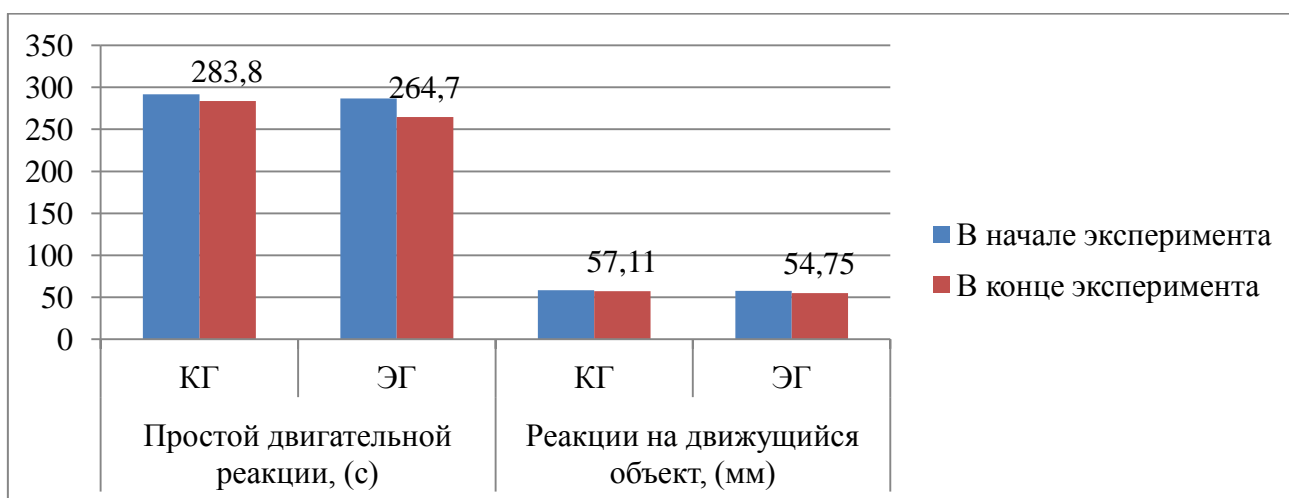


Рис.3. Динамика простых двигательных реакций и на движущийся объект
Формирование простой реакции осуществляется на каждом занятии.

Реакция проявляется на заготовленное действие и на заранее обусловленный сигнал, например, по свистку принять определенную стойку или изменить её, начать движение, остановиться или изменить направление движения и т. д. При этом курсанты не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора проявляется у бойца при выборе одного из двух или более вариантов сигнала, который соответствует заготовленному им действию, также боец может из двух заготовленных действий, применить только одно реагируя на подачу определенного сигнала.

В условиях учебной схватки лучше всего развивается реакция выбора, когда партнеру, например, дается задание угрожать, а боец должен определить наиболее опасное действие и отразить его.

В процессе эксперимента, сохранения принципа единства тренировочной и соревновательной деятельности, проводился контроль исследуемых показателей в обеих группах. Курсанты приняли участие в 6 контрольных соревновательных схватках. В таблице показаны результаты вариативности применения тактических приемов (табл.3).

Таблица 3

Динамика овладения вариативностью технико-тактическими приемами (%)

Контрольные мероприятия	Одноуровневые		Двухуровневые		Трехуровневые		Четырехуровневые	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	83,5	84	15	15	1,5	2	0	0
2	35	31	59	61	6	7	0	1
3	24	20	68	60	8	16	0	4
4	19	19	66	56	14	21	1	4
5	16	16	64	53	18	25	2	6
6	2	0	71	54	24	37	3	7
Итого	30	28	57	50	12	18	1	4

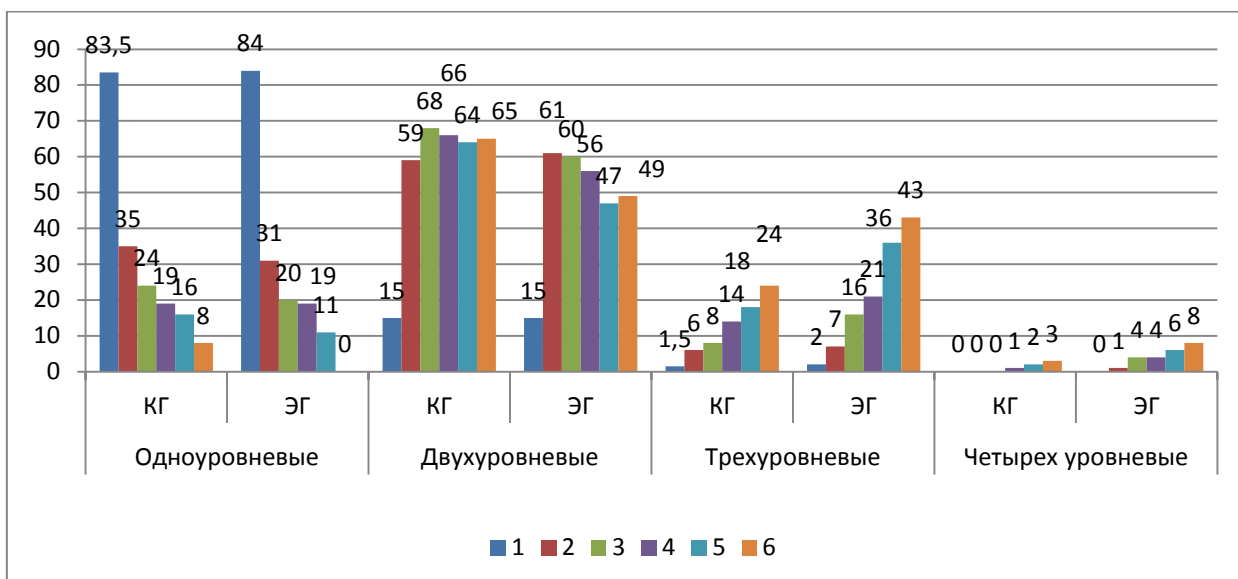


Рис.4 Динамика овладения вариативностью технико-тактическими приемами

Динамика овладения вариативностью технико-тактическими приемами показывает, что на контрольно-соревновательных мероприятиях по мере освоения технико-тактических приемов курсанты учатся комбинировать их применяя в схватке. Наиболее распространенный вариант – это трехуровневые комбинации приемов.

Оценив эффективность [7] применения технико-тактических действий, у курсантов в экспериментальной группе данный показатель улучшился на 6,9%, в контрольной группе на 2,5%, что свидетельствует об эффективности применяемой экспериментальной методики и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Таблица 4.

Показатели эффективности технико-тактических действий у (%)

	Группы	До эксперимента	После эксперимента	P
1	ЭГ	32,9	38,8	<0,05
2	КГ	31,2	33,7	<0,05

Количество результативных боев на последней контрольной схватке в экспериментальной группе увеличилось до 35% по сравнению с контрольной группой.

2.4 Рекомендации обучения приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации

Психологическая подготовка курсантов. Успех поединка зависит от психологической саморегуляции бойца. На занятии необходимо должное внимание уделять психологическому состоянию занимающихся, способствовать созданию у них уверенности в своих силах и готовности к действию в боевых условиях. Культивировать идеи о том, что победа зависит также и от умения управлять своим состоянием, быть эмоционально уравновешенным, наблюдательным и обладать выдержкой и холоднокровием.

Для выработки психологических качеств курсантам необходимо регулярно тренировать волю, развивать характер и умение концентрировать свое внимание. Внимание позволяет выявлять у противника слабые места и мгновенно реагировать. Внимание концентрируется на глазах противника, что позволяет оценить и влиять на его психическое состояние.

Технико-тактическая подготовка наряду с освоением приемов техники и тактики рукопашного боя подразумевает формирование индивидуального стиля боя у курсантов. С этой целью применяют разноуровневые технико-тактические комбинации. на первых занятиях применяют одноуровневые комбинации затем усложняют задачи.

Формирование индивидуальной техники и тактики конкретного курсанта должно основываться на выявлении дополнительных вариантов техники и рекомендоваться тренером по рукопашному бою для освоения курсантом.

Выводы по второй главе.

1. Индивидуализация на занятиях реализуется через повышение мотивации к самостоятельному освоению приемами рукопашного боя по отработке навыков владения боевыми приемами боя и применением разноуровневых комбинаций приемов.
2. В рукопашном бое учитываются все формы двигательных реакций. Так как недостатки одних форм действий могут быть компенсированы преимуществом других форм.
3. Динамика овладения вариативностью технико-тактическими приемами показывает, что на контрольно-соревновательных мероприятиях по мере освоения технико-тактических приемов курсанты учатся комбинировать их применяя в схватке. Наиболее распространенный вариант – это трехуровневые комбинации приемов.
4. Эффективность применения технико-тактических действий у курсантов в экспериментальной группе улучшилось на 6,9%, в контрольной группе на 2,5%, что свидетельствует об эффективности применяемой экспериментальной методики и подтверждает гипотезу нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Принцип индивидуализации в подготовке курсантов рукопашному бою определяет процесс создания и осознания им собственного опыта, в котором он проявляет себя как субъект собственной деятельности. Данная деятельность проявляется в постановке и реализации собственных целей, а также в принятии на себя ответственности за результат их достижения.

При планировании тренировочного процесса при постановке его цели и задач необходимо учитывать индивидуализацию личности курсанта, которые проявляются в мотивации, тактике ведения поединка и в индивидуальном стиле деятельности.

Формирование мотивации происходит в процессе учебно-тренировочных занятий и определяется его отношением к деятельности. Мотивы к спортивной деятельности проявляются в виде интересов, стремлений и установки к достижению высоко результата, подражанию идеалу и др. Конкретный мотивов, которым руководствуется молодой боец, имеет значение в планировании тренировочного процесса. Тренеру очень важно, какими мотивами руководствуется курсант, так как на их основе определяются средства и методы повышения эффективности тренировки.

Тактическая подготовка вооружает курсанта умением вести схватку и действовать в разных ситуациях. Умение правильно распределять силы, своевременно действовать и снижать преимущество соперника определяют его тактическую грамотность. Также этому способствуют его волевые качества. Исход схватки может определяется психологическим настроением на благоприятный исход. Уверенность в себе, стремление к победе позволяют тактическому мастерству проявиться в полной силе. Даже у сильного противника имеются слабые стороны, которые во время необходимо оценить и воспользоваться благоприятной ситуацией, а активное наступление поможет подавить инициативу соперника и дать преимущества. Выбор

тактики при проведении схватки должен основываться на готовности курсанта и владении разноуровневыми приемами.

Индивидуальный стиль деятельности курсанта представляет собой психологический механизм совершенствования его способностей на основе определенных индивидуальных атакующих действий в схватке. Такие индивидуальные действия определяют его поведение во время схватки, которое зависит не только от его физических и морфологических характеристик, но и от тактических действий проведения схватки. Подготовка курсантов с учетом их индивидуализации это творческий процесс самого бойца и тренера. Овладение различными приемами позволит им импровизировать в бою, предвидеть и распознавать замысел противника, а также быть для него не предсказуемым.

Таким образом, обучение курсантов приемам рукопашного боя на основе личностной индивидуализации позволит повысить эффективность тренировки и достигнуть высоких результатов на контрольных мероприятиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агеевец, В. У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных и нравственных качеств и социальной активности личности. /В.У Агеевец, А.М. Выдрин //Спорт в современном обществе М.: ФиС, 1980. -С. 117-118.
2. Агрелль, Я. Стресс: его военные следствия психологические аспекты проблемы /Я. Агрелль //Эмоциональный стресс - М.: Медицина, 1970. - С. 248-250.
3. Алаторцев, В.А. К разработке интегрального метода изучения психической готовности спортсмена в экстремальном режиме /В.А. Алаторцев //Матер, научн. конф. психологов спорта соц. стран М., 1970. - С. 3 -6.
4. Алексеев, А.В. Себя преодолеть /Алексеев А.В. М.: ФиС, 1982. - 192 с.
5. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дисс. .докт. пед. наук. /И.И. Алиханов. М., 1983. - С. 63.
6. Андрейчук, В.И. Приемы боя с оружием основное средство рукопашного боя /В.И. Андрейчук, И.И. Варжеленко //Тез. докл. итог, научн. конф. института за 1988 год.- Л.: ВДКИФК. - 1989.
7. Ашкинази, С.М. Вероятностно-статистический подход к оценке подготовленности военнослужащих по рукопашному бою. /С.М. Ашкинази //Тез. докл. итог. науч. конф. адъюнктов и соискателей Института за 1988. Л.: ВДКИФК, 1989. С. 3 - 4.
8. Ашкинази, С.М. Проблемные аспекты совершенствования системы подготовки военнослужащих по рукопашному бою. /С.М. Ашкинази //Современный бой и политическая подготовка. Л.: ВДКИФК, 1990. -С. 64-69.
9. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А. Ашмарин //Учебное пособие, гл. IV. М., 1979.,ФиС - С. 65-67.

10. Бабанский. К.Ю. Оптимизация учебно-воспитательного процесса (методические основы). /К.Ю. Бабанский. М.: Советская педагогика, 1982.- 192 с.
11. Бабанский, Г.О.К. Взаимосвязь закономерностей, принципов обучения и способов его оптимизации /Бабанский Ю.К //Сов. педагогика. 1982 - № 11.-С. 20-29.
12. Баландин, В.И. Физиология физической подготовки военного труда. /В.И. Баландин, В.Н. Голубев. Л.: ВИФК, 1991. - С. 46 - 50.
13. Барабанщиков, А.В. Военная педагогика и психология. /А.В. Барабанщиков. М.: Воениздат, 1986. - 240 с.
14. Башун, Е.А. Подготовка военнослужащих к выполнению требований ВСКл по нападению и самозащите. /Е.А. Башун. Ленинград., 1976. -57 с.
15. Безуглов, А.И. Развитие у воинов пограничных застав профессионально-боевых психологических качеств: Автореф. дис.канд. псих. наук. /А.И. Безуглов. -М.: ВПА, 1993. 17 с.
16. Белоусов, С.Н. Индивидуально-психологические особенности нервной системы боксеров с различной манерой ведения боя /С.Н. Белоусов //Актуальные проблемы спортивной тренировки: Сб. науч. трудов ГДОИФК,- 1976.-С. 118-120.
17. Белоусова, В.В. Воспитание в процессе занятия физической культурой. /В.В. Белоусова, И.Н. Решетень. М., ФиС, 1984 - 98 с.
18. Блажко, И.Ю. Исследование возможности повышения эмоциональной устойчивости воинов на занятиях по преодолению препятствий с применением имитационных средств. Тез. докл. итог. науч. конф. фак. за 1971., /И.Ю. Блажко. Л.: ВДФФКиС, 1972. - С. 39
19. Блахин, Г.Н. Подготовка военнослужащих к ведению боевых действий средствами военного троеборья на примере мотострелков: Дис.канд. пед. наук. /Г.Н. Блахин. Л., 1987. - 204 с.

20. Бодров, В.А. Психофизиологический отбор военных специалистов: Метод.пособ. /В.А. Бодров, В.И. Медведев, Т.Т. Джамгаров. М.: Воениздат, 1973. - 206 с.
21. Бой на винтовках с эластичным штыком. М.: Воениздат., 1940. 267 с.
22. Бойнов, Н.О формировании психологической устойчивости у курсантов. /Н. Бойнов //Вестник ПВО. 1983. - № 6. - С. 59 - 62.
23. Борщев, И.Л. Содержание и методика подготовки по рукопашному бою военнослужащих противодиверсионных формирований: Дис.канд. пед. наук. /И.Л. Борщев. СПб, 1992. - 232 с.
24. Борьба Самбо. Правила соревнований. М.: ФиС, 1981. 23 с.
25. Психологические основы формирования коллектива подводной лодки: Автореф. Дис.канд. псих. наук. /Г.А. Броневицкий М.:ВПА, 1971. -20 с.
26. Булатов, А.С. Физическая подготовка Красной Армии в годы восстановления народного хозяйства (1921-1925 гг.): Дисс. .канд. пед. наук. /А.С. Булатов. М., 1953. - 206 с.
27. Булочко, К.Т. Формирование профессионально-педагогических знаний, навыков и умений в процессе преподавания видов единоборства // Тез. докл. к 8-й метод, конф. /К.Т. Булочко. Л.: ГДОИФК.им. П.Ф. Лесгафта, 1972.-С. 47.
28. Булочко, К.Т. Фехтование и рукопашный бой. /К.Т.Булочко, В.К. Добровольский, Н.У. Лунин. М.: ФиС. 1940. - С. 49 - 74. 5
29. Бурцев, Г.А. Научно-теоретические основы физической подготовки подразделений специального назначения по борьбе с терроризмом. Дис.док. пед. наук. /Г.А.Бурцев. СПб.: ВИФК, 1996 - С. 201 - 203.
30. Быков, Н.Н. Методика обеспечения психической устойчивости военнослужащих (статья). Тезисы докладов НПК РВИ РВ /Н.Н. Быков. г. Ростов-на-Дону, 2002г., - С. 46 - 47.
31. Быков, Н.Н. Оптимизация содержания физической подготовки курсантов вузов (статья). Тезисы итоговой научной конференции. /Н.Н. Быков. Сб.: ВИФК, 2006 г., - С. 43 - 44.

32. Быков, Н.Н. Психологические аспекты физической подготовки курсантов вузов (статья). Тезисы докладов НПК РВИ РВ. /Н.Н. Быков. г. Ростов-на-Дону: 2001г., - С. 12 - 13.
33. Вахун, М. Дзю-до: основы тренировки (перевод со словацкого). /М. Вахун. М.: ФиС, 1983. - С. 120.
34. Виноградов, М.И. Физиология труда в условиях новой техники. /М.И. Виноградов. //Физиология человека и животных. Итоги науки труда. - М, 1964.-45 с.
35. Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований. СПб.: СК МО РФ, ВДКИФК., 1993. - 188 с.
36. Воробьев, И.Н. Уроки войны в зоне Персидского залива /И.Н. Воробьев //Военная мысль. 1992 - № 4 - 5. - С. 67 - 74.
37. Ворщев, И.Л. и др. Ближний бой и подготовка личного состава подразделений и частей войск РСД к его ведению. НТС № 4 /И.Л. Ворщев. -Кранодар.: КВВКИУР, 1987. 53 с.
38. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. /Ю.К. Гавердовский. М.: ФиС, 2007, -912 с-ил.
39. Гаврилюк, В.К. Психологические основы обучения и воспитания воинов. /В.К. Гаврилюк. Л.ВДКИФК, 1977. - 192 с.
40. Гилев, В.П. О путях совершенствования раздела «Рукопашный бой» для личного состава ВДВ /В.П. Гилев //Тез. докл. итог. науч. конф. за 1984 г. Л.: ВДКИФК., 1985. - С. 115 - 116.
41. Гилев, В.П. О совершенствовании рукопашного боя для курсантов воздушно-десантного училища. /В.П.Гилев //Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. Вып. 5. - Л. ВДКИФК, 1986. - С. 68-71.
42. Джамгаров, Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений /Т.Т.Джамгаров //Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982 - С. 12 - 21.

43. Дударев, И.Л. Комплексные учебные занятия по физической подготовке (методические рекомендации). /И.Л. Дударев. Л.: ВДКИФК, 1978. -67 с.
44. Злубко, Г.А. К вопросу о периодичности занятий по рукопашному бою с военнослужащими. /Г.А. Злубко и др. //Тез. докл. итог. науч. конф. за 1992 г., Л.: ВДКИФК., 1993. С. 60 - 69.
45. Зюкин, А.В. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников, /А.В. Зюкин. СПб, ВИФК, 2006 115 с.
46. Киреев, И.О. Комплексный дифференцированный контроль подготовленности военнослужащих по рукопашному: Дис. . канд. пед. наук. /И.О. Киреев. СПб., 1995. - 91 с.
47. Косачев, А.А. Подготовка военнослужащих Сухопутных войск к рукопашному бою в короткие сроки Дис. . канд. пед. наук. /А.А. Косачев -СПб., 1991.-203 с.
48. Крикуха, Ю. Ю. Метод проблемного обучения как основа индивидуальной тактической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования / Ю. Ю. Крикуха // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 8. - С. 66-68.
49. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки. Текст.: /Б.Х. Ланда //Учебное пособие 3-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.: ил.
50. Ларионов, А.А. Развитие рукопашного боя в Вооруженных Силах СССР. /А.А. Ларионов, А.И. Потапчук. Л.: ВДКИФК., 1985. - 41 с.
51. Маматказин, Р.А. Специальные приемы рукопашного боя для Воздушно-десантных войск. /Р.А.Маматказин Рязань: СКВДВ., 1980. - 92 с.
52. Методические указания по профессиональному отбору кандидатов в военно-учебные заведения ПВО. М.: МО СССР., 1985. - 54 с.

53. Михеев, А.А. Обучения ударами ногами в рукопашном бою с применением методики биомеханической стимуляции: Дис. докт. пед. наук. /А.А. Михеев 1989. - 229 с.
54. Морозов, С.А. Физическая подготовка вузов РХБ защиты: Дис.канд.пед.наук. /С.А. Морозов. СПб.: ВИФК, 2000. - 226 с.
55. Попов, Г.В. Боевые единоборства на Руси /Г.В. Попов //Красная Звезда. 1992 года 26 декабря.
56. Потапчук, А.Н. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. /А.Н. Потапчук, А.В. Меркульев, В.А. Кузьмин. Л.: ВДКИФК., 1987. - 78 с.
57. Семенов, Е.Н. Специальная физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД к действиям в условиях ограниченной видимости и ночи: Дис.канд.пед.наук. /Е.Н. Семенов. СПб.: ВИФК, 2001.-214с.
58. Старченков, В.П. Рукопашный бой. /В.П. Старченков. М.: Воениздат., 1985- 120 с.
59. Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» (для курсантов военно-учебных заведений МО СССР). М., Военизд., 1987,- 16 с.
60. Феденко, Н. Ф. Морально-психологическая подготовка советских воинов. /Н. Ф. Феденко /Яр. академии. М. ВПА, 1968. - С. 189 - 220.
61. Цед, Н.Г. О подготовке к рукопашному бою военнослужащих армии ФРГ. /Н.Г. Цед //Тез. докл. итог. науч. конф. адъюнктов и соискателей института за 1989 г. Л.: ВДКИФК. - 1990. - С. 42 - 46.
62. Цед, Н.Г. Анализ психолого-педагогических систем подготовки к рукопашному бою в армиях зарубежных стран. /Н.Г. Цед, А.А. Горелов, С.М. Ашкинази //Тез. докл. итог. науч. конф. за 1991 г. Л.: ВДКИФК., 1992-С. 65.
63. Чихачев, А.Ю. Подготовка к рукопашному бою как фактор повышения боеспособности морских пехотинцев: Дис. . канд. пед. наук. /А.Ю. Чихачев. Л., 1982 - 202 с.

64. Чихачев, Ю.Т. Попутная физическая тренировка в процессе занятий по боевой подготовке. /Ю.Т. Чихачев //Сборник методических работ. Л.: КВФФКиС, 1962.-С. 15-21.
65. Шейченко, В.А. Рукопашный бой в системе боевой подготовки русской армии и флота. /В.А. Шейченко. СПб.: ВДКИФК. 1992. С. 63 - 68.
66. Шулика, Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых искусств и о проблеме оценки мастерства в условных видах упражнений самозащиты. /Ю.А. Шулика, А.А. Саликов, В.Н. Носуля //Теория и практика физической культуры, 1998, №2 С. 51 - 54.
67. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборств. /Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. Краснодар: Краснодарское известия, 2002. — 119 с.
68. Эголинский, Л.А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. /Л.А. Эголинский -М.: Воениздат, 1966. 115 с.