



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 ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Воспитание физических качеств юношей 13-15 лет, занимающихся  
рукопашным боем**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»**

Проверка на объем заимствований:  
88.22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«16» апреля 2017  
Зав. кафедрой ТиМФКиС  
Жабиков  
Владислав Ермекбаевич

Выполнил:  
студент ЗФ 414-106-4-1 группы  
Новоселов Игорь Викторович

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМФКиС,  
Михайлова Татьяна Александровна

г. Челябинск

2017

## **Введение**

В период VIII-IV вв. до нашей эры в Древней Греции, особенно в Спарте, создана, на основе государственного управления, система физического воспитания юношей. Основу этой системы воспитания составляли такие упражнения как: бег, борьба, метание диска, метание копья, изучение приемов охоты, танцы с оружием и в боевом снаряжении.

Площадки для обучения назвались палестрами (от слова «Пале» - борьба). Сформировавшееся понятие палетрика, объединяло различные элементы физического воспитания. Для совершенствования физических качеств юношей палетре, упражнялись в борьбе и метании камней, рукопашные схватки.

В Греции процесс обучения рукопашному бою, панкратион (страшная борьба), был составной частью физического воспитания и назывался «Спартанской гимнастикой». Обучение включало комплекс упражнений развивающих: ловкость, быстроту, физическую силу, выносливость. Учащиеся занимались бегом, прыжками, регулярно упражнялись, в обращении с оружием и борьбе, практиковались в скалолазании.

В XV- XVII столетии в Китае, складывается система ушу. Кроме физического развития большое значение имела и психологическая подготовка воинов. Общий смысл психологической тренировки бойцов заключается в том, чтобы научить их управлять собственными эмоциями, преодолевать чувство страха в опасных критических для жизни ситуациях и максимально проявлять свои физические качества и навыки.

В VI- XIV веках на Руси сложилась самостоятельная и эффективная система подготовки воинов. Особенностью подготовки, бойцов - рукопашников была система или можно сказать культура кулачных поединков.

Мальчика начинали готовить к защите отечества и воспитывать необходимые физические и психологические качества с раннего детства.

Показать свои умения и возможности можно было в праздничные дни. Летом на просторном открытом месте, а зимой на льду собиралось все население деревни, поселка, или нескольких населенных мест. Сначала выходили на поединок «один на один» самые младшие подростки 10-12 лет, затем юноши постарше и завершали поединок взрослые, причем самыми опытными и сильнейшими бойцами считались женатые мужчины, достигшие возраста 50 лет и более. Бои проводились по правилам. В дружинах обучение проходило комплексно и имело прикладной характер обучения «Основными качествами, на которые рассчитывал русский воин в бою, являлась гибкость и быстрота реакции. Рукопашный (на древнеславянском языке – «опаш»), означает размахивать руками.

Рукопашный бой один из древнейших способов форм развития физической культуры. За свою тысячелетнюю историю он сформировался как достаточно самостоятельная система физического и духовного воспитания.

**Актуальность темы.** В последние 10-15 лет система единоборств под общим названием спортивный Рукопашный бой или просто «Рукопашный бой» стала бурно развиваться в России, и её очень похожие дисциплины за рубежом. В этом виде единоборств используется богатейший арсенал приемов взятых из различных видов спорта, таких как бокс, борьба, самбо, дзюдо, а также прикладных дисциплин армейский рукопашный бой, штыковой бой, ножевой бой.

Возникает вопрос, по какой методике лучше готовить будущих юношей спортсменов рукопашников.

Ведь многие спортсмены рукопашного боя, выступающие сейчас на соревнованиях по рукопашному бою изначально пришли из других видов спортивных дисциплин, например, борьбы, бокса, а кто-то занимался гимнастикой или хоккеем и достигал высоких результатов.

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что актуальность данной работы состоит в том, чтобы на основе изучения теоретического и материального и педагогического эксперимента, постараться выработать методику тренировочного процесса обучения юношей 13- 15 лет навыкам рукопашного боя, для получения оптимальных спортивных результатов, лучше подготовить юношей к службе в армии.

**Цель исследования:** выявить особенности воспитания физических качеств у спортсменов 13-15 лет, занимающихся рукопашным боем и определить методику обучения.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс группы юношей 13-15 лет занимающихся рукопашным боем на начальном этапе подготовки.

**Предмет исследования:** методика спортивной тренировки юношей 13-15 – рукопашников на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования:**

Воспитание физических качеств юношей 13-15 лет, занимающихся, рукопашным боем будет обеспечено, если:

а) разработаны педагогические условия тренировочного процесса с учетом сенситивных периодов;

б) реализован комплекс подбора средств специальной тренировки способствующий эффективному воспитанию физических качеств юношей.

**Задачи исследования:**

- проанализировать научно- методическую литературу по теме исследования;
- выявить уровень начальной подготовки юношей 13-15 лет;
- разработать программу специальной тренировки направленную на воспитание физических качеств юношей 13-15 лет;
- определить эффективные условия воспитания физических качеств юношей 13-15 лет занимающихся рукопашным боем.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ научной литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- беседа, опрос;
- педагогический эксперимент.
- обобщение педагогического опыта тренеров – преподавателей

**База исследования:**

Детской – юношеский центр «Клуб- мальчишек» МУДОД г. Челябинск ул. Кулибина 60.

**Этапы исследования:**

- сбор и анализ информации;
- организация и проведения исследования;
- анализ и обобщение результатов.

Квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы.

# **Глава I. Научно- теоретическое основаны воспитания физических качеств у юношей 13-15 лет занимающихся рукопашным боем**

## **1.1. Общая характеристика рукопашного боя как вида спорта**

Рукопашный бой - это синтез боевых искусств, объединяющий в себе ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов. Это относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств.

В основу методики рукопашного боя положены критерии эффективности и надежности, результативности и стабильности технико-тактических действий и психологической устойчивости бойцов.

Анализ эффективности соревновательной деятельности по рукопашному бою, кикбоксингу, универсальному бою, панкратиону и другим видам единоборств, где проводятся поединки в полный контакт, показал, что победителями и призерами соревнований, как правило, становятся спортсмены, овладевшие в достаточной степени ударной техникой руками из бокса, ударной техникой ногами, а также подсечками, бросками, болевыми и удушающими приемами из других видов единоборств.

Истоки развития этого вида физических упражнений и в то же время боевой и учебно-боевой деятельности идут из глубокой древности, когда любая война представляла собой рукопашные схватки самого различного масштаба с использованием простейшего вооружения и без него. Фрагменты боевых поединков, в том числе кулачных боев, отражены в наскальных рисунках на памятниках, датируемых IV и III тысячелетиями до н. э. В египетских гробницах времен фараонов прошлых тысячелетий найдены изображения серий движений, свидетельствующие о владении техникой борьбы.

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

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

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

Свою родословную «русский стиль» ведет от В. А. Спиридонова. Пройдя испытания войной, он доказал свою эффективность, а подтверждение тому - его включение в основу подготовки морских пехотинцев в США. Вместе с тем на своей родине он предан забвению, и в настоящее время, благодаря его стороннику и высококлассному мастеру А. А. Кадочникову, вернулся более усовершенствованный и надежный. Его содержание автор определил следующим образом: «Рукопашный бой является невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив» [30, стр. 75].

Группы начальной подготовки формируются из подростков 12-14 лет желающих научиться приемом рукопашного боя и прошедших медицинскую комиссию по месту жительства или учебы.

На этапе начальной подготовки юных спортсменов знакомят с основным и нормами во время занятий спортом. Тренировочный процесс больше направлен на развитие в равной мере основных физических качеств и двигательных действий. На этом этапе начинаются воспитание морально-волевых качеств, формируется базовые навыки для овладения сложным комплексом приемов рукопашного боя. В программе начальной подготовки необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся.

Обращая большое внимание на развитие физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Разминка с применением акробатических упражнений ориентированных на рукопашный бой, развивает хорошую координацию двигательных действий, ловкость, гибкость. Одновременно юноша изучает навыки самостраховки при падении и ориентации в пространстве. Изучение приемов рукопашного боя на начальном этапе подготовки является в большей степени ознакомительными. Основное внимание уделяется базовым элементам и изучению общеразвивающих упражнений. Техническая подготовка с помощью метода целостно-констатирующего метода.

Движения изучается в целом, требования к технике выполнения занижены затем отрабатываются отдельные элементы. Более сложные приемы или движения изучаются с применением раздельного метода обучения (изучаются отдельные фрагменты, фазы двигательного действия) и комбинации этих методов обучения двигательным действиям.

На начальном этапе обучения задача ставящая перед начинающими спортсменами должны иметь конкретную и понятную форму, наглядным показом упражнений или приемов. Изучая отдельные элементы техники и выполнения приемов в целом, тренер должен постараться объяснить учащимся, что без достижения необходимого уровня физической подготовки освоить сложно координационные технические действия выполнения приемов рукопашного боя будет невозможно.

Например для того чтобы выполнить уклон или удар нужно вовремя среагировать на движение соперника для этого необходимо использовать реакцию.

Чтобы выполнить уход от удара с последующей контратакой необходимо выполнить почти одновременно сразу несколько двигательных действий: уклон (движение корпусом, скручивание) шаг в сторону, при этом соблюдая правильное положение тела, группировка для нанесения контрудара или захвата с последующим броском. Для выполнения этого действия кроме реакции нужна достаточная ловкость, скоростно – силовые качества.

Отметим, что уделять внимание этой стороне обучения необходимо по той причине, что начинающие спортсмены, хотят побыстрее освоить технику рукопашного



боя, изучить приемы рукопашного боя и делать упражнения общефизической направленности: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, гимнастические двигательные навыки осваиваемые во время проведения разминки часто не хотят.

Объяснения в основном такие: «Скучно, не интересно. Я пришел, учиться драться, а не гимнастикой заниматься» Отчасти этот вопрос решается применением игрового и соревновательного метода, использованием игр, игровых заданий.

Понимая необходимость выполнения «не интересных, скучных» упражнений и стараясь регулярно посещать тренировки, ребята учатся трудолюбию, настойчивости, воспитанию характера.

На начальном этапе подготовки применяются упражнения, развивающие такие физические качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции взятые из различных спортивных дисциплин. Также используются и специальные упражнения способствующие развитию физических качеств необходимых для освоения приемов рукопашного боя.

«Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий по 30-35 минут в каждом.

Правильность и эффективность применения приемов рукопашного боя является прямым следствием уровня развития физических качеств. Упражнения, развивающие скоростно – силовые качества, быстроту и силу хорошо развивают двигательные действия и навыки [12, стр. 125].

Двигательные навыки у начинающих спортсменов – рукопашников должны развиваться на основе развития физических качеств, без которых не освоить такой сложный и энергоемкий вид единоборств как рукопашный бой.

Точное и правильное выполнение техники физических упражнений формирует правильные двигательные навыки.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки – это боевые действия, возникающие при непосредственном соприкосновении с противником.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки-защиты-ответные атаки).

Действия в рукопашном бою – это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки должны стать для обучаемых индивидуальными и привычными [30, стр. 47].

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя – это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения юношей в их подготовке к рукопашному бою.

Терминология и понятия составляют знания и язык дисциплины, выполняющие три основные функции:

- фиксацию накопленного опыта;
- взаимодействие между руководителем и воспитанником, в ходе которого формируются знания, навыки и умения;
- саморегуляцию как практической, так и интеллектуальной деятельности спортсмена.

Все указанные функции координируют индивидуальные действия каждого обучаемого в составе коллектива и создают условия для адекватного восприятия смысла педагогической деятельности руководителя занятий.

Рукопашный бой представляет собой раздел физического воспитания личности и изучает закономерности физического совершенствования обучаемых с помощью специфических средств, методов и форм [2, стр. 35].

Рукопашный бой использует положения педагогики, в частности, дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание и развитие юношей.

В основе теоретических положений при определении целей, задач и содержания подготовки к рукопашному бою, данная дисциплина опирается на главные принципы и закономерности теории деятельности, разработанные отечественными психологами.

В процессе преподавания Рукопашного боя используются теоретические и организационные положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической культуры [26, стр. 53].

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя является единоборство, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования. В рукопашном бое они получили широкую трактовку и боевое применение.

Рукопашный бой располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические и моральные качества.

Анализ научно-методической литературы показал, что наименее разработанными вопросами в методике подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, является проблема совершенствования специальной физической и технической подготовки детей разного возраста на основе развития психомоторных функций. Рациональный подбор средств, необходимых для развития психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем, и их целесообразное сочетание с технической подготовкой должно осуществляться с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

## **1.2. Методические основы воспитания физических качеств юношей рукопашников на начальном этапе подготовки**

В 2010 году осуществлен ряд исследований по обоснованию более эффективных методик обучения приемам ведения рукопашного боя. С. С. Краснопольский рассмотрел вопросы формирования и совершенствования соответствующих навыков рукопашного боя. А. М. Петрий и А. С. Фомичев разработали схему базово-кустового подхода к обучению, т. е. усвоение ряда узловых базовых упражнений, на основе которых легче формировать многие приемы нападения и защиты.

Теоретической базой подготовки к рукопашному бою служат положения общей педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представления об их методах.

Теоретические и методические основы отечественного рукопашного боя формировались, прежде всего, преимущественно в форме педагогической дисциплины, направленность которой заключалась в обобщении техники и тактики, методики развития и совершенствования двигательных качеств, накопления материала для улучшения качества преподавания (С.М. Ашкинази, 2010 и др.) [28, стр. 67].

В последнее время внимание исследователей привлечено к разработке научно-методических основ начальной подготовки юношей в спортивных единоборствах (А.А. Туманов, 2011 и др.). Исходя из региональной специфики, не остается без внимания совершенствование программ по изучению приемов рукопашного боя в военно-патриотических клубах и ДЮСШ.

Рукопашный бой представляет собой самостоятельный вид спорта, который включает преимущественно сложно - координированные упражнения из разных видов единоборств, прежде всего из каратэ-до, бокса и борьбы. Мастерство здесь определяется применением совершенной техники с относительным многообразием форм достижения полезного результата. В связи с чем, как нам представляется, в рукопашном бое должна быть увеличена доля тренировочных упражнений, оказывающих воздействие на психомоторное развитие юного спортсмена и

способствующих более полной реализации его психофизических возможностей. В качестве «психомоторики» предлагается употреблять собирательное понятие психически регулируемых моторных действий, которые обеспечивают поисковую и оперативную деятельность человека в ответ на изменяющиеся условия деятельности (Е.П. Ильин, 2011 и др.).

Необходимо отметить, что в ряде проведенных исследований акцент делается на диагностику и развитие психомоторных функций детей в возрастном аспекте (О.П. Озеров, 2012 и др.) [28, стр. 98].

Таким образом, анализ перечисленных исследований показывает, что общие закономерности проявления психомоторных функций в спортивной деятельности имеют определенную ценность для дальнейшего формирования научных взглядов в практике развития детско-юношеского спорта в целом, в том числе и детско-юношеского рукопашного боя, в частности.

Обучение рукопашному бою представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств, путем создания различных систем ассоциации, начиная от простых и кончая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, осмысливание ее, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике [23, стр. 23].

Методики специальной физической и технической подготовки в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций детей 13-15 лет. Методика включала средства, направленные на развитие ведущих психомоторных функций в определенном возрастном диапазоне:

- 1) общеподготовительные упражнения с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр. Педагогическое значение данных видов упражнений заключается в развитии и совершенствовании быстроты двигательных реакций, умения переключаться с одних действий на другие, реакции выбора, антиципации (предугадывания хода события), способности сменить решение в последний момент.

Обучение, связанное с игровой деятельностью, должно было повысить у детей интерес к выполнению заданий;

2) специально-подготовительные упражнения. Педагогическое значение данной группы упражнений заключается в развитии и совершенствовании вестибулярной устойчивости, быстроты и точности в действиях, максимальной частоты движений, ориентировки в пространстве; обучение базовым элементам техники и их совершенствование;

3) специальные упражнения с партнером. Педагогическое значение этой группы упражнений заключается в совершенствовании специальных физических качеств и основ техники рукопашного боя.

Построение учебно-тренировочных занятий в разработанной методике было традиционным: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части помимо общеразвивающих упражнений и упражнений, формирующих готовность к активной физической и психической деятельности, применялись упражнения на внимание, а также подводящие упражнения с учетом содержания основной части [32, стр. 142].

В спортивно-оздоровительной группе (13 лет) структура учебно-тренировочного занятия на протяжении эксперимента была четырехфазной, то есть основная часть дополнительно делилась на две относительно самостоятельные части. При этом после выполнения упражнений в каждой части тренер проводил краткую беседу, в которой объяснял значение выполненных упражнений и обращал внимание детей не только на необходимость выполнения физических упражнений, но и на то, чтобы они следили за своими ощущениями, своим состоянием и пытались анализировать связь между ними и выполняемыми упражнениями. Во второй половине основной части это закреплялось при проведении игр.

Содержание учебно-тренировочных занятий дополняли специальные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование вестибулярной устойчивости. Тренировочные комплексы включали разнообразные двигательные действия в виде ускорений, внезапных остановок, прыжков, вращений на месте, поворотов в движении, падений и кувырков, различные подвижные игры и

эстафеты с элементами спортивных игр. Комплексы выполнялись на каждом учебно-тренировочном занятии, в разных частях, не нарушая его структуры, и подбирались с учетом поставленных в занятии задач [42, стр. 54].

При проведении упражнений использовались игровой, повторный, круговой, сопряженный и соревновательный методы, соблюдались принципы последовательности и систематичности, а также учитывались индивидуальные особенности занимающихся [25, стр. 56].

Необходимость проведения учебно-тренировочного занятия в игровой форме возникла, ввиду невозможности удерживать внимание детей данной группы продолжительное время (более 5 минут).

Содержание учебно-тренировочных занятий дополняли специальные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование показателей быстроты действий в заданном промежутке времени, способности распределять усилия во времени и вестибулярной устойчивости. Тренировочные комплексы включали не только разнообразные двигательные действия в виде ускорений, внезапных остановок, прыжков, вращений на месте, поворотов в движении, падений и кувырков, различные подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, но и специально-подготовительные упражнения в виде игр-заданий по совершенствованию быстроты двигательных действий.

Один из разработанных нами комплексов игр-заданий моделирует вероятную реакцию защиты от нападения соперника в разных боевых стойках. Например, визуальный и предметный ориентиры. При визуальном ориентире проходила защита определенного места на своем туловище от касания соперника (плечо, затылок, грудь, колено, стопа, живот, спина и т.д.). При предметном ориентире применялся носовой платок, закрепленный с помощью резинки на определенной части тела детей, занимающихся рукопашным боем.

В учебно-тренировочной группе (15 лет) занятия проводились по трехфазовой структуре на основе игр-заданий, направленных на совершенствование показателей быстроты двигательных действий и способности распределять усилия во времени.

Комплексы игр-заданий были разработаны с необычным началом поединка, т.е. в усложненных условиях. Игры-задания с необычным началом поединка являлись специализированными упражнениями и выполнялись в парах. Так, например, занимающимся предлагалось выполнить несколько одинаковых или разных заданий из различных исходных положений (спина к спине, оба соперника сидят на полу или на коленях; один лежит на груди, другой стоит в 2-3 м спиной к сопернику; оба соперника в упоре лежа стопами ног друг к другу и т. д.) [25, стр. 61].

В заключительной части во всех возрастных группах решались задачи снижения физической и оптимизации психической активности детей. Подводились итоги тренировки, и определялось задание на самостоятельную работу.

Таким образом, основываясь на календарном возрасте занимающихся, и полученных экспериментальных данных сформировано несколько опережающий во времени уровень развития показателей психомоторных функций, что может помочь предотвратить будущие ошибки при обучении и совершенствовании техники рукопашного боя, возникающие вследствие возрастных особенностей организма.

Как в ЭГ, так и в КГ обучение и совершенствование техники осуществляется по программе проведения тренировочного процесса для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Отличие методики в ЭГ заключалось в том, что в учебно-тренировочные занятия включались упражнения для направленного развития психомоторных функций.

Обучение технике и тактике рукопашного боя, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода [42, стр. 47].

Построения образовательного процесса:

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и



стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т. п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методами воспитания в ходе подготовки к рукопашному бою, как и в любой другой деятельности, являются убеждение, пример, упражнение, поощрение и принуждение; методами обучения – устное изложение материала, показ, обсуждение (беседа), упражнение и самостоятельная работа.

Овладение приемами рукопашного боя, и особенно двигательными действиями, требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому и в период, предшествующий обучению рукопашному бою, и в процессе обучения руководитель должен стремиться всемерно повышать физическую подготовленность обучаемых [23, стр. 45].

Быстрота овладения новыми приемами, и особенно сложнокоординированными, зависит от предшествующего двигательного опыта обучаемых, который фиксируется в двигательной памяти. Чем он богаче, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового приема или действия, и тем быстрее может сформироваться соответствующий двигательный навык. Если же двигательный опыт занимающихся недостаточен, руководитель в процессе обучения должен предлагать подводящие упражнения, позволяющие успешно формировать двигательные представления и на этой основе – двигательный навык.

Методом обучения является взаимодействие преподавателя и обучаемых, направленная на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения. В другой интерпретации метод представляет собой совокупность методических приемов, обеспечивающих решение задач обучения.

В процессе подготовки к рукопашному бою применяются разнообразные методы. Они объединяются в следующие основные группы методов: формирования сознания личности, организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, стимулирования учебной деятельности, контроля и самоконтроля в обучении. Группа методов формирования сознания личности. Она включает в себя словесные и наглядные методы [28, стр. 99].

К словесным методам относятся рассказ и беседа. Рассказ предполагает устное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами обучаемых. Он подразделяется на рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заключение.

Задача рассказа-вступления – подготовить обучаемых к восприятию нового материала; рассказ-изложение раскрывает содержание новой темы, технику приемов рукопашного боя, тактического назначения действий, физиологического и биомеханического воздействия приемов и действий на организм противника и т. п.; рассказ-заключение проводится в конце занятия, имеет целью сделать выводы и подвести итоги, дать задание для самостоятельной работы и т. п.

Беседа – это разговор руководителя с обучаемыми, организуемый с помощью системы вопросов, ответов и обсуждений. Наиболее эффективна она при обучении тактике рукопашного боя.

Наглядные методы обучения подразделяются на методы иллюстрации и демонстрации. Метод иллюстрации предполагает показ обучаемым пособий: плакатов, схем, зарисовок на доске, фотографий и пр. Метод демонстрации прежде всего связан с практическим показом руководителем приемов, действий, а также кинофильмов, кинокольцовок и т. п. Особенностью наглядных методов обучения является обязательное их сопровождение словесными методами.

Группа, методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности. В нее входят способы организации обучаемых, практические методы и др.

Учебно-познавательная деятельность осуществляется при помощи словесных, наглядных и в основном практических методов.

Метод упражнения без «противника» применяется для обучения приемам боя с оружием и приемам боя рукой и ногой в виде многократного повторения комплексов действий. Он эффективен для совершенствования техники приемов (движений) и сознательного анализа своих действий, формирования умения контролировать собственные движения.

Метод упражнения с условным «противником» используется для совершенствования приемов боя с оружием и ударов рукой и ногой, развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции и запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Условным «противником» являются чучела и мишени.

Метод упражнения с «противником» осуществляется в виде парных боевых упражнений на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные действия (вольные бои). Он используется для совершенствования в приемах и действиях, развития специальных физических качеств, пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), закаливания к болевым ощущениям, воспитания волевых качеств, формирования умения вести рукопашное единоборство.

Метод упражнения с условным «противником» применяется для совершенствования в приемах и действиях. В качестве условного «противника» используются чучела, мишени, шары тренировочных палок и т. п., а в качестве «противника» выступает партнер, действующий тренировочной палкой, макетом оружия или другим инвентарем.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактике самозащиты, ответного нападения и формирования умения вести рукопашную схватку с численно превосходящим противником.

Комплексные упражнения включают: передвижение по местности с преодолением препятствий, метание гранат, рукопашные единоборства и схватки. Их цель – формирование, умения действовать в ближнем бою при атаке опорного пункта противника. Комплексные упражнения представляют собой организационно-методическую форму, содержащую несколько частных методов [14, стр. 113].

Проблемно-поисковые методы при обучении рукопашному бою применяются в полном объеме, особенно при обучении основам тактики рукопашных единоборств и схваток.

При использовании проблемно-поисковых методов руководитель применяет следующие приемы: создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает решение. Проблемно-поисковые методы реализуются с помощью словесных, наглядных и практических методов обучения [23, стр. 56].

Группа методов стимулирования учебной деятельности в процессе обучения. Она объединяет две подгруппы: методы формирования познавательных интересов у обучаемых и методы, направленные преимущественно на формирование чувства долга и ответственности в учении.

Методы формирования познавательного интереса направлены на создание: положительных эмоций в процессе обучения по отношению к учебной деятельности, ее содержанию, формам и методам осуществления; ситуаций новизны, актуальности; условий приближения обучения к реальной действительности.

Методы стимулирования долга, и ответственности в учении опираются на методы воспитания, что подчеркивает единство обучения и воспитания. К ним относятся: разъяснение общественной и боевой значимости подготовки к рукопашному бою; предъявление требований, особенно правовых, соблюдение которых означает выполнение ими воинского долга в мирное время; поощрение за успешное выполнение своих обязанностей; указания на недостатки, порицания и даже наказания (с тем, чтобы вызвать более ответственное отношение к учению) и др.

Группа методов контроля и самоконтроля в обучении. При практической проверке и самоконтроле усвоения необходимо принимать во внимание все основные характеристики движений и качество исполнения приемов.

При определении точности в выполнении приема во внимание берутся показатели экономичности движений и биомеханической целесообразности.

Стабильность в выполнении приема оценивается по результату в серии попыток и выражается в процентах отношением правильно выполненных приемов к их общему количеству в серии [44, стр. 116].

Степень обобщенности оценивается по показателям точности и стабильности при различных изменениях внешних условий (в процессе выполнения комплексных упражнений, потоком с различными по силе, скорости и подготовленности партнерами).

Подготовка к рукопашному бою должна состоять минимум из двух этапов:

- обучение приемам как элементарным структурным единицам рукопашного боя;
- обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства как структурным компонентам единоборства.

На первом этапе подготовки основная задача обучения заключается в том, чтобы обучаемые овладели приемами рукопашного боя до второго уровня, т. е. были способны их выполнять в стандартных условиях (на площадке, в зале и др.). На втором этапе обучаемые усваивают действия в единоборствах до такого уровня, чтобы они стали привычными для каждого обучаемого. Путем многократных упражнений они овладевают широким диапазоном тактико-технических взаимодействий с

«противником», в ходе которых у обучаемых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать в конкретных условиях единоборства [19, стр. 145].

Методика обучения представляет собой систему методов, методических приемов и определенных правил по взаимодействию в ходе обучения руководителя и занимающихся.

Традиционная методика обучения приемам рукопашного боя включает в себя три этапа: ознакомление, разучивание, тренировку. Основным при этом является тренировка, так как в процессе ее формируется двигательный навык, а ознакомление и разучивание осуществляются на первой стадии обучения. В какой-то мере самостоятельным этапом является лишь ознакомление с приемом. Разучивание и тренировка представляют собой целостный педагогический акт по овладению приемом, между ними отсутствует резкая грань. В практике по обучению принято условно считать, что разучивание заканчивается тогда, когда занимающиеся умеют в целом воспроизвести прием.

Ознакомление преследует цель – создать у обучаемых правильное представление о приеме и технике его выполнения. Для этого используются различные наглядные и словесные методы, которые должны способствовать осознанному изучению приема, а также вызвать желание овладеть им.

Правильное название приема, с одной стороны, помогает занимающимся овладевать терминологией рукопашного боя, а с другой – формировать определенное начальное представление о нем, которое в дальнейшем конкретизируется [19, стр. 211].

Показ приема в боевом темпе создает четкое зрительное представление о нем, укрепляет интерес к овладению им и служит образцом для подражания в дальнейшем.

Разучивание приема может проводиться способами целостного выполнения приема, расчлененного выполнения по разделениям или частям, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

### 1.3. Роль сенситивных периодов в воспитании физических качеств

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1- Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст ( лет )		
	13	14	15
Рост	+	+	+
Мышечная масса	+	+	+
Быстрота			+
Скоростно-силовые качества	+	+	+
Сила	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)			+
Анаэробные возможности			+
Гибкость	+		
Равновесие	+	+	

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V—VIII классы).

Особенности возрастного развития. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный



темп роста мальчиков происходит в 13—14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7—9 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [74, стр. 193].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей Массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11 — 12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12—15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

Таблица № 2 - Темпы прироста различных физических способностей детей 13-15 лет

Физические способности	Среднегодовой прирост	Общий прирост
	Мальчики	Мальчики
Скоростные	3,9	15,4
Силовые	15,8	79,0
Общая выносливость	3,3	13,0
Скоростная выносливость	4,1	16,4
Силовая выносливость	9,4	37,5

Основными средствами физического воспитания детей 12—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- 1) упражнения в построениях и перестроениях;
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг),
- 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом [74, стр. 195].

Данная модифицированная программа дополнительного образования детей рукопашным боем строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

#### **1.4. Возрастные особенности, как определяющий фактор воспитания физических качеств у юношей, занимающихся рукопашным боем на начальном этапе подготовки**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить ориентацию юноши и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной, разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма [22, стр. 36].

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена [23, стр. 38].

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового

характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля: Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

## **1.5. Методические основы специальной физической подготовки юношей, занимающихся рукопашным боем**

Основными задачами для этого этапа являются формирование представления о виде спорта, двигательных действиях (приемах) и способах их выполнения, знаний об особенностях своего организма, общефизическая подготовка и т.д.

Учебный материал для первого года обучения состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический материал включает в себя изучение:

- физической культуры и спорта в России.
- краткого обзора развития рукопашного боя.
- кратких сведений о строении и функциях организма человека
- гигиенических знаний и навыков закаливания.
- правил соревнования.

Практический материал состоит из общефизической, специальной и соревновательной подготовки.

Общефизическая подготовка:

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с набивным мячом, с отягощениями, на гимнастических снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

специальная подготовка:

Элементарные технические действия (стойка, дистанции, передвижения)

Основные технические действия (удары ногами и руками, блоки)

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов.

Элементы психологической подготовки.

Соблюдение спортивного режима.

Способы преодоления возникающих в поединке трудностей.

Соревновательная подготовка:

- Простейшие виды поединков

- Нанесение ударов

Учебный план

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки [4, стр. 66].

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.



Таблица 3 Перечень обязательных упражнений начинающих рукопашных бойцов 13-15 лет

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м (низкий старт) - 4,9с Прыжок в длину с места - 185 см Челночный бег 4x20м – 21,5 с Подтягивание на перекладине – 10 раз Бег на 1000 м – 3,5 мин Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз Поднимание туловища в положение лежа, колени согнуты – 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении Выполнение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий, а стойке и борьбе лежа.

Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2 - 3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Таблица 4 - Показатели нормативов юношей занимающихся рукопашным боем

Контрольные упражнения	До 2-х лет	Свыше двух лет
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
Бег 60 м (с)	9	8,6
Челночный бег 4x20 м (с)	17,3	16,7
Прыжок в длину с места	190	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз )	25	32
Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	10	12
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (раз)	25	40
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
Суммарное время 6 прямых ударов руками (с)	5,3	4,6
Суммарное время 6 прямых ударов ногами (с)	8,2	7,5
Суммарное время 6 «входов» (с)	7,2	6,5
<b>ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя	+	-

В заключении отметим, тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

### **Выводы по главе 1**

Таким образом, в первой главе мы рассмотрели: «научно - теоретические основы воспитания физических качеств у юношей 13-15 лет, занимающихся, рукопашным боем.

Рукопашный бой сочетает в себе ударную технику руками и ногами, бросковую технику спортивной борьбы, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые

приемы. Такое разнообразие технико-технического арсенала предъявляет жесткие требования к специальной физической подготовке, в структуре которой необходимо оптимально развивать силу и скорость, выносливость и скоростно-силовую выносливость, зрительно-моторные разрешающие возможности.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Анализ научно-методической литературы показал, что наименее разработанными вопросами в методике подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, является проблема совершенствования специальной физической и технической подготовки детей разного возраста на основе развития психомоторных функций. Рациональный подбор средств, необходимых для развития психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем, и их целесообразное сочетание с технической подготовкой должно осуществляться с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

## Глава II. Опытнo – экспериментальные методы исследования

### 2.1 Организация и этапы исследования

Цель исследования - определить влияние занятий рукопашным боем на развитие физических качеств.

В ходе эксперимента решались следующие задачи:

- сравнить показатели физической подготовки начинающих рукопашников 13-15 лет.
- выявить уровень физической воспитания юношей рукопашного боя 13-15 лет разной техники владения.
- провести сравнительный анализ уровней физической подготовки спортсменов экспериментальной и контрольной группы.

В опытнo - экспериментальной работе участвовало 32 человека (по 16 спортсменов с разными техниками ведения боя 13-15 лет). Занимающиеся не имеют разряда, сроки занятий до 7 месяцев.

#### **База исследования:**

Детской – юношеский центр «Клуб- мальчишек» МУДОД 454085, Россия, Челябинская область, г. Челябинск ул. Кулибина 60.



МУДОД ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ Г.ЧЕЛЯБИНСК

Юридическое название: МУДОД центр детско-юношеский г. Челябинск

Телефоны: (351) 2434873 Директор, (351) 7724544

Директор: Соглаева Луиза Федотовна

Часы работы: Понедельник – Воскресенье: с 8.00 до 21.00

Приемная. Понедельник – Пятница: с 9.00 до 18.00,

Суббота – Воскресенье: Выходной

#### **Этапы исследования:**

- сбор и анализ информации;
- организация и проведения исследования;
- анализ и обобщение результатов.

До начала эксперимента занятие в контрольной и экспериментальной группе проводилось по одной программе. Это программы I года обучения, на базе соединения приемов борцовской и ударной техники представленных приблизительно поровну в общем объеме тренировок.

Основу этой программы составляли: стойки, перемещения, самостраховка при падении, упрощенные удары руками и ногами и броски.

Контрольная группа продолжила заниматься по своей программе. А экспериментальная группа по новой программе, основанной на борцовской технике стоя и в партере. В данной программе использовалась методика подготовки борцов самбистов и борцов вольной борьбы.

На 30 процентов была применена для занятий ударная техника в основе, которой лежит методика подготовки боксеров и каратистов

Исследования проводились с октября 2014 года по апрель 2016 приблизительно шесть часов в неделю.

## **2.2 Методика оценки общей и специальной физической подготовки**

Для оценки общей и специальной физической подготовки использованы следующие методики:

- метод базовых контрольных упражнений (тестирование) используется для определения уровня развития общей силы и техники.

Были отобраны нормативы по специальной физической подготовки для рукопашного боя: бросок через бедро 10 раз/сек, бросок захватом 2 ног 10раз/ сек, ударная техника рук (прямые) за минуту, ударная техника ног (круговые) за минуту, кувырок вперед 10 раз/ сек.

- метод педагогического комбинирования – основной метод, использовался для анализа и оценки эффективности педагогического процесса (оценка техники двигательных действий)

Тестирование проводилось три раза в течении, эксперимента в начале, в середине и в конце.

### **2.3 Результаты исследования методики спортивной тренировки юношей рукопашников 13-15 лет на начальном этапе подготовки в динамике тренировочного процесса**

В результате экспериментального исследования определено, что: общий уровень подготовленности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп повышался по каждому виду испытаний, но в экспериментальной группе показатели на несколько процентов выше.

Из двух методик более эффективной оказалась методика, где за основу брали борцовскую технику.

Практическая подготовка контрольной группы.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (80 часов).

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

#### Тема 2. Специальные упражнения (85 часов).

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

- переползания по-пластунски;

- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

#### Тема 3. Техника передвижений (20 часов).

- шагом, бегом;

- приставным шагом;

- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

#### Тема 4. Техника борьбы (20 часов).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;

- бросок задняя подножка;

#### Тема 5. Техника ударов (25 часов).

Удары руками:

- прямой удар кулаком;

- прямой удар кулаком с оттяжкой;

- прямой удар кулаком с отбивом;

- боковой удар кулаком;

- удар кулаком снизу;

- боковой удар левой рукой с уклоном;

- боковой удар правой рукой с уклоном;

- удар сверху;

- скрученный удар;

- кросс;

- боковой контрудар.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).

- удар вперед;

- удар в сторону;

- удар назад.

Тема 6. Подвижные игры (10 часов).

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «выжигала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», особенно выделим «спортивную акробатику».

Основными средствами физического воспитания детей 12—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- 1) упражнения в построениях и перестроениях;
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1- 3 кг),
- 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, ведение здорового образа жизни,



достижение разносторонней физической подготовленности и целенаправленное развитие физических качеств с применением специальных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) для достижения единства общей и специальной подготовки, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, уровень функциональных возможностей и специальных психических качеств, владение арсеналом технико-тактических навыков и приёмов для повышения спортивных результатов. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Методические пояснения по организации занятий для контрольной группы

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь "гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

«Техника рук» – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

-на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);

-на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);

-на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Практическая подготовка. Экспериментальной группы

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (80 часов).

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;

-прыжки на скакалке;

-отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

-упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;

-прыжки в высоту и длину.

Тема 2. Специальные упражнения (85 часов).

-акробатические упражнения;

-бой с "тенью";

-коридор с препятствиями.

Тема 3. Техника передвижений (20 часов).

-зашагиванием, забеганием;

-передвижение прыжком;

-передвижение по дуге и зигзагом.

Тема 4. Техника борьбы (50 часов).

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.
- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;

Борьба в положении лежа:

- борцовские поединки на ковре.

Тема 5. Удары руками (10 часов):

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 7. Подвижные игры (10 часов).

Виды игр: «выталкивание из круга 2, «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

- Методические пояснения по организации занятий для экспериментальной группы

Программа подготовки юношей 13-15 лет преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами

рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность – путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «бой с тенью» – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них.

Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- «Маневр – половина победы».

«Борьба» – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);

- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Тем самым отметим, что в контрольной группе на 30 процентов была применена для занятий ударная техника в основе, которой лежит методика подготовки боксеров и каратистов.

Благодаря занятием рукопашным боем юношей удастся получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей юношей;
- Формирование стойких умений и навыков;
- Формирование у юношей целостного представления о ФК и ее возможностях;
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ;
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности;

По окончании курса программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала

- оценки результатов выступления индивидуальных показателей
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

- проведение текущего контроля тренировочного процесса

Сначала мы сравнили результаты юношей 13-15 лет занимающихся рукопашным боем.

Полученные данные отображены в таблице №1

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы юношей- спортсменов рукопашного боя 13-15 лет.

Таблица № 2 - Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	13-15	7,3	7,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	13-15	210,7	213,4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз	13-15	12,3	13,7
Силовые	Разгибание рук	13-15	32,2	33,3
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13-15	18,9	20,8
Силовые	Разгибание рук	13-15	32,2	33,3

Из полученных данных мы видим, что по всем контрольным упражнениям спортсмены рукопашного боя экспериментальной группы показывают лучшие результаты на координацию, выносливость, силу, гибкость.

Для измерения общей физической подготовки юношей 13-15 лет занимающихся рукопашным боем, мы взяли следующие контрольные тесты: бег 30м (быстрота); прыжки с места (скоростно-силовые способности); подтягивание на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила рук); наклон вперед из основной стойки (гибкость); челночный бег 3x10м (двигательно-координационные способности).

Все полученные данные отображены в таблицах.

Прыжки с места:

Испытуемый, из положения стоя, носки на уровне линии отталкивания, выполняет прыжок. Результат фиксируется от линии отталкивания до ближайшей точки приземления испытуемого [20, стр. 132] Всего три попытки, лучший результат заносится в таблицу.

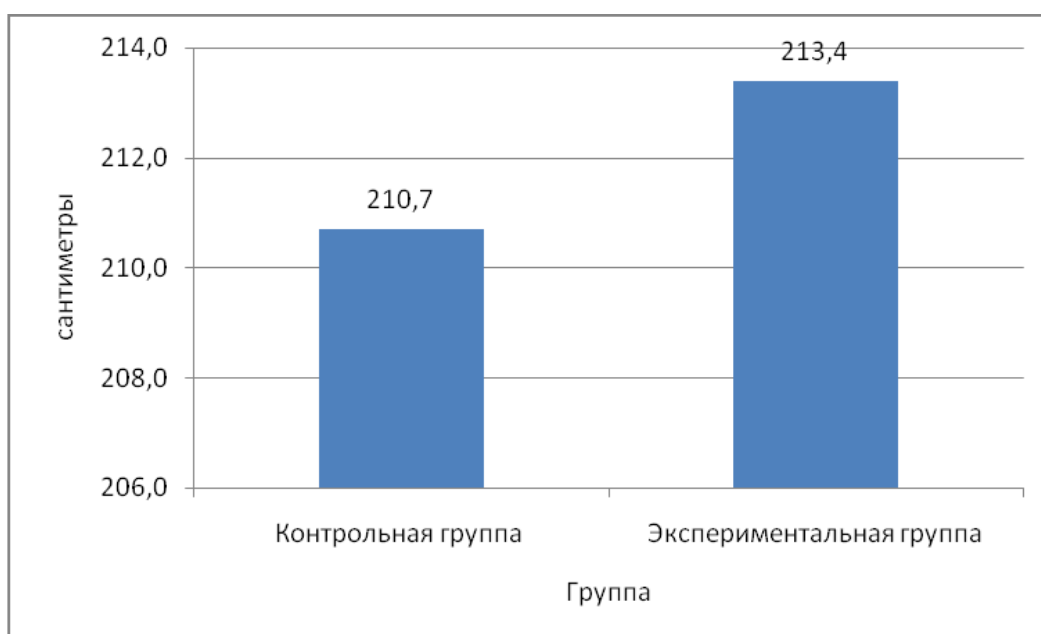
Таблица № 3 - Прыжки с места (скоростно-силовые качества)

	Контрольная группа, см	Экспериментальная группа, см
1	209	213
2	210	214
3	211	215
4	209	211
5	219	220
6	201	206
7	205	208
8	211	212
9	208	212
10	208	211
11	212	214

12	221	222
13	207	209
14	195	201
15	224	225
16	221	222
с/а	210,7	213,4

Из полученных данных мы видим, что в среднем, лучше всех прыгали экспериментальная группа (223,1 см); контрольная группа на втором (210,7см). Лучший результат среди рукопашников 240см.

Диаграмма показателей скоростно-силовых качеств



Подтягивание на высокой перекладине:

Испытуемый, из положения вис на большой перекладине (основной хват), выполняют сгибание рук, таким образом, чтобы подбородок зафиксировался над уровнем перекладины. После этого он полностью должен выполнить разгибание рук.

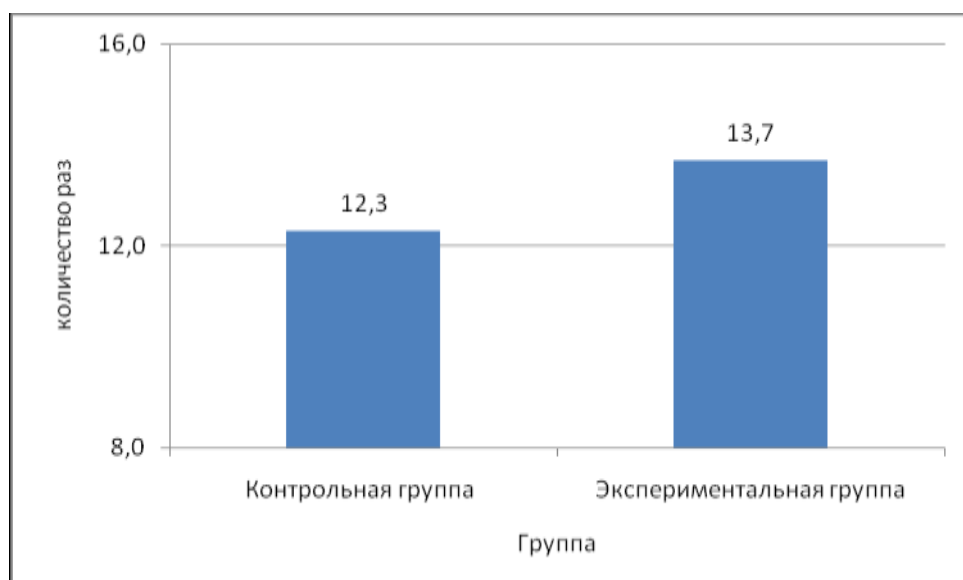
Подсчитывается количество правильно выполненных повторений.

Таблица №4 -Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)



	Контрольная группа, кол/ раз	Экспериментальная группа, кол/ раз
1	13	15
2	12	14
3	12	13
4	13	15
5	13	14
6	12	13
7	14	15
8	12	13
9	13	15
10	13	15
11	13	15
12	11	12
13	10	12
14	12	11
15	13	14
16	11	13
с/а	12,3	13,7

Гистограмма показателей силы рук



Из данных показателей мы видим, что в среднем, большее количество, раз подтянулись спортсмены экспериментальной группы (13,7), у контрольной этот показатель равняется 12,3 повторения. Лучший результат среди спортсменов экспериментальной группы 15 повторений.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:

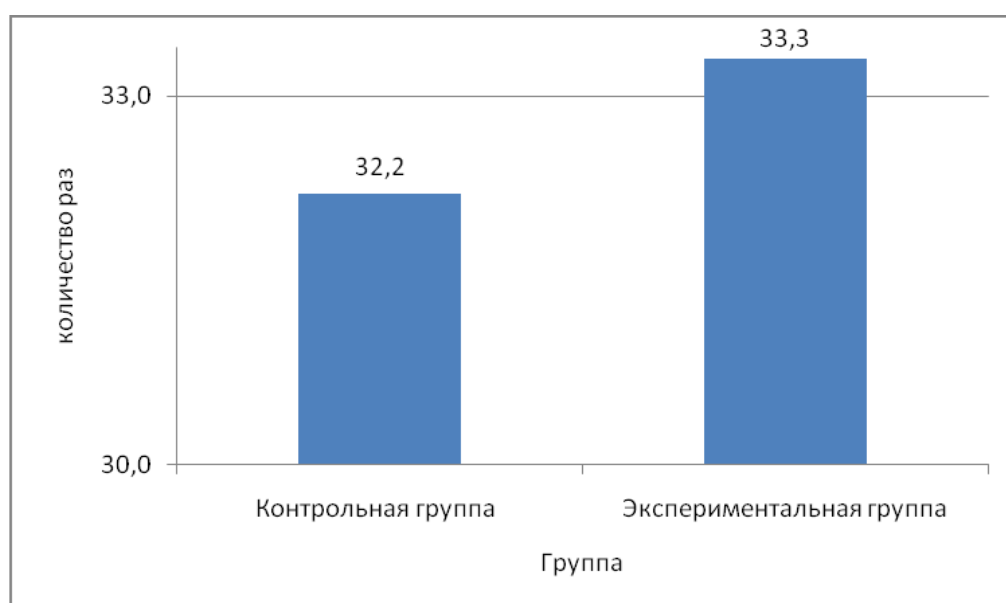
Испытуемый, из положения упор лежа, выполняет сгибание рук. Количество подходов – один.

Таблица №5 - Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (сила рук)

	Контрольная группа, количество/раз	Экспериментальная группа, количество/ раз
1	37	32
2	35	36
3	32	33
4	32	33
5	33	32
6	34	35
7	30	32
8	31	32

9	32	33
10	33	34
11	34	35
12	31	34
13	31	33
14	30	33
15	30	33
16	30	32
с/а	32,2	33,3

Гистограмма показателей силы рук (сгибание, разгибание рук в упоре лежа)



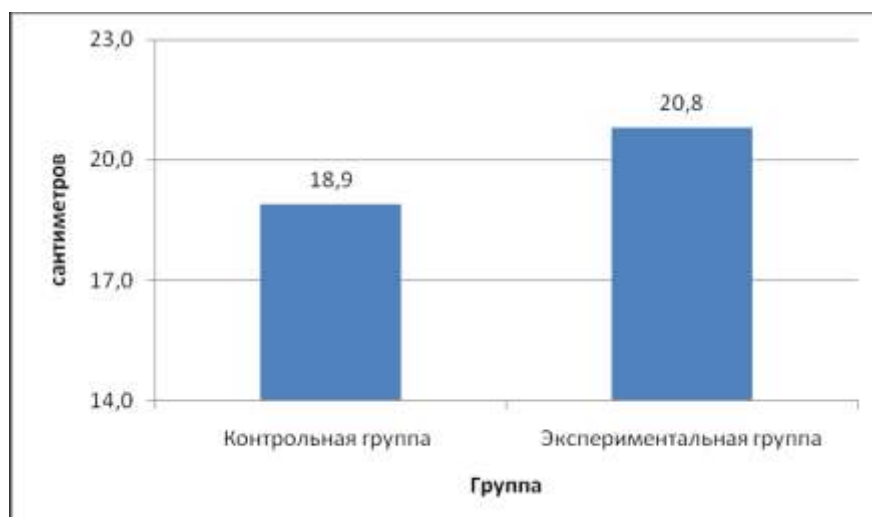
Из данной таблицы мы видим, что отличные результаты показала экспериментальная группа (33,3), результаты спортсменов контрольной группы (32,2); тоже не плохие.

Наклон вперед из положения стоя: Испытуемый встает на тумбу или стул, носки ровняет по краю. Выполняется наклон вперед, колени не сгибать, фиксирует положение кистей рук 2-3 секунды.

Таблица №6 - Наклон вперед из положения, стоя (гибкость)

	Контрольная группа, см	Экспериментальная группа, см
1	17	23
2	19	22
3	20	21
4	12	15
5	19	20
6	14	16
7	13	16
8	16	17
9	17	19
10	23	24
11	25	26
12	21	22
13	20	22
14	21	22
15	24	25
16	22	23
с/а	18,9	20,8

Гистограмма Наклон вперед из положения, стоя (гибкость)



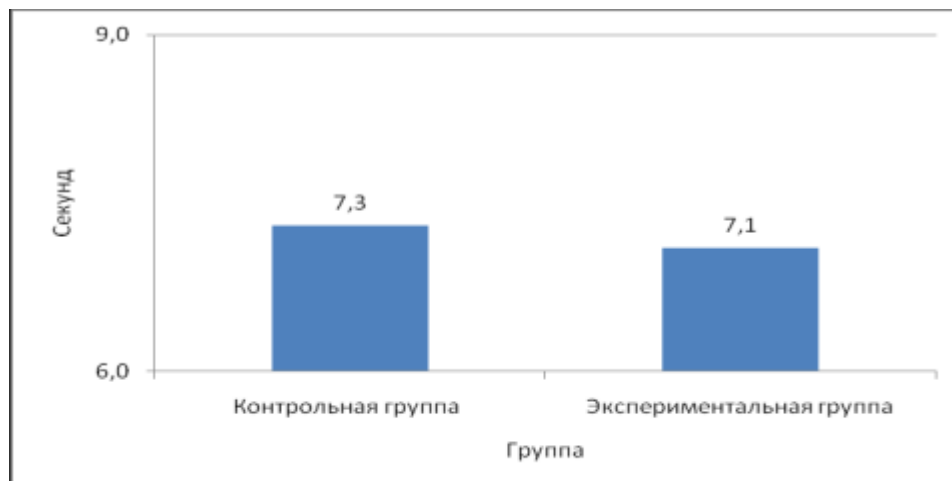
Из полученных показателей, мы видим, что расхождения незначительные. У контрольной группы рукопашных бойцов гибкость 18,9 см; у спортсменов рукопашного боя экспериментальной группы 20,8. Лучший результат среди спортсменов экспериментальной группы 26 см.

Челночный бег: Испытуемые, по два человека, принимают положение низкого старта. По команде: «На старт! Внимание! Марш!» бегут до отметки 10 метров, задевают ее стопой, бегут обратно, задевают стопой стартовую линию и бегут линии финиша. В момент прохождения вертикали линии финиша фиксируется время.

Таблица № 7- Челночный бег 3x10м (координация)

	Контрольная группа, сек	Экспериментальная группа, сек
1	7,4	7,1
2	7,1	6,8
3	7,3	6,9
4	7,4	7,4
5	7,5	7,6
6	7,3	6,8
7	7,2	6,9
8	7,2	7,2
9	7,4	7,1
10	7,4	7,2
11	7,2	6,9
12	7,3	6,8
13	7,3	7,2
14	7,2	7,1
15	7,2	7,2
16	7,1	6,8
с/а	7,3	7,1

### Гистограмма Челночный бег 3x10м (координация)



Из полученных показателей, мы видим, что расхождения незначительные. У контрольной группы рукопашных бойцов – юношей челночный бег 3x10м (координация) бег 7,3 секунд; у спортсменов рукопашного боя экспериментальной группы 7,1 секунд.

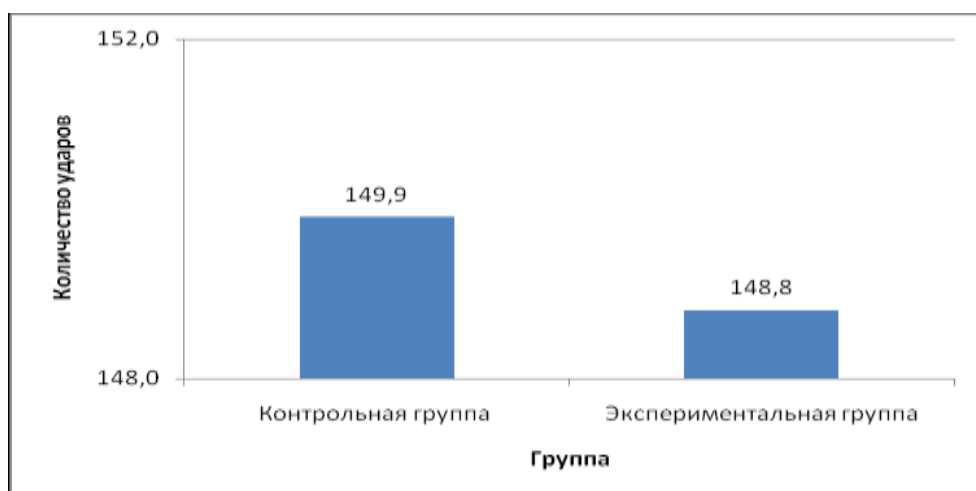
Подведем итоги проверки нормативов по специальной физической подготовки для рукопашного боя: бросок через бедро 10 раз/сек, бросок захватом 2 ног 10раз/ сек, ударная техника рук (прямые) за минуту, ударная техника ног (круговые) за минуту, кувырок вперед 10 раз/ сек.

Таблица № 8 -Ударная техника рук за минуту

	Контрольная группа, кол. раз	Экспериментальная группа, кол. раз
1	145	144
2	142	141
3	151	150
4	142	140
5	142	141
6	150	140
7	148	145
8	145	141
9	150	150

10	151	151
11	152	153
12	153	154
13	153	153
14	154	154
15	160	161
16	161	162
с/а	149,9	148,8

Гистограмма ударная техника рук (прямые) за минуту



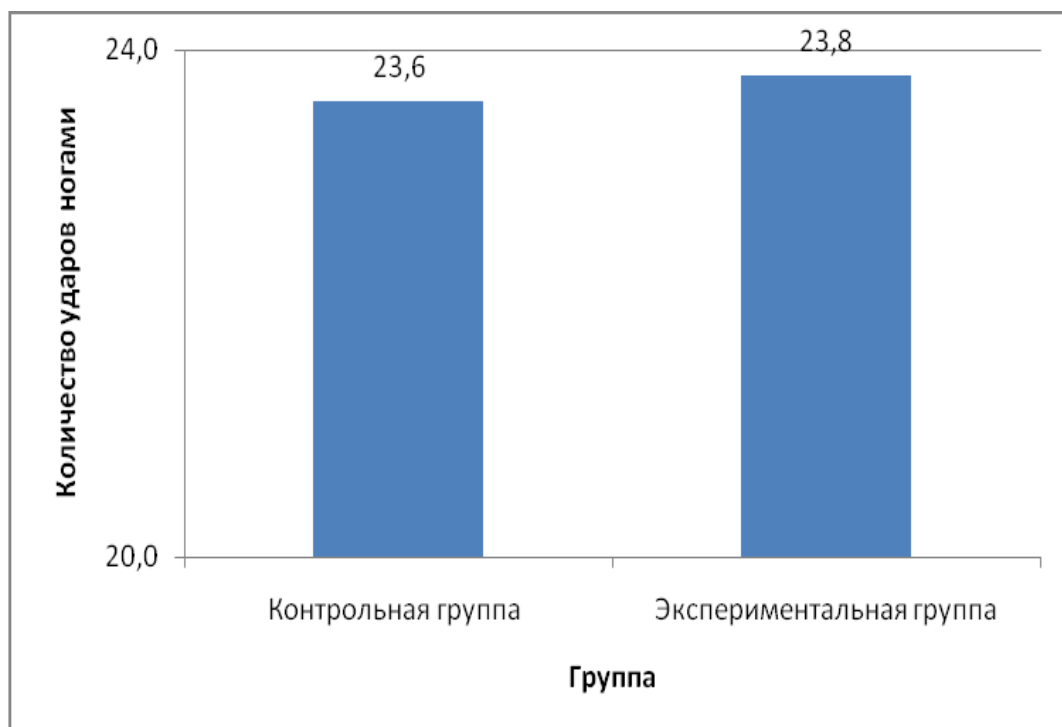
Из данных показателей мы видим, что в среднем, большее количество, ударов руками показали спортсмены контрольной группы (149,9), у экспериментальной группы этот показатель равняется 148,8 ударов в минуту.

Таблица № 9 - Ударная техника ног (круговые) за минуту

	Контрольная группа, кол. раз	Экспериментальная группа, кол. раз
1	24	25
2	26	27
3	26	26
4	22	23
5	22	23

6	23	23
7	24	23
8	23	24
9	25	22
10	22	21
11	25	25
12	24	26
13	23	23
14	24	24
15	21	22
16	23	24
с/а	23,6	23,8

Гистограмма ударная техника ног (круговые) за минуту



Из полученных показателей, мы видим, что расхождения незначительные. У контрольной группы рукопашных бойцов – юношей техника ног (круговые) 23,6



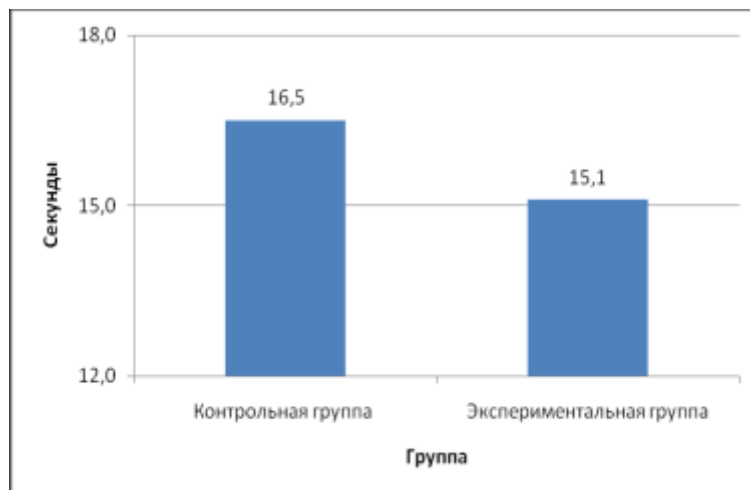
ударов в минуту; у спортсменов рукопашного боя экспериментальной группы 23,8 ударов в минуту.

Рассмотрим показатели координационных возможностей двух групп: кувырок вперед 10 раз/ сек.

Таблица № 10 - кувырок вперед 10 раз/ сек.

	Контрольная группа, сек	Экспериментальная группа, сек
1	19	18
2	18	17
3	17	15
4	15	14
5	16	15
6	16	15
7	17	15
8	17	16
9	17	12
10	16	14
11	15	14
12	17	16
13	16	15
14	16	15
15	17	15
16	15	15
с/а	16,5	15,1

## Гистограмма кувырок вперед 10 раз/ сек



Из данной таблицы мы видим, что отличные результаты показала экспериментальная группа (15,1) чуть хуже результат спортсменов контрольной группы (16,5).

Из полученных показателей, мы видим, в экспериментальной группе показатели значительно лучше.

Бросками через бедро называются такие броски, при которых рукопашный боец подбивает верхнюю часть ног противника своим тазовым поясом и в противоположном направлении делает рывок руками.

Если подбив производится ягодицами в переднюю часть бедра противника, так наименованию броска через бедро ничего не добавляется.

Если подбив производится областью тазобедренного сустава в наружную часть бедра или в тазобедренный сустав противника, то такой бросок называется боковым броском через бедро.

Если подбив производится под заднюю часть бедра или в ягодицы противника, то бросок называется обратным броском через бедро. Броски через бедро можно делать как в стойке, так и с падением.

Бросок через бедро (основной вариант)

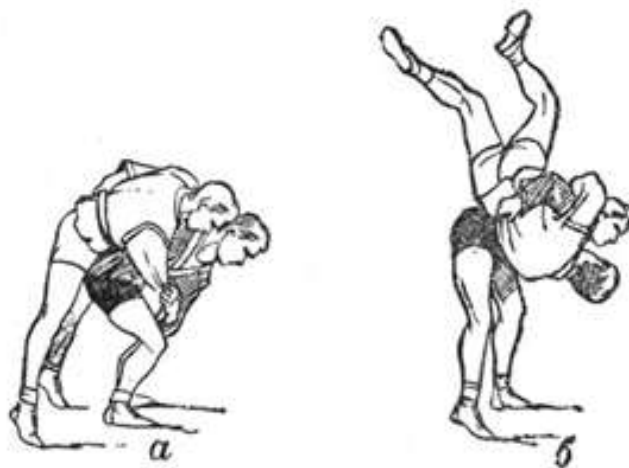


Рисунок - 2 Бросок через бедро

Важно:

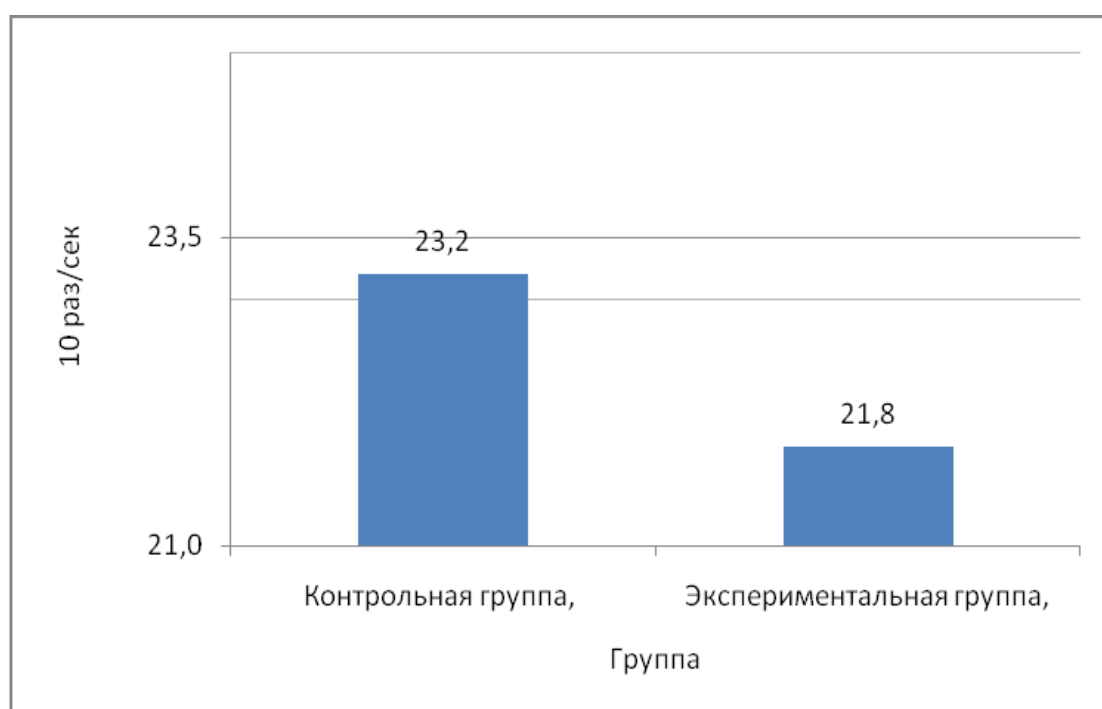
1. Поставить противника на носки выведением из равновесия.
2. Повернуть голову в сторону броска (за ней потянется корпус, движение получится более цельным, быстрым, направленным).
3. Подсесть под противника строго фронтально и достаточно низко, чтобы хватило для осуществления для броска.
4. Сброс осуществляется одновременным наклоном вперед и резким подъемом таза за счет выпрямления ног, обязательным окончательным протягиванием закручиванием противника руками

Таблица № 11 бросок через бедро 10 раз/сек

	Контрольная группа, сек	Экспериментальная группа, сек
1	22	20
2	23	20
3	23	21
4	21	20
5	23	21
6	23	22
7	24	23

8	22	21
9	24	22
10	23	22
11	25	24
12	23	22
13	22	21
14	23	22
15	25	23
16	25	24
с/а	23,2	21,8

Гистограмма показателей бросок через бедро 10 раз/сек



Из данной таблицы мы видим, что в среднем, хуже всех результат спортсменов контрольной группы (23,2); лучший результат у экспериментальной группы (21,8).

Бросок захватом 2 ног 10раз/ сек. Оба рукопашных бойца в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями противника, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя противника перенести тяжесть тела на пятки. Сделав

небольшой шаг правой ногой вперед, присев на обеих ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упереться в его живот (рис. 3, а). Нажимая правым плечом в живот противника от себя, руками сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени противника под мышки, сделать его падение возможно более мягким (рис. 3, б).

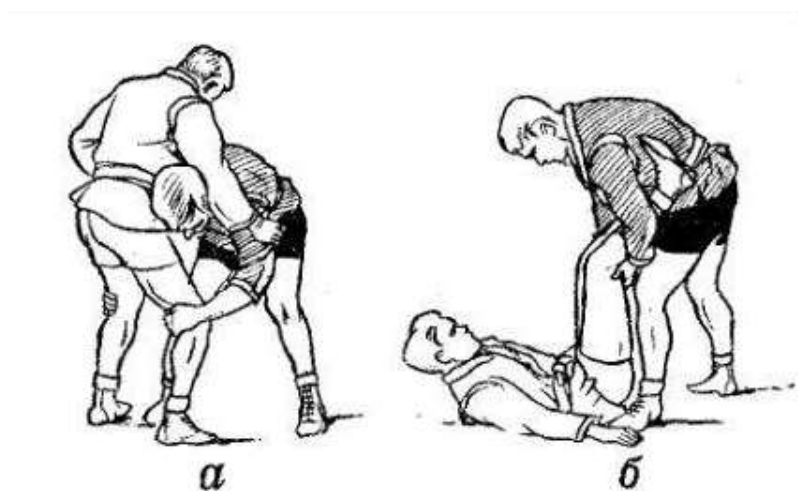


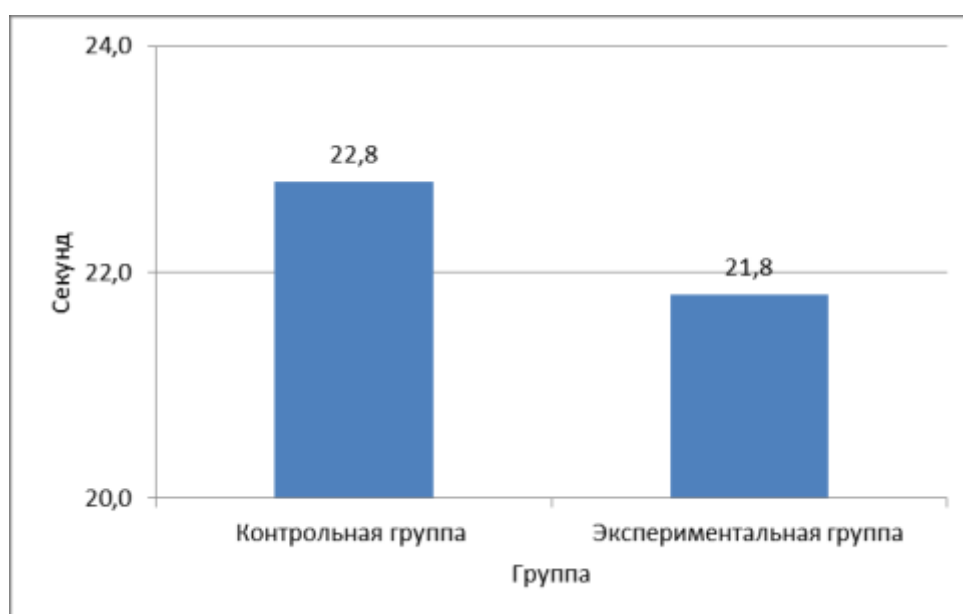
Рисунок 3 - Бросок захватом 2-х ног

Таблица № 12 бросок захватом 2-х ног 10 раз/сек

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	22	21
2	23	21
3	22	21
4	23	21
5	22	22
6	22	22
7	23	22
8	23	21
9	22	23

10	23	22
11	24	23
12	25	24
13	22	21
14	23	22
15	22	21
16	23	22
с/а	22,8	21,8

Гистограмма показателей бросок захватом 2-х ног 10 раз/сек



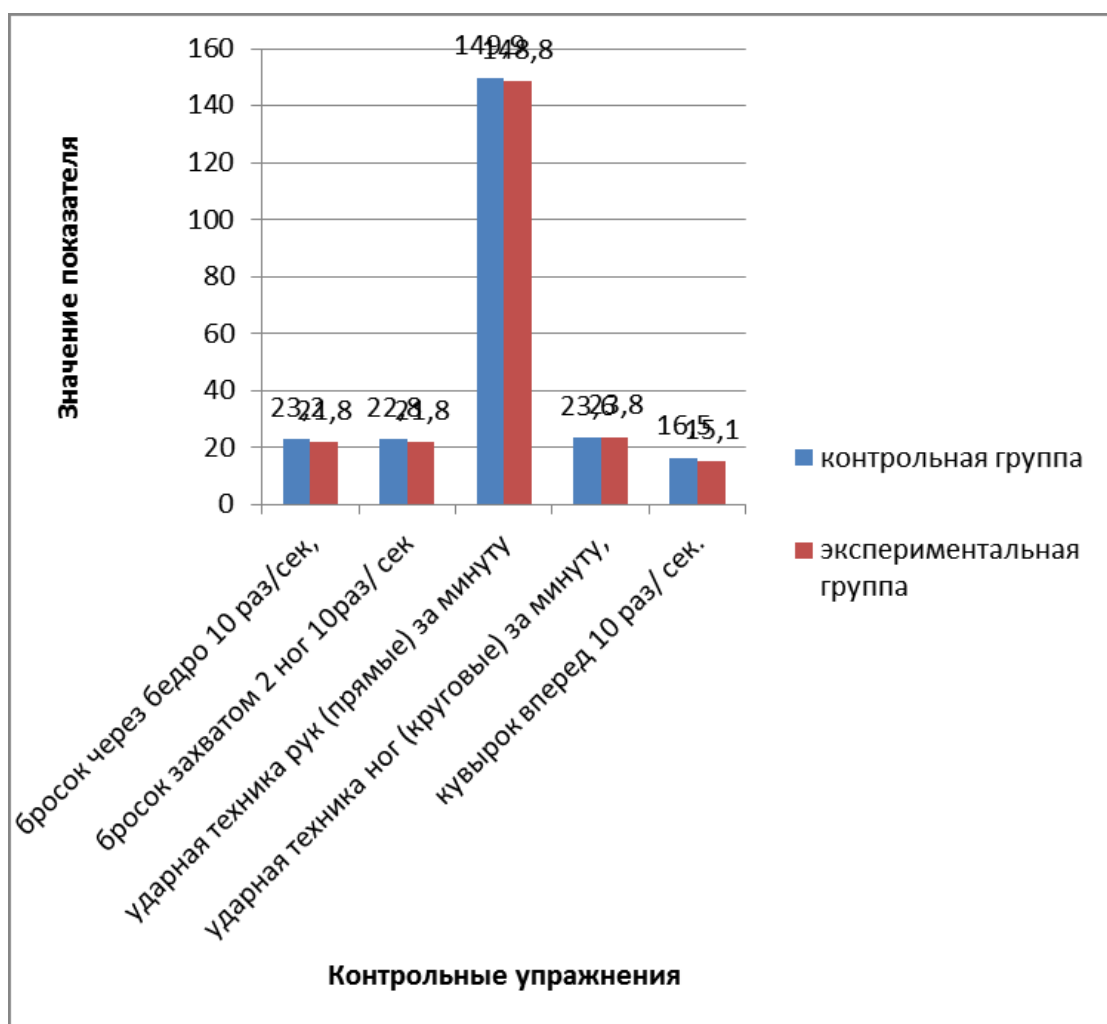
Из данной таблицы мы видим, что отличные результаты показала экспериментальная группа (21,8) чуть по хуже результат спортсменов контрольной группы (22,8).

Таблица № 13 - ударная техника рук (прямые) за минуту

	Контрольная группа, кол. раз	Экспериментальная группа кол. раз
1	145	144
2	142	141

3	151	150
4	142	140
5	142	141
6	150	140
7	148	145
8	145	141
9	150	150
10	151	151
11	152	153
12	153	154
13	153	153
14	154	154
15	160	161
16	161	162
с/а	149,9	148,8

Сводная гистограмма оценки нормативов по специальной физической подготовки рукопашного боя юношей 13-15 лет первого года обучения.



В результате экспериментального исследования определено, что: общий уровень подготовленности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп повышался по каждому виду испытаний, но в экспериментальной группе показатели на несколько процентов выше.

Из двух методик более эффективной оказалась методика, где за основу брали борцовскую технику.

Из показателей экспериментальной работы мы видим, что у юношей экспериментальной группы по сравнению с представителями контрольной группы лучше развиты такие физические качества, как быстрота и двигательно-координационные способности.



## Выводы по главе 2

Таким образом, во второй главе мы провели опытно – экспериментальные исследования.

Согласно, гипотезе нашего исследования: воспитание физических качеств юношей 13-15 лет, занимающихся, рукопашным боем будет обеспечено, если:

а) разработаны педагогические условия тренировочного процесса с учетом сенситивных периодов;

б) реализован комплекс подбора средств специальной тренировки способствующий эффективному воспитанию физических качеств юношей.

На начальном этапе обучения в группах первого и второго года подготовки лучшее за основу брать борцовскую технику, а позднее, в учебно-тренировочных группах первого года обучения – ударную технику, а учебно-тренировочных группах второго года обучения – сочетание ударной и борцовской методик.

Так как боец рукопашного боя должен хорошо знать и чувствовать свое тело его возможности, ощущать и понимать как лучше работать с телом противника.

До начала эксперимента занятие в контрольной и экспериментальной группе проводились по одной программе. Это программы I года обучения, на базе соединения приемов борцовской и ударной техники представленных приблизительно поровну в общем объеме тренировок.

Основу этой программы составляли: стойки, перемещения, самостраховка при падении, упрощенные удары руками и ногами и броски.

Контрольная группа продолжила, занимается по своей программе. А экспериментальная группа по новой программе, основанной на борцовской технике стоя и в партере. В данной программе использовалась методика подготовки борцов самбистов и борцов вольной борьбы.

На 30 процентов была применена для занятий ударная техника в основе, которой лежит методика подготовки боксеров и каратистов

Исследования проводились с октября 2014 года по апрель 2016 приблизительно шесть часов в неделю.

В результате экспериментального исследования определено, что: общий уровень подготовленности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп повышался по каждому виду испытаний, но в экспериментальной группе показатели на несколько процентов выше.

Из двух методик более эффективной оказалась методика, где за основу брали борцовскую технику.

Из показателей опытно- экспериментальной работы мы видим, что у юношей экспериментальной группы по сравнению с представителями контрольной группы лучше развиты такие физические качества, как быстрота и двигательно-координационные способности, силовые физические способности, а также лучше развиты качества по специальной физической подготовке для рукопашного боя.

## Заключение

Теоретический анализ литературы по теме исследования показывает, что истоки единоборств уходят в далекое прошлое. Сама жизнь диктовала древнему человеку необходимость бороться за свое существование. Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества. Элементы борьбы, рукопашного боя зарождались во время охоты, в непрерывных междоусобных войнах.

В современности занятия единоборствами - это средство оздоровления и укрепления организма, возможность спастись от гиподинамии.

При планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов. В возрасте 13-15 лет (первые 3 этапа подготовки) закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте.

Система подготовки спортсмена рукопашного боя многогранна и требует тщательного планирования, контроля и коррекции подготовки спортсмена.

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей юношей, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: «настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать», а «лучший бой тот, который не состоялся».

Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности не возможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки.

Так как рукопашник должен хорошо знать и чувствовать свое тело его возможности, ощущать и понимать как лучше работать с телом противника.

Борцовская подготовка дает хороший практический опыт распознавания поведения противника и применения арсенала собственных приемов борьбы, рукопашный бой это в большинстве своем схватка на средней дистанции, переходящей в борьбу и часто заканчивающейся болевым или удушающим приемом.

В данной работе хотелось бы показать, что борцовская подготовка лучше готовит будущего рукопашника, дает хорошее понимание и ощущение тела соперника, хорошую координацию своих движений, а соответственно и более правильную реакцию на действия соперника.

Отдельно, хотелось бы подчеркнуть, что воспитанник прошедший борцовскую подготовку часто быстрее осваивает и ударную технику, в которой есть в последующем приемы борьбы. К тому же в 13-15 лет у юношей начинается, значит, прирост мышечной силы, а борцовская подготовка требует больших физических затрат.

В опытно - экспериментальной работе участвовало 32 человека (по 16 спортсменов с разными техниками ведения боя 13-15 лет). Занимающиеся не имеют разряда, сроки занятий до 7 месяцев. Определение физической подготовленности спортсменов проводилось в г. Челябинск в спортивном зале МУДОД центр детско-юношеский г. Челябинск «Клуб мальчишек».

Основу этой программы составляли: стойки, перемещения, самостраховка при падении, упрощенные удары руками и ногами и броски.

Контрольная группа продолжила, занимается по своей программе. А экспериментальная группа по новой программе, основанной на борцовской технике стоя и в партере. В данной программе использовалась методика подготовки борцов самбистов и борцов вольной борьбы.

На 30 процентов была применена для занятий ударная техника в основе, которой лежит методика подготовки боксеров и каратистов

Исследования проводились с октября 2014 года по апрель 2016 приблизительно шесть часов в неделю.

Для оценки общей и специальной физической подготовки использованы следующие методики:

- метод базовых контрольных упражнений (тестирование) используется для определения уровня развития техники.

Были отобраны нормативы по специальной физической подготовки для рукопашного боя: бросок через бедро 10 раз/сек, бросок захватом 2 ног 10раз/ сек, ударная техника рук (прямые) за минуту, ударная техника ног (круговые) за минуту, кувырок вперед 10 раз/ сек.

- метод педагогического комбинирования – основной метод, использовался для анализа и оценки эффективности педагогического процесса (оценка техники двигательных действий)

Тестирование проводилось три раза в течении эксперимента в начале, с середине и в конце.

В результате экспериментального исследования определено, что: общий уровень подготовленности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп повышался по каждому виду испытаний, но в экспериментальной группе показатели на несколько процентов выше.

Из двух методик более эффективной оказалась методика, где за основу брали борцовскую технику.

Из показателей опытно- экспериментальной работы мы видим, что у юношей

экспериментальной группы по сравнению с представителями контрольной группы лучше развиты такие физические качества, как быстрота и двигательно-координационные способности, силовые физические способности, показатели гибкости, а также лучше развиты качества по специальной физической подготовке для рукопашного боя.

Основными средствами физического воспитания детей 13—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- 1) упражнения в построениях и перестроениях;
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг),
- 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах)

Занятия Рукопашным боем благоприятно влияют на общую физическую подготовку юношей. Мы видим, что по всем контрольным упражнениям юноши 13-15 лет укладываются в нормативы по физическому развитию и даже перевыполняют их.

Исходя, из этого мы можем сделать вывод, что занятия рукопашным боем положительно влияют на воспитание всех физических качеств юношей 13-15 лет.

## Список использованной литературы

1. Акопян А.О. программа "Рукопашный бой"//-2012
2. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дис. . докт. пед. наук. М., 2010. -83 с.
3. Андрейчук В.И.. Приемы боя - основное средство рукопашного боя // . Докл. итог, научн. конф. Института: 2011.
4. Анисимова Е.А. Приемы педагогического стимулирования двигательной активности спортсменов/ Е.А., Анисимова, А.В. Катенков // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 66-69.
5. Афанасьев В.Г. Рукопашный бой// Системные исследования: Ежегодник. -М.: Наука, 2010. С. 28-47.
6. Ашкинази С.М. Дис. . канд. пед. наук на спец. тему. -Л. :2010. 203 с.
7. Ашкинази С.М. Особенности взаимосвязи обучения и воспитания в процессе занятий рукопашным боем // Доклад.2010 год. Л.: С. 5-6.
8. Ашкинази С.М. Педагогические условия интенсификации обучения рукопашному бою в процессе физической подготовки // Доклад. научн. конф. адъюнктов и соискателей Института за 2010 год. Л.: С. 5-6.
9. Ашкинази С.М. Проблемные аспекты совершенствования системы подготовки по рукопашному бою // Современный бой и физическая подготовка. Л.: ВИФК, 2010. - С. 64-69.
10. Ашкинази С.М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения // Теория и методика физ. подготовки. 2014. - № 1. - С. 105-109.
11. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 2010. - 222 с.
12. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2010 г. – 235с.

13. Баландин В.Н., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 2010. - 198 с.
14. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2010. 274 с.
15. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов высшего класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2011. - № 4. - С. 9-10.
16. Башун Е.А., Лодяев Н.Ф. О результатах опытной проверки экспериментальных программ комплексов рукопашного боя проекта в // Тез. докл. итог, научн. конф. за 2013 год. Л.: ВИФК, 2013. - С. 34-36.
17. Белинович В.В.; Обучение в физическом воспитании. ФиС 2010.
18. Бернштейн Н.А. На путях к биологии активности // Вопросы философии, 2010. № 12. - С. 64-73.
19. Берыштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 2016. - 349 с.
20. Бирюков А.А., Кафаров К.А.. Средства восстановления работоспособности спортсмена. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 2011
21. Боевое самбо. Практическое пособие/ Шабето М.Ф - Мн.: «Своевременное слово»,2010.-448с.
22. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 2012.Феникс.- 144 с.
23. Бокс: Учебное пособие. Программа для спортивных секций.- М.: ФиС, 2012. С. 5-63.
24. Бурцев Г.А. Ведение рукопашного боя с помощью подручных средств. М.: Наука, 2010. - 112 с.
25. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. М.: Воениздат, 2014 . -206 с.
26. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС 2010.
27. Верхошанский Ю.В. Организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 2010. - 176 с.



28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2010. - 321 с.
29. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2011. - 105 с.
30. Войтицкий О.Н. Дис. . канд. пед. наук на спец. тему. -Л.: ВИФК, 2010. 184 с.
31. Волостных В.В. и др. Боевое самбо. - М.: «Ассоциация Олимп» 2010-576с. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. С. 3-11.
32. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 2010. 270 с.
33. Гилев В.П. Дис.. канд. пед. наук на спец. тему. Л.: 2010. - 202 с.
34. Гилев В.П. О путях совершенствования раздела «Рукопашный бой» // Тез. докл. итог. науч. конф. За 2007 год. Л.: ВДКИФК, 2010. - С. 114-120.
35. Гилев В.П. Рукопашный бой. Дис. . канд. пед. наук на спец. тему. Л.: 2010. - 202 с.
36. Гилев В.П., Савостьянов В.М., Лаговский С.М. О совершенствовании рукопашного боя // Физическая подготовка. Вып. V. - Л.: ВДКИФК,- 2010. -С. 66-72.
37. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2010. - 136 с.
38. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2010. - 136 с.
39. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Дис. . докт. пед. наук. М., 2012. - 373 с.
40. Голубев В.Н. Особенности управления двигательной активностью при экстремальных состояниях. Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта: Межвуз. сб. науч. тр. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - С. 130-137.
41. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях // ВмедА им. С.М. Кирова. Л., 2010. - 39 с.

42. Гончаров А.И. Рукопашный бой: Методические рекомендации. Л.: ВДКИФК, 2010. - 77 с.
43. Гуревич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М.: Воен-издат, 2012. - С. 129-134.
44. Гурьянов Е.В. Взаимодействие навыков // Психология: Сб. Статей. М., 2011. - С. 437.
45. Девятков В.А. Дис. . канд. пед. наук на спец. тему. -СПб.: ВИФК, 2011. 239 с.
46. Деменьтьев В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Деменьтьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. - 2010, - № 14.
47. Демьяненко Ю.К. Отчет по теме «Совершенствование системы физической подготовки» (шифр «Унификация») . Л., 2012.
48. Деркач А.А., Исаев А.А.. Педагогическое мастерство тренера. Москва. Изд. Физкультура и спорт». 2013
49. Джамгаров Т.Т. О значимости различных видов спортивной деятельности для формирования и совершенствования некоторых профессионально важных качеств // Тез.. Вып.2. - т.3. - М.,2010. - С.45-47.
50. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. М. : ФиС, 2010. - 143 с.
51. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 2012. - С. 177.
52. Дьячков В.М., Клевенко В.М. и др. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 2013.
53. Иванов-Катанский С.И Самбо, техника боевых приемов - М.: «Фаир» 2014.-336с.
54. Кадочников А.А. - Школа РБ/ Ростов н/Д: Феникс,2011.- 240с.:ил.- (Боевой спорт).
55. Кадочников А.А.. Рукопашный бой. Ростов-на-Дону. «Феликс».2013
56. Карпов В.П. 100 уроков рукопашный бой: самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. - М.: «Физкультура и спорт»,2014-270с.
57. Ким В.В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 2013. 42 с.

58. Ковалёв В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А.; Спортивные игры- М.: Просвещение,2010.
59. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов / Ю.Г. Коджаспиров // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
60. Козлов Г.А. Трутнев П.В. «Основы теоретической подготовки»//-2011
61. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ИФК / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
62. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 2010.
63. Медведев А.Н. Рукопашный бой. - М: «Здоровье народа» 2013-512с.
64. Миллер Д. Искусство рукопашного боя 108 приемов - Минск: «Харвест» 2010-304с.
65. Ознобшин Н.Н. Искусство Рукопашного боя - М.: Академия, 2010- 228с.
66. Онул Л.П. Самозащита без оружия- самбо: сборник приемов. Кировоград: Облполиграфиздат. 2010-152с.
67. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах М.: «Богучар» 2013 - 192с.
68. Попов А.П./ Кулак семьи Хун (Основы ушу Хунгар) - Мн.: Харвест,2010-304с. (Серия «Боевые искусства»)
69. Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рукопашный бой. Москва 2013. Изд. Спорт.
70. Пэт О'Лири, Аман Атилов. Школа современного бокса. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2015
71. Реальный Уличный Бой/ Силлов Д - система выживания на улице, в армии, в тюрьме, в обществе. - М.: Издательство Эксмо, 2011-320с.
72. Рукопашный бой: Самоучитель/Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.- М.: культура и традиции, 2012 - 240с.

73. Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий дзюдоистов / И.Д. Свищев // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
74. Тарас А.Е./ Боевая машина: Руководство по самозащите. Мн.:Харвест. М.:ООО «Издательство АСТ»,2010-590с
75. Торопин Г.И. Чтобы остаться сильнейшим (Проблемы подготовки резервов) / Г.И. Торопин // Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 2010.
76. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил // Олимпийская литература, 2011. - 502 с.
77. Хассел Р. Дж.,Отис Э. Карате -Перевод с англ.- М.:ООО «Издательство Апрель», 2012.-316с.
78. Хацкевич Ю.Г./ Рукопашный бой.- Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ» 2012-144с. - (Самоучитель)
79. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр.и доп.- М.:Издательский центр «Академия», 2011. - 480с.
80. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. Главная».Медицина, 2014.- 321с.
81. Цзайфен А./ Железный воин: Боевая техника жесткого цигуна/ Перевод с китайского С.Л. Березнюка. - Мн.:Харвест,2011-336с. - (Боевые искусства).
82. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореферат дис. доктора пед. наук. - М.: РГАФК, 2011.



Рисунок 1- Экспериментальная группа юношей рукопашного боя 13-15 лет



Рисунок 2 – Отработка специальной техники рукопашного боя юношей  
13-15 лет



Рисунок 3 – Удар рукой (прямой)



Рисунок 4 – Удар ногой (круговой)