



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Педагогические условия технической подготовки школьников по  
рукопашному бою в условиях спортивного клуба  
Выпускная квалификационная работа  
По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»  
Магистерская программа: «Образование в области безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:  
68, 22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 14 » 01 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД  
(д.п.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил  
студент  
ЗФ-314-212-2-1 группы  
Вербицкий Антон Викторович  
Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент  
Щелчкова Нина Николаевна

Челябинск  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА..	9
1.1 Методологические подходы к исследованию проблемы техни- ческой подготовки школьников по рукопашному бою .....	9
1.2 Основы технической подготовки школьников по рукопашному бою .....	16
1.3 Средства и методы тренировки школьников по рукопашному бою, применяемые на современном этапе .....	24
1.4 Педагогические условия подготовки школьников по рукопаш- ному бою в условиях спортивного клуба .....	30
Выводы по первой главе	44
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ КОМПЛЕКСА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА .....	46
2.1 Цель, задачи и технология организации опытно- экспериментальной работы .....	46
2.2 Экспериментальная программа технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба .....	54
2.3 Результаты исследования технической подготовки школьни- ков по рукопашному бою в условиях спортивного клуба .....	79
Выводы по второй главе	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	90
ПРИЛОЖЕНИЯ	98

## ВВЕДЕНИЕ

Техническая подготовка – часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней, а также овладение техникой всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием способности спортсменов координировать свои движения, с развитием общей и специальной физической подготовленности, с формированием точности движений и меткости в действиях.

Для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным способом выполнения упражнения. Это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие повышению спортивных результатов.

По мнению Н. Г. Озолина, рациональная техника – не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы [64]. Л. П. Матвеев определяет технику физического упражнения как способы выполнения двигательных действий (их организация), с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью [60].

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. Даже высококвалифицированные спортсмены должны продолжать систематически заниматься улучшением своего технического мастерства, что объясняется тем, что ни один из великих спортсменов не до-

стигал такой идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования.

Рукопашный бой, с одной стороны, является видом спорта, который с каждым годом завоевывает все большую популярность в нашей стране, странах ближнего зарубежья, Европе. С другой стороны рукопашный бой является основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России.

Как вид спорта рукопашный бой выполняет следующие задачи:

– оздоровительные: укрепление здоровья подрастающего поколения; развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; содействие развитию всех органов и систем органов;

– образовательные: в процессе тренировки спортсмены получают полезные знания и умения из области построения занятий физическими упражнениями, гигиены, самоконтроля, режима питания, дня; получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах;

– воспитательные: развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п.), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

Бурное развитие рукопашного боя, как вида спорта повлекло за собой и развитие техники, тактики, применяемой на соревнованиях. Рукопашный бой позволил объединить в себе бросковую технику, технику борьбы лежа и ударную технику в единое целое. До этого момента в мире не было аналогов рукопашному бою.

Несмотря на то, что в теоретических исследованиях по проблеме техники спортсменов-рукопашников, преимущественно представленных в Интернет-источниках, имеется ряд интересных наработок, содержательно-методический аспект подготовки школьников остается недостаточно исследованным.

дован. Не получили отражения в методической литературе такие вопросы как содержание, структура и организация учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов 16-17 лет, отсутствует единая методика тренировок, есть разночтение по вопросам физической, технико-тактической и психологической подготовки, что вызывает проблемы в работе молодых тренеров данного вида спорта.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Ретроспективный анализ научно-методической литературы реальной практической работы тренеров по рукопашному бою выдвигает **противоречия** между:

необходимостью теоретических исследований технической подготовки школьников по рукопашному бою и их недостаточно глубокой разработанностью в теории и методике спортивной тренировки;

потребностью исследования различных методических подходов в технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба и их недостаточным практико-ориентированным внедрением.

Таким образом, достаточную актуальность представляет тема исследования: **«Педагогические условия технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба».**

**Цель исследования** – разработать комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

**Объект исследования** – тренировочный процесс технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

**Предмет исследования** – комплекс педагогических условий технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

**Гипотеза исследования:** уровень технической подготовки школьников по рукопашному бою будет более высоким при соблюдении следующих педагогических условий:

- тренировочные занятия основаны на общеметодических принципах развития техники с учетом возрастных особенностей развития юных спортсменов;

– в процессе тренировки используют специальные теоретические занятия, в которых занимающимися выполняется моделирование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке;

– в тренировочный процесс включены упражнения, направленные на развитие пространственно-временной ориентации.

В соответствии с целью и гипотезой были сформулированы **задачи:**

1) определить степень исследованности проблемы технической подготовки в теории и практике спортивной тренировки;

2) рассмотреть основы техники рукопашного боя в теории и практике спортивной подготовки;

3) определить педагогические условия совершенствования техники рукопашного боя школьников 16–17 лет;

4) на основе оценки уровня технической и физической подготовленности спортсменов-рукопашников и изучения теоретических аспектов разработать программу технической подготовки школьников по рукопашному бою 16–17 лет;

5) экспериментально проверить выделенные педагогические условия технической подготовки в рукопашном бое.

Для реализации цели и задач определена **база исследования** – Челябинская региональная общественная организация Военно-спортивный, технический клуб «Медведь» (ЧРОО ВСТК «Медведь») г.Копейска.

**Теоретико-методологической основой исследования** явились фундаментальные положения теории деятельности, разработанные академиком

А.Н. Леонтьевым, системного подхода к формированию двигательных навыков, разработанные Н.А. Бернштейном, П.К. Анохиным, П.Я. Гальпериным, Б. А. Ашмариним, А.Я. Найном и др., труды по общей теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова, Ф. П. Сулова , Ж. К. Холодова и др., научные исследования в области общей и специальной физической подготовки спортсменов С. М. Вайцеховского, Ю. В. Верхошанского, В. М. Зациорского, В. В. Кузнецова и др.).

Исследование проводилось **в три этапа:**

**Первый этап** – подготовительный (2017 г.), во время которого было определено направление научного поиска, конкретизирована тема исследования: актуальность, степень разработанности определялись в результате анализа литературы по направлениям: педагогика, психология, теория спорта и физической культуры.

**Второй этап** – основной, базовый (2018–2019 гг.), во время которого проводилась экспериментальная часть работы, констатирующий и контрольный эксперимент; корректировалась в соответствии с ходом процесса экспериментальная программа.

**Третий этап** – завершающий, аналитический (2019 г.), во время которого осуществлялась обработка полученных данных, их описание, формулировались выводы.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в обобщении и конкретизации методов подготовки и совершенствования технической подготовки в рукопашном бое.

**Практическая значимость работы:** результаты исследования и методические разработки, а также комплекс методов для подготовки спортсменов-рукопашников может использоваться в практике работы спортивных школ и клубов.

**Научная новизна** диссертационной работы заключается в разработке теоретических положений и практических рекомендаций по технической подготовке школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

Достоверность полученных результатов обеспечивается соответствием методов работы целям и задачам исследования; математико-статистической обработкой полученных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством:**

– участия автора в работе научно-практических конференций разного уровня:

(11 Всероссийская научно-практическая студенческая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - г. Челябинск, 2018г.);

(10 Международная научно-практическая конференция г. Челябинск, 8–9 ноября 2018 г.);

публикаций статей в теоретических и научно-практических сборниках: г. Челябинск (2017-2018 гг.)

Сборник статей 11 Всероссийской научно-практической студенческой конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - г. Челябинск, 2018г. Часть 1;

Сборник статей 10 Международной научно-практической конференции г. Челябинск, 8–9 ноября 2018 г. «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодёжи: проблемы и пути решения».

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Методологические подходы к исследованию проблемы технической подготовки школьников по рукопашному бою.

2. Основы, средства и методы технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

3. Достижение высокого уровня технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба обеспечивается реализацией комплекса педагогических условий: соответствие методики тренировочных занятий, упражнений и заданий особенностям возрастного развития школьников; специальные теоретические занятия, на которых занимающи-



мися выполняется моделирование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке школьников по рукопашному бою; включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие пространственно-временной ориентации.

**Структура работы:** введение, заключение, две главы основного текста, список цитируемой литературы, приложения. В текст включены 8 рисунков, 5 таблиц. Библиографический список представлен 93 источниками на русском языке.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА

## 1.1 Методологические подходы к исследованию проблемы технической подготовки школьников по рукопашному бою

Для достижения наилучшего результата в спорте необходимо овладеть совершенной техникой – наиболее рациональным способом выполнения упражнения (разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие повышению спортивных результатов).

Технику спортивных упражнений рационально рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды.

Л. П. Матвеев определяет технику физического упражнения как способ выполнения двигательных действий (их организацию), с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью [60, с.117].

По мнению Н. Г. Озолина, рациональная техника – не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы [64, с.47].

По мнению А. Д. Новикова основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи [79, с.78].

Л. П. Матвеев считает определяющим звеном техники наиболее важную, решающую часть данного способа выполнения двигательной задачи, например, для прыжков в высоту с разбега основным звеном будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания – финальное усилие; для подъема разгибом на гимнастических снарядах – своевременное и быстрое разгибание в тазобедренных суставах с последующим его торможением. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Успешно овладеть каким-либо новым физическим упражнением можно только освоив правильные основы техники, соблюдение которых для всех, независимо от индивидуальных особенностей, обязательно для всех [60].

Все спортсмены, в том числе спортсмены-рукопашники, в течение карьеры должны продолжать систематически заниматься улучшением своего технического мастерства, что объясняется тем, что ни один из великих спортсменов не достигал такой идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования [64, с.49].

В процессе обучения и совершенствования форм физических упражнений изыскивают рациональные способы выполнения двигательных действий. Важной предпосылкой при этом является познание закономерностей, которым подчиняется техника физических упражнений.

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т. е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косога разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т. д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные способы выполнения двигательных действий [80, с.78].

Понятие техники находится в одном ряду с понятием о форме физического упражнения, если подразумевать под ней не только внешнюю, но и внутреннюю структуру движений. Отличие заключается в том, что термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений. Степень эффективности техники физических упражнений в каждый данный момент относительна, так как сама техника не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется, становясь все более эффективной, как у отдельного человека – по мере продвижения его по этапам физического воспитания, – так и в целом в общественной практике физической культуры и спорта – по мере все более углубленного научного познания закономерностей движений, совершенствования методов обучения физическим упражнениям и воспитания физических качеств.

Прогресс техники рукопашного боя обусловлен в определенной мере и совершенствованием специального инвентаря и оборудования. Все это постоянно приводит к появлению более эффективных форм упражнений, в чем легко убеждает значительно изменившаяся в последние десятилетия техника почти во всех видах спорта.

У высококвалифицированных спортсменов техника обладает высокой устойчивостью и вместе с тем гибкой приспособляемостью к переменным факторам. При повторном выполнении одного и того же движения у мастеров спорта наблюдается устойчивая одинаковость его рисунка. При различных сбивающих воздействиях спортсмен может успешно выполнить данное действие, только приспособительно изменяя его детали или даже некоторые особенности основы техники.

Двигательные действия человека представляют собой сложное структурное целое. Целостность двигательного акта выражается во взаимозависимости и взаимовлиянии движений, из которых этот акт складывается: при изме-

нении какой-либо одной детали происходит изменение в пространстве и во времени большого ряда других деталей.

Структура движений – это закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта как единого целого. Все движения человека протекают в пространстве и во времени, поэтому можно говорить о кинематической структуре движений, включающей их пространственную, временную и пространственно-временную характеристику [7].

В физиологии и теории спорта выделяют: пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические), динамические и ритмические характеристики движений [32].

Различные стороны структуры движений взаимосвязаны, изменение одной ведет к закономерным изменениям другой. С педагогической точки зрения при выполнении конкретного физического упражнения значение каждой из характеристик структуры будет разным. На разных этапах обучения одни из них становятся главными, ведущими, другие играют второстепенную роль. Однако только совместное и адекватное двигательной задаче проявление характеристик обеспечивает высокотехническое выполнение физического упражнения [86, с.118].

При выполнении многих физических упражнений тело или его части не только перемещаются относительно друг друга, но и сохраняют неподвижное положение благодаря статическому напряжению мышц. Необходимость выделения в технике физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которая достигается: правильным исходным положением, предшествующим началу движения; сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе самого движения [82, с.65].

Верное и своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления при выполнении физических упражнений – один из важнейших показателей овладения их техникой. В акцентированной, сильной части движения сосредоточиваются наибольшие усилия. Движение, вызванное этими усилиями, будет известное время продолжаться пассивно. Чем интенсивнее акцентированный период, тем значительнее рабочий эффект, тем полноценнее могут быть использованы пассивные фазы движения. Под влиянием тренировки изменяется крутизна нарастания и спада усилий и соотношение длительности активных и пассивных фаз движения. У спортсменов-мастеров двигательный ритм в стандартных условиях приобретает очень четкий и устойчивый характер [64, с.49].

В каждом конкретном двигательном действии, технически совершенно выполненном, можно обнаружить рациональный ритм. У каждого индивида в силу его индивидуальных особенностей должен быть свой ритм выполнения движений.

Технические приемы в рукопашном бое, как и в других видах спорта, весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации, тем более, что все технические приемы выполняются быстрым перемещением, а также в условиях непрерывной борьбы. У высококвалифицированных спортсменов в процессе многолетних тренировок и соревнований вырабатываются автоматизированные действия во время боя. Спортсмен должен не только правильно выполнять той или иной техникой прием, но и выполнять его быстро.

В рукопашном бое на спортсмена действуют множество факторов, чем точнее воспринимаются все детали обстановки на ковре и чем быстрее реакция на все эти раздражители, тем успешнее протекает бой.

Таким образом, теоретико-методологической основой исследования являются системный и деятельностный подходы к анализу процессов всесторонней физической и технической подготовки школьников по рукопашному бою.

Системный подход, как общенаучный подход, обеспечивает выявление относительно самостоятельных компонентов, которые рассматриваются не изолированно, а в совокупности их отношений и связей между ними, изучает систему всесторонне, рассматривая объект познания целостно. Системный подход к общественным явлениям представляет одну из форм диалектического метода. Его сущность выражается в раскрытии данной системы и ее исследовании. Системный подход оказывается чрезвычайно благоприятным при изучении человеческой деятельности, которая имеет многомерную характеристику.

Системный подход позволяет описать, объяснить и предсказать поведение системы, с одной стороны, чтобы управлять ею, а с другой – чтобы создавать систему с определенным поведением. Последнее является исключительно важной задачей для теории и практики спорта. Именно это позволяет исследовать процесс спортивного совершенствования в его целостности.

На настоящем этапе развития спортивной теории и практики преимущества системного подхода формируются на основе системного видения явлений и процессов, составляющих содержание физического совершенствования человека, и выражаются в систематизации специальных знаний в форме систем спортивной тренировки, принципов, средств, методов и дидактических правил организации тренировочного процесса технической подготовки школьников по рукопашному бою.

Одним из важнейших следствий для системных представлений в области спорта в последние годы является изучение системообразующих связей, действующих в комплексе рассмотренных явлений и процессов. Это приводит к формированию таких понятий, как «система спортивной тренировки» в работах Н. Озолина, «структура физической подготовки» в теории В. Зациорского и Ю. Верхошанского, «структура движений» Д. Донского, «структура тренировки» Л. Матвеева и др. Системный подход в области спортивной теории и практики способствует раскрытию особенности спортивной подготовки и ее оптимизации как сложного многофакторного явления.

Деятельностный подход представляет собой методологическое направление исследования, предполагающее описание, объяснение и проектирование различных предметов, подлежащих научному рассмотрению с позиции категории деятельности.

С позиции теории деятельности возможно рассмотреть проблему условий знаний, формирование действий и понятий, что и было успешно осуществлено П.Я. Гальпериным [18], разработавшими теорию поэтапного формирования действий и управления процессом обучения. Основные положения его теории позволяют объяснить многие феномены обучения двигательным действиям, обосновать эффективные методы обучения и организации учебного процесса, что позволило принять данную теорию в качестве элемента методологической теории обучения двигательным действиям. Основные принципы этой теории могут быть использованы и при разработке методики обучения технике рукопашного боя.

М. М. Боген [5] в своем обобщающем исследовании выделяет две взаимосвязанные части в ориентировочной деятельности и соответственно – в ориентировочной части двигательного действия: ориентирование в пространстве взаимодействия с внешней средой, во внешнем ориентировочном поле (фиксирование смысла деятельности, оценка ситуации по ее основным опорным точкам, постановка двигательной задачи), ориентирование в пространстве построения двигательного действия, во внутреннем ориентировочном поле (формулирование требования двигательной задачи, построение ориентировочной основы действия – определение основных опорных точек).

Таким образом, задача технической подготовки в рукопашном бое заключается в достижении высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений – приемов, составляющих основу техники вида спорта, а также в последовательном превращении освоенных приемов основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия. Совершенствование структуры двигательных действий и их динамики, кинематики и ритма осуществляется с учетом индивидуальных особенностей



спортсмена и специфики вида спорта. Для достижения наилучшего результата в спорте необходимо овладеть совершенной техникой наиболее рациональным способом выполнения упражнения (разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие повышению спортивных результатов).

Технику спортивных упражнений рационально рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды.

Комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного и деятельностного подходов позволит осуществить исследование педагогических условий технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

## **1.2 Основы технической подготовки школьников по рукопашному бою**

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка [4].

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке школьников в условиях спортивного клуба.

Спортивная техника рукопашного боя – это совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой соревновательной деятельности.

Прием – это специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне конкретной соревновательной ситуации. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Обучение спортивной технике – важная часть подготовки спортсмена.

Общая техническая подготовка направлена на освоение техники физических упражнений, которые имеют положительный перенос на технику соревновательного действия, на формирование «школы» движений. Общая техническая подготовка спортсмена осуществляется на всех этапах многолетней подготовки спортсмена.

В циклических видах спорта техническая подготовка осуществляется на начальном этапе обучения и овладения техникой соревновательного действия. Данные тренировочные занятия на обучение, освоение и совершенствование техники рационально использовать в подготовительный период спортивной подготовки. В соревновательных микроциклах общая техническая подготовка не используется [63, с. 64].

Специальная техническая подготовка спортсмена направлена на освоения и совершенствования до возможно высокой степени техники соревновательного действия. Специальная техническая подготовка используется специально-подготовительных микроциклах спортивной тренировке в переходном, соревновательном периоде подготовки, но в разных объемах. В соревновательном периоде происходит индивидуализация спортивной техники, но ее шлифовке уделяется меньший объем времени, чем в переходном периоде, чтобы не добиться «срыва» техники, что относится к тактической подготовке. Спортсмена нацеливают на рациональное использование, и наиболее эффективное, имеющегося технического арсенала.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

– наличием представлений о приемах и действиях (включая попытки их выполнения);

- формированием двигательного умения;
- образованием двигательного навыка.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, а также уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Методологической основой теории обучения двигательным действиям являются закономерности и положения таких наук, как дидактика (в сфере педагогики), теория деятельности и теория управления усвоением знаний, формирование действий и понятий (в сфере психологии), теория управления движениями, физиология активности, принципы и положения системного подхода.

Система знаний в сфере управления движениями наиболее полно раскрыта в основополагающих трудах А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, В.С. Фарфеля, Л.В. Чхаидзе, Г. Шнабеля. В области психологии обучения и психологической физиологии важные аспекты раскрыты в работах Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьева и др.

Ведущая роль в формировании современной теории управления движениями принадлежит Н.А. Бернштейну, который в 1930-1940-е гг. разработал учение о построении движений. Согласно этой теории в основе управления движениями лежат не приспособление к условиям внешней среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в зависимости от потребностей индивидуума (движение программируется смыслом, который выступает как основа «образа потребного будущего»). В соответствии с основной теорией Н.А. Бернштейна (1947) любое двигатель-

ное действие реализуется многоуровневой системой управления, при этом каждый из них имеет свою функцию и ориентацию [6].

Процесс становления техники подразделяется на стадии, выделим их.

Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение ему. Возникающие при этом психомоторные реакции и направленность воли на выполнение действия создают соответствующую функциональную настройку.

Стадия формирования первоначального умения, соответствующая первому этапу освоения действия. В этой стадии формируется умение выполнять основную структуру движения. Здесь отмечается генерализация двигательных реакций, не всегда рациональная внутримышечная и межмышечная координация, которые связаны с иррадиацией процессов возбуждения в коре большого мозга. Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение действия на относительно самостоятельные части изолированное разучивание последних с последующим объединением [82, с. 76].

Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия связана с концентрацией нервных процессов в коре большого мозга. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль в управлении движениями переходит к проприорецепторам. Педагогический процесс направлен на изучение деталей двигательного действия. Особое внимание уделяется методам, основанным на использовании двигательных восприятий.

Стадия стабилизации навыка соответствует этапу закрепления двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка автоматизация и стабилизация действия.

Стадия достижения вариативного навыка и его реализации охватывает весь период, пока спортсмен ставит задачу выполнения данного двигательного действия. Благодаря его применению в разнообразных условиях и функ-

циональных состояниях, организма развивается вариативный навык. У спортсменов, достигших этой стадии технического совершенства, наблюдается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства времени, чувства темпа, чувства развиваемых усилий и др.), а также способность к совершенному управлению движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий.

Педагогическими задачами этой стадии являются: совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности; обеспечение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий; эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном функциональном состоянии организма. Важнейшее значение на этой стадии приобретает формирование у спортсмена обобщенной чувственной модели (образа) целостного движения, чувственного и логического контроля. В основе последнего лежит мышление, глубокое понимание и осознание значимости использования закономерностей управления движениями [51].

Постоянное овладение спортивной техникой, когда обучающиеся сначала приобретают умения, затем превращают их в прочный навык, – главное направление обучения. При этом во всех видах спорта процесс обучения осуществляется по методике, основанной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, определения ошибок и исправления их. В эффективном обучении и совершенствовании значительная роль играет обратная связь и постоянное и объективное сопоставление выполняемого с фактическим выполнением ускоряет процесс усвоения и формирование двигательных навыков.

В процессе обучения спортивной технике применяются методы: слова, обеспечения наглядности, непосредственной (физической) помощи и методы обратной связи. Основная задача этих методов создать у занимающихся правильное, яркое, четкое и запоминающееся двигательное представление о том, как надо выполнить упражнение [63].

Многократное (стереотипное) повторение движений постепенно приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры, к образованию двигательного навыка.

Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии. При этом автоматизированным движением, становится такое, в котором двигательная часть выполняется за счет управления низшими отделами ЦНС, а смысловая – высшими.

Автоматизированное управление движениями является важнейшей особенностью двигательного навыка в силу того, что позволяет освободить сознание от контроля за деталями движения и переключить его на достижение основной двигательной задачи в конкретных условиях выбора и применение наиболее рациональных для ее решения приемов, обеспечить эффективное функционирование высших механизмов управления движениями. Особенностью навыков является слитность движений, проявляющаяся в эффективной координационной структуре, легкости их выполнения, рациональной коррекции.

Двигательные навыки спортсменов характеризуются высоким уровнем совершенства специализированных восприятий – чувства темпа, скорости, «чувства» льда, воды, снега, снаряда, мяча» и т. п. Не менее существенными чертами являются надежность и вариативность двигательного навыка. Они характеризуются способностью к достижению цели двигательного действия при воздействии неблагоприятных факторов – излишнего возбуждения, утомления, изменения условий внешней среды.

Пониманию механизмов формирования рационального навыка способствуют представления об общих механизмах процесса управления образова-

нием условного рефлекса. В основу процесса управления произвольными движениями П. К. Анохин кладет цикличность, которая предполагает, что каждый двигательный акт должен заканчиваться обратной афферентацией, сигнализирующей о результатах действия [2].

Осуществление эффекта цикличности управления движениями строится на двух группах афферентных раздражителей: обстановочной и пусковой афферентации. Обстановочная афферентация представляет собой совокупность раздражений, подготавливающих соответствующую реакцию, и приводит к интеграции нервных процессов, предшествующих пусковой афферентации. Последняя представляет собой непосредственное действие условного раздражителя.

Афферентный синтез, подчиняясь доминирующей на данный момент мотивации и под коррекцией памяти, ведет такой подбор возможных степеней свободы, при котором возбуждение избирательно направляется к мышцам, совершающим нужное действие. В афферентном аппарате не происходит рефлекторных действий до тех пор, пока не завершится синтез всех афферентных воздействий на организм. После этого следует принятие решения, основанное на выборе и определении степени активности компонентов, которые должны обеспечить выполнение двигательного действия [2, с. 46].

В результате многообразных исследований, проведенных П. К. Анохиным, установлено, что в афферентной части нервной системы создается особый афферентный аппарат – акцептор результатов действия, который представляет собой опережающее реальное событие возбуждения. Этот аппарат, сформированный на основе нервных механизмов, позволяет прогнозировать признаки необходимого в данный момент результата, сличать их с параметрами реального сиюминутного результата, информация о которых приходит к акцептору результатов действия благодаря обратной афферентации. Именно этот аппарат дает возможность организму исправить ошибку действия, превратить несовершенные двигательные акты в более целесообразные [91, с. 327].

Таким образом, для технической подготовки в рукопашном бое необходимо постоянно развивать технику соревновательных движений, сочетая общую и специальную техническую подготовку на общеметодических принципах физической культуры и спорта.

Системы спортивных и боевых единоборств ориентируют начинающих спортсменов на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс – применение удара, самбо и дзюдо – использование бросков и болевых удержаний, айкидо – воздействие болевым захватом. Особенности техники и тактики ведения поединка в рукопашном бое диктует необходимость многоплановой подготовки бойца, который должен уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно; уметь вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы, освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений, а также знать способы конвоирования, обыска и др.

Это связано не только с прикладным применением вида спорта, но и требованиями и правилами соревнований. Первый тур соревнований по рукопашному бою предполагает работу по билетам, когда спортсмены вытягивают задание и выполняют его быстро и качественно, по прикладному рукопашному бою, в паре.

Такое многообразие задач заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале подготовка бойца строилась на основе изучения каратэ, когда на начальном этапе новички осваивали технику ударов. Стоек и перемещений, затем переходили к изучению приемов борьбы и бросковой техники, а также прикладных приемов – освобождения от захватов, противоборство с вооруженным противником. Но рост технического арсенала, разнообразие приемов, повышение уровня спортсменов потребовали многообразия задач рукопашного боя, когда используются приемы из множества единоборств, что зачастую приводило к увеличению трениро-



вочной нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, но не давало позитивных планируемых результатов.

В процессе становления техники рукопашного боя, оттачивания соревновательных правил, складывались и методики обучения техническим действиям. Если 20–30 лет назад в рукопашный бой приходили бывшие борцы, боксеры, каратисты, осваивая дополнительные приемы и успешно показывая результаты, то на сегодняшний момент, как правила спортсмены занимаются именно рукопашным боем, осваивая технику комплексно, у одного тренера.

Таким образом, техническая подготовка должна быть направлена на овладение техническим арсеналом рукопашного боя, совершенствование разнообразной техники. Необходимо добиваться оптимальной устойчивости и лабильности двигательных навыков посредством интенсификации противодействия на фоне утомления и психического напряжения.

### **1.3 Средства и методы тренировки школьников по рукопашному бою, применяемые на современном этапе**

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса формирования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действиях к умению выполнять их, а затем от умения к навыку.

Обучение двигательным действиям базируется на дидактических принципах – основополагающих закономерностях обучения, которые составляют методический базис педагогического процесса. К ним относят принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности; принцип последовательности; принцип прочности обучения.

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка. Если действие доводится в процессе обучения до стадии более или менее совершенного навыка, для этого процесса характерны три этапа, различающихся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На первом этапе происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей, «грубой», форме.

Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык; он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности.

Структура процесса обучения конкретизируется в зависимости от направленности занятий, особенностей изучаемых действий, а также особенностей контингента обучаемых. В условиях массовой общей физической подготовки обучение нередко протекает главным образом в рамках первого и второго этапов. То же самое часто наблюдается и при обучении двигательным действиям, которые будут использоваться в дальнейшем преимущественно как подводящие упражнения к основным двигательным действиям. В других же случаях большое значение может иметь третий этап, что особенно характерно для спортивной тренировки [67].

Рассмотрим подробнее каждый из этапов.

На этапе начального разучивания преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его хотя бы в «грубой» форме. Частичные задачи на пути к данной цели обычно состоят в том, чтобы:

а) создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

б) научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

в) сформировать общий ритм двигательного акта;

г) предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Обучение двигательному действию начинается с создания общего представления о рациональных способах его выполнения и установки на освоение того или иного способа. Это достигается с помощью методов использования слова, а также методов натуральной демонстрации действия.

Чтобы облегчить первые попытки выполнить сложное действие, его упрощают путем расчленения или выделения отдельных звеньев, используют вспомогательные снаряды для направленного прочувствования, а также оказывают физическую помощь.

Если пробные попытки оказываются удачными, то на этом завершается первый этап обучения.

Начальное разучивание двигательного действия обеспечивается широким комплексом методов. Доминирующее место занимают методы, несущие словесную объяснительную информацию о параметрах и условиях выполнения действия, благодаря чему облегчается афферентный синтез.

Методы собственно-наглядной демонстрации и ориентации должны обеспечивать уточнение основных направлений и амплитуд движений.

В числе методов и приемов направленного «прочувствования» элементов действий на этом этапе нередко успешно применяются приемы «фиксации положений», обеспечивающие правильное представление о том, какое положение должны занимать части тела в наиболее важных моментах двигательного акта, и приемы принудительного ограничения движений (механическое ограничение амплитуд и направлений движений) [31].

Цель обучения на этапе углубленного разучивания – доведение первоначального, «грубого» владения техникой действия до относительно совершенного. Осуществляется детализированное освоение техники.

Основные задачи обучения на данном этапе:

- углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения действия;
- создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частично переходящего в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. К концу этой стадии функциональная система действия приобретает стационарный характер, упрочивается система протекания нервно-регуляторных процессов.

Основой методики обучения становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение действия может играть роль лишь вспомогательного методического приема, так как при уточнении действия особенно нежелательно искажение характеристик вычленяемых движений.

Отработка техники двигательного действия должна приобретать на этом этапе все больше индивидуальный характер. Это требует внимательного учета особенностей занимающихся. По мере автоматизации действий возрастает возможность увеличения числа повторений упражнения.

Если не удастся по ходу упражнения исключить ошибки, делают сравнительно длительные перерывы в отработке их техники, чтобы создать условия для «угасания» ошибочно возникших рефлекторных связей.

На рассматриваемом этапе обучения находит применение соревновательный метод. Он используется главным образом с установкой на лучшее исполнение техники действия. Методы использования слова используют прежде всего для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода ее освоения, выявления ошибок [64].

По мере освоения техники действия и ориентировки в двигательных ощущениях возрастает роль идеомоторной тренировки. В сочетании с основными упражнениями она способствует уточнению движений.

В целях уточнения техники широко пользуются аналитическими методами демонстрации наглядных пособий, видеофильмов.

На этапе углубленного разучивания не теряют своего значения методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений.

При углубленном разучивании срочность и точность самоконтроля за движениями должны возрастать.

При общей тенденции к улучшению качества исполнения действия в процессе обучения время от времени наступают ухудшения его. Разъясняя временный характер спадов, преподаватель может исключить негативные эмоции у учеников, поддержать у них должную установку, уверенность и настойчивость.

Цель обучения на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования – обеспечение совершенного владения двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие частные задачи:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях. В том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На третьем этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

Закреплению образованного навыка специально уделяют внимание в начале рассматриваемого этапа. Действия относительно стандартного типа с невыраженной или умеренно выраженной вариативностью закрепляют методами стандартно повторного упражнения. По мере упрочения навыка повторение действия может происходить в различных сочетаниях его с другими и при меняющихся внешне условиях. Действия же вариативного типа упрочивают методами повторно-переменного упражнения.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движения [64].

Необходимость перестройки техники движений возникает в двух случаях: когда освоенные формы движений не вполне соответствуют возросшим функциональным возможностям организма и когда сформирован несовершенный навык в результате недостаточно квалифицированного обучения.

Если на предыдущих этапах обучения оценивалась преимущественно степень освоения структуры действия, то здесь ведущей становится целостная оценка всех качественных особенностей действия в реальных условиях его применения. Оцениваются степень автоматизированности движений,

устойчивость навыка к утомлению, устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам, вариативность действия, эффективность техники действия [25].

Таким образом, применение методов и средств зависит от этапа обучения, готовности занимающихся, возрастно-половых особенностей развития. Задача тренера – органично, системно, поэтапно, на принципах физического развития и спортивной тренировки выстраивать тренировочный процесс при обучении техническим действиям школьников 16-17 лет.

#### **1.4 Педагогические условия технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба**

В своей работе мы выделяем ряд педагогических условий технической подготовки школьников по рукопашному бою, которые способствуют более эффективному и устойчивому освоению и сохранению технических умений и навыков в единоборствах. Мы предположили, что техническая подготовка школьников по рукопашному бою более эффективна, если тренировочные занятия основаны на общеметодических принципах развития техники с учетом возрастных особенностей развития юных спортсменов; если в процессе тренировки используют специальные теоретические занятия, в которых занимающимися выполняется моделирование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке; в тренировочный процесс включены упражнения, направленные на развитие пространственно-временной ориентации.

Рассмотрим их подробнее.

В качестве первого условия эффективного освоения техники рукопашного боя мы считаем соответствие методики, упражнений и заданий с особенностями возрастного развития школьников и соблюдение периодов развития физических качеств [20].

Вся работа педагогов, занимающихся со школьниками 16-17 лет, базируется на знании возрастных особенностей, динамики совершенствования организма и функциональных возможностей их организма, качества психики. Методика занятий должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает обучающихся 9-11 классов. Возраст 16-17 лет. Умеренные физические и психические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функционирования организма старшего школьника, чрезмерные же напряжения могут замедлить нормальные темпы развития. Старшие школьники, опережающие по темпам полового созревания своих сверстников, опережают их и по показателям развития, и наоборот, т.е. решающую роль в развитии двигательной функции школьников играет биологический уровень зрелости их организма. Школьники, отстающие от сверстников по темпам созревания, показывают, как правило, и более низкие результаты [68].

Старший школьный возраст в настоящее время можно считать полу-возрастным, т.е. детство уже ушло, но физическая, психическая и эмоциональная зрелость еще не наступила, что связано со сдвигом возрастных периодов, поздним поступлением в школы современных 11-классников. Этот период отражается на всех сторонах развития подростка. Это в первую очередь его анатомо-физиологические, эмоциональные и интеллектуальные стороны развития.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.

Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. У школьников 16-17 лет почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усили-



вается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища [81].

Со стороны физического развития учащихся этого возраста сглаживаются те диспропорции и противоречия, которые присущи подросткам. Исчезает непропорциональность в развитии конечностей и туловища. Увеличивается относительный объем груди. Выравнивается соотношение между массой тела и объемом сердца, а также ликвидируется отставание в развитии сердечно-сосудистой системе. Повышается мышечная сила, возрастает физическая работоспособность, а координация движений по своим качествам приближается к состоянию взрослого человека. В основном заканчивается половое созревание, общий темп роста замедляется, но укрепление физических сил и здоровья продолжается. Все это сказывается на поведении старшеклассников. Они отличаются достаточно высокой физической работоспособностью, относительно меньшей утомляемостью, что иногда обуславливает переоценку своих сил, неумение более обдуманно подходить к своим физическим возможностям.

На более высокую ступень поднимается развитие нервной системы, обуславливающее ряд специфических особенностей познавательной деятельности и чувственной сферы. Преобладающее значение в познавательной деятельности занимает абстрактное мышление, стремление глубже понять сущность и причинно-следственные связи изучаемых предметов и явлений.

В 16-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У обучающихся старшего школьного возраста повышается способность

понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом [88].

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Таким образом, старший школьный возраст – период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Однако процесс личностного формирования учащихся этого возраста происходит не гладко, имеет свои противоречия и трудности, которые, несомненно, накладывают свой отпечаток на процесс тренировок.

Выделяют противоречия в развитии личности:

- между исключительной сконцентрированностью подростка на собственной личности и насущной потребностью в общении со сверстниками;
- между притязанием подростков на взрослость, самостоятельность и материальной и эмоциональной зависимостью от взрослых, отсутствием жизненного опыта [89].

На более высокий уровень поднимается у старших школьников развитие чувств и волевых процессов. Общественные переживания и чувства оказывают сильное воздействие на нравственное формирование старшеклассников. Именно в этом возрасте на основе моральных знаний и жизненного опыта вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения, которыми руководствуются юноши и девушки в своем поведении. Они становятся более требовательными к себе и своей работе, стремятся выработать у себя те черты и качества поведения, которые в наибольшей мере способствуют осуществлению намеченных планов. Все это показывает, какое большое значение имеют внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеа-

лы) в развитии личностных качеств старшеклассника. Существенной особенностью старших школьников является обостренность их сознания и чувств в связи с предстоящим жизненным самоопределением и выбором, профессии.

Таким образом, особенности психолого-физиологического развития старшеклассников очень важно учитывать тренеру по рукопашному бою.

Вторым условием повышения эффективности технической подготовки школьников на тренировках по рукопашному бою мы выделяем использование специальных теоретических занятий, на которых занимающимися выполняется моделирование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки в рукопашном бое и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: система физического воспитания, развитие морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, врачебный контроль и самоконтроль, техника безопасности и предупреждение травматизма, особенности техники (с обязательными видеопросмотрами) [80].

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений

и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей [64, с. 58].

Поэтому первостепенное значение в обучении технике избранного вида спорта имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки спортсмена ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа – одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с учащимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех бесе-

ды зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах [63].

В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес учащихся к ним.

В лекциях, семинарах, беседах рационально использовать видеоматериалы для объяснения элементов техники.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений

Важность теоретической подготовки в спорте отмечают многие специалисты. В то же время по ряду причин теоретическим образованием спортсменов практически никто не занимается. Одной из причин такого положения дел является нежелание тренеров тратить ограниченное тренировочное время на данный раздел подготовки. Сочетание физических нагрузок с теоретическими занятиями наиболее целесообразно осуществлять с юными спортсменами, так как это, с одной стороны, позволит избежать необоснованных пере-

грузок их растущего организма, а с другой, эффективно использовать учебно-тренировочное время [55].

В работе со спортсменами рукопашниками использовался материал, подготовленный с помощью программы PowerPoint, спортсменам дается полное описание технических особенностей, способов выполнения, акцентируется внимание на сложностях и технических моментах. По итогам теоретической подготовки проводится мини-экзамен. Спортсмены должны продемонстрировать высокий уровень теоретических знаний о технике, о безопасности, о методах ведения схватки.

Таким образом, теоретическая подготовка является необходимым элементом технической подготовки спортсменов 16-17 лет, занимающихся рукопашным боем.

Третьим условием повышения эффективности освоения техники рукопашного боя мы выделяем актуальность включения упражнений, направленных на развитие пространственно-временной ориентации в тренировочный процесс бойцов рукопашного боя 16–17 лет.

Анализ психических качеств, характеризующих успешность и соревновательную эффективность в рукопашном бое, позволяет определить, что наиболее важными двигательными качествами являются: способности к реакции, к точному ориентированию в пространстве, к перестроению двигательной деятельности.

Спортсмену необходимо тонкое восприятие и оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих и защитных и контратакующих действий, умение мыслить в кратчайшие доли секунды. Все эти особенности позволяют спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики в боях с различными противниками. В восприятии движений при выполнении спортивного действия, технического приема отражаются различные их особенности и

свойства, такие как характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость и ускорение, положение тела и его отдельных частей.

Немаловажное значение имеет временное различие у спортсменов. Русских физиолог И. М. Сеченов внес много в понимание этого вопроса. Первоначально И. М. Сеченов считал, что решающую роль в восприятии времени играет слух. Он отметил, что слух – это анализатор времени. В дальнейшем его представления о механизмах восприятия времени значительно усложнились. На основе многочисленных наблюдений он пришел к выводу о положительном характере отражения времени и его форм. Это значит, что и восприятие времени, и представление о нем могут возникать не только на основе слуховых, но также и зрительных, осязательных и, что особенно важно, двигательных ощущений [8].

В восприятии движений при выполнении технических приемов большую роль играет сенсомоторная координация. Так, спортсмен, выполняя технический прием (например, атакующий удар), регулирует свои движения и мышечные усилия с помощью глазомера, оценивая расстояние до соперника, которому будет нанесен удар, скорость его передвижения. Все это опирается на точность восприятия времени, пространства и собственных движений.

Восприятие пространства зависит от интенсивности и объема внимания, а также от объема поля зрения и точности так называемого «глубинного зрения» (оценок расстояний).

Восприятие времени неразрывно связано с восприятием пространства, это объясняет частое использование понятия «пространственно-временная ориентация».

Восприятие времени определяется особенностями ряда физиологических и психологических процессов. Ученый-физиолог А. А. Ухтомский писал, что в коре головного мозга человека процессы возбуждения и торможения

ния ритмически в определенном режиме сменяют друг друга [64, с.48]. Такие колебания («хронотоп») влияют на точность оценки временных интервалов.

Чем больше они соответствуют ритмической структуре движения, которое воспринимается или выполняется, тем точнее оценки времени выполнения, кроме того, спортсмен, например, прежде чем начать атаку или контратаку, всегда как бы отсрочивает время. В ряду определенных временных отрезков он выбирает тот, в котором лучше всего может провести данное технико-тактическое действие. Самое интересное заключается в том, что он «отсчитывает», не произнося про себя числа, мышцами.

Мышцы слегка сокращаются в такт с движениями нападающего соперника (степ вперед, финт, шаг назад), а в наиболее подходящий момент, как бы попав в унисон, интенсивно сокращаются для выполнения атакующих действий. Подобное явление было описано психологом Д. Г. Элькиным и получило название «моторный аккомпанемент» [59, с.514].

Помимо «хронотопа» и «моторного аккомпанемента» (последний находится в подчиненной зависимости от первого, как от команды «сверху»), индивидуальные особенности пространственно-временной ориентации зависят от психических особенностей ощущения и восприятия.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения обеспечивает способность к тому, чтобы удержаться от движения, когда оно несвоевременно, и объективно выбрать момент для нанесения атаки или контратаки.

В восприятии при выполнении технико-тактического действия большое значение имеют длительность, скорость, последовательность, темп, ритм движений. В нем участвуют различные анализаторные системы. Однако наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестетические и слуховые ощущения. И. М. Сеченов считал их «превосходными измерителями маленьких промежутков времени».

Все двигательные действия характеризуются выраженной растянутостью, дробностью, что определяет быстроту, последовательность, темп и ритм движений.



Ритм движений – мера соотношения частей и элементов движения во времени. Определяется по соотношению длительности частей отдельных движений и пауз между ними.

Темп движений – мера повторяемости двигательных движений во времени. Измеряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени [12, с.51].

Ритмичность определяет оптимальное соотношение отдельных частей двигательного действия (техничко-тактического приема), обуславливает их непрерывность в течение заданного времени, а также его характер, согласованность и амплитуду движений.

Любой прием имеет определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, чем выше темп движений в бою, тем больше требуется усилий, следовательно, их равномерного распределения в течение трех раундов. При слишком высоком темпе спортсмен вынужден снижать скорость. При оптимальном сочетании темпа и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений.

В результате синтеза восприятия времени, пространства и собственных мышечно-двигательных ощущений спортсмена формируются специализированные качества (специализированные восприятия), например: «чувство дистанции», «чувство времени», «чувство удара», «чувство площадки», «чувство момента» для начала своих действий.

«Чувство площадки» (ориентировка на площадке) – сложный процесс, состоящий в мгновенном восприятии дистанции до противника, его положения и расположения на площадке, быстроты его действий, собственного положения относительно партнера и др. В результате правильной ориентировки на площадке спортсмен мгновенно оценивает ситуацию и моментально осознанно или бессознательно принимает в ходе действия решение.

Важнейшим качеством, позволяющим оценивать расстояние до противника, выбирать нужное положение для атаки, защиты и контратаки, явля-

ется чувство дистанции. «Чувство дистанции» – это специализированное восприятие, позволяющее точно оценивать постоянно изменяющееся расстояние до партнера, «дальнобойность» его ударов. Уровень развития чувства дистанции неодинаков. Это во многом зависит от индивидуальной манеры ведения боя спортсмена. В основе чувства дистанции при ударе лежит сложная зрительно-моторная координация, которая позволяет соизмерять расстояние до противника и оценивать направление, быстроту и точность собственных движений.

Способность и умение правильно воспринимать и оценивать микроинтервалы времени во время боя – «чувство времени», позволяют спортсмену легче рассчитать дистанцию до противника, разгадать его намерения и подготовиться к ударным и защитным действиям. Мышечно-двигательные ощущения составляют важнейший компонент сложных восприятий дистанции и времени [19].

Как отмечает К. К. Платонов, в сфере психомоторики человека в качестве важнейшей ее подструктуры выделяют не только сложно координированные и многопараметрические движения, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, но и многообразные виды сенсомоторных реакций человека. В свою очередь, в класс сенсомоторных реакций входят их многочисленные разновидности: простая сенсомоторная реакция; сложная сенсомоторная реакция; сенсомоторная координация [67, с.71].

В зависимости от того, насколько сложен центральный момент реакции, различают так называемые простые и сложные реакции.

Простая сенсомоторная реакция – это возможно более быстрый ответ заранее известным простым одиночным движением на внезапно появляющийся, но заранее известный сигнал. Простая реакция оценивается по одному параметру – латентному времени реакции, то есть времени от момента появления раздражителя, к которому привлечено внимание, до начала ответного движения. Сложная сенсомоторная реакция также имеет свои разновид-

ности. Если в ответ на один сигнал надо сделать определенное движение, а на другой никакого движения делать не надо, говорят о реакции различения. Если центральный момент связан с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных, то такую реакцию называют реакцией выбора [64, с.218].

Если на заранее известное раздражение (определенный удар или определенное открытие противника) боец реагирует заранее известным движением или защитой, – реакция считается простой. Если же имеется несколько возможных раздражений и спортсмен реагирует на каждый из них различными движениями, реакция считается сложной (реакция с выбором).

Изучая защиту от определенного удара, спортсмен реагирует по типу простой реакции. В условных боях всегда имеется выбор: спортсмену дается задание различно реагировать на разные действия партнера. В этом случае спортсмен реагирует по типу сложной реакции с переключением. Это бывает, например, в тех случаях, когда в условном бою спортсмену приходится выполнять в течение первого раунда одно и то же действие на определенный раздражитель (удар). Во втором раунде спортсмен должен резко изменить действие на противоположное. В содержательном плане о характере специализированных реагирований можно судить по схеме, предложенной В. С. Келлером применительно к технико-тактическим действиям фехтовальщиков (рисунок 1).

Схема показывает, что любой технический прием или тактическое действие должны сочетаться с временной или пространственной антиципацией дистанционных моментов начала действия или его остановки. В связи с этим можно полагать, что уровень мастерства спортсмена, которое проявляется в разнообразии его технико-тактического репертуара, базируется на его сенсомоторной культуре и развитии многообразных форм реакций. Поэтому при совершенствовании технико-тактического мастерства необходимо уделять большое внимание развитию тонких кинестетических ощущений, точных зрительных восприятий, умению предвосхищать (антиципировать) простран-

ственные и временные характеристики собственных действий и действий, ожидаемых от противника.

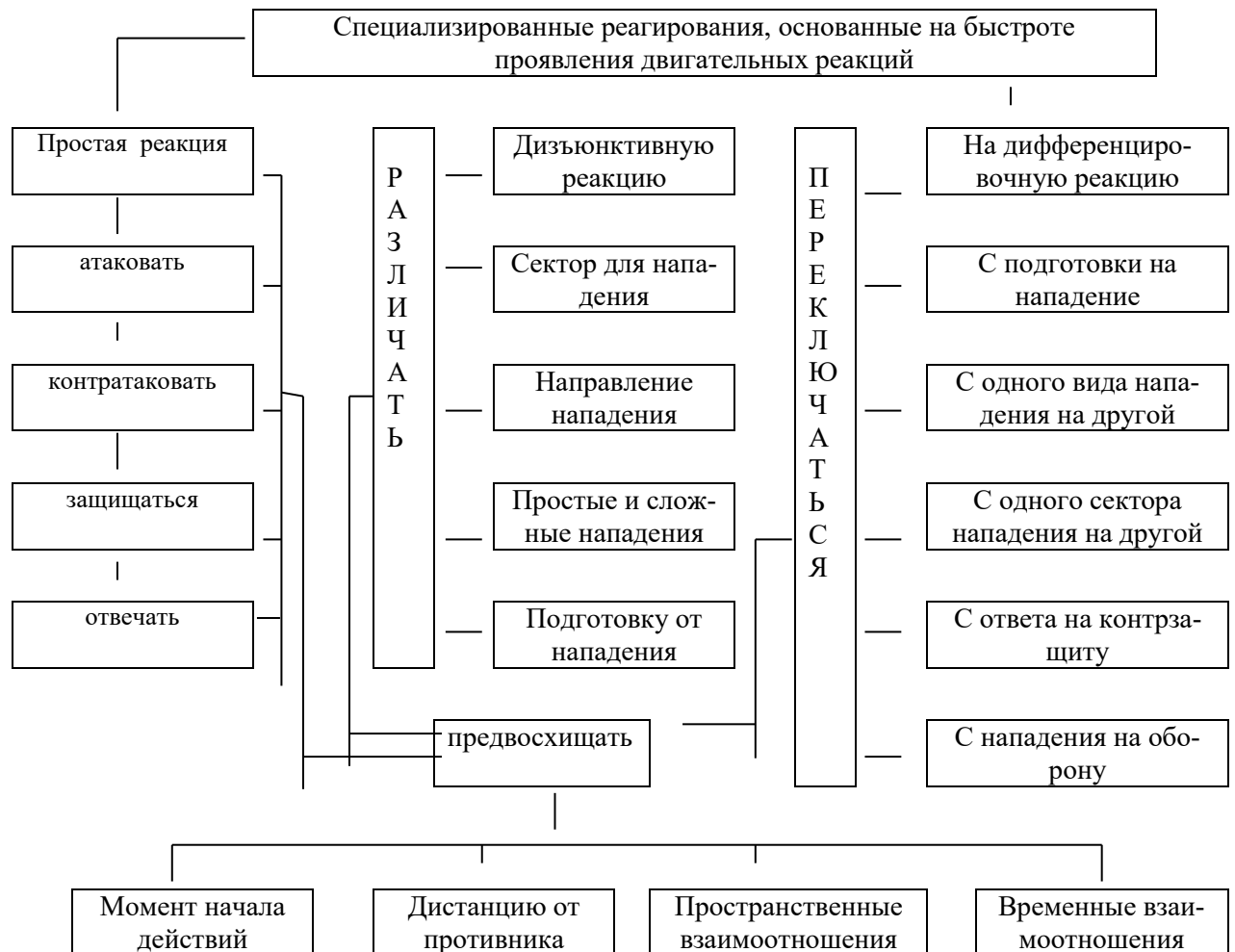


Рисунок 1 – Схема специализированных реагирований в психомоторных действиях спортсменов-единобоцев [35]

Таким образом, уровень развития пространственно-временной ориентации (антиципация, чувство удара, времени, темпа, противника, ринга и т.п.) является показателем технической готовности спортсмена [70].

Таким образом, соблюдение выделенных педагогических условий – соответствие методики, упражнений и заданий с особенностями возрастного развития школьников, использование специальных теоретических занятий, включение упражнений, направленных на развитие пространственно-временной ориентации в тренировочный процесс бойцов рукопашного боя 16-17 лет будут способствовать эффективной технической подготовке школьников в условиях спортивного клуба.

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, в результате теоретического исследования проблемы технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба мы можем сформулировать некоторые выводы.

Актуальность исследования определяется высокими требованиями современного рукопашного боя к технической подготовке спортсменов в связи с регламентацией правил и выходом вида спорта на международную арену и недостаточной методической базой по технической подготовке школьников, начинающих спортивную карьеру в 16-17 лет, в условиях спортивного клуба

В связи с этим мы выделяем целесообразность разработки и реализации педагогических условий по формированию технической подготовки школьников в процессе занятий рукопашным боем в условиях спортивного клуба.

Задача технической подготовки в рукопашном бое заключается в достижении высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений – приемов, составляющих основу техники вида спорта, а также в последовательном превращении освоенных приемов основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия. Технику спортивных упражнений рационально рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. Комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного и деятельностного подходов позволит осуществить исследование эффективности педагогических условий технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

Техническая подготовка должна быть направлена на овладение техническим арсеналом рукопашного боя, совершенствование разнообразной техники.

Применение методов и средств формирования техники рукопашного боя спортсменов 16-17 лет зависит от индивидуального этапа обучения, готовности занимающихся (физической и психической), возрастных особенно-

стей развития. Задача тренера – органично, системно, поэтапно, на принципах физического развития и спортивной тренировки выстраивать тренировочный процесс при обучении техническим действиям школьников.

Таким образом, мы выделяем педагогические условия – соответствие методики, упражнений и заданий с особенностями возрастного развития школьников, использование специальных теоретических занятий, включение упражнений, направленных на развитие пространственно-временной ориентации в тренировочный процесс бойцов рукопашного боя 16-17 лет, соблюдение которых позволит более эффективной технической подготовке школьников в условиях спортивного клуба.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ КОМПЛЕКСА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА**

### **2.1 Цель, задачи и технология организации опытно-экспериментальной работы**

Проверка эффективности гипотезы нашего исследования осуществлялась в практике работы Челябинской региональной общественной организации Военно-спортивный технический клуб «Медведь» (ЧРОО ВСТК «Медведь») г.Копейска со спортсменами 16-17 лет.

Цель практического исследования – проверка и подтверждение эффективности гипотезы нашего исследования, то есть условий технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

Задачи практического исследования вытекали из цели и гипотезы изыскания и включали проверку правильности наших предположений:

1. Определить условия проведения исследования, выбрать методы исследования, соответствующие исследовательским задачам.
2. Установить исходный уровень технической подготовленности и пространственно-временной ориентации исследуемых спортсменов.
3. Разработать и теоретически обосновать упражнения и тренировочные задания, направленные на совершенствование технической подготовленности бойцов рукопашного боя.
4. Опытным путем проверить эффективность предложенного комплекса упражнений и комплекса методов, исследующих уровень подготовленности школьников, занимающихся рукопашным боем.

Исследовательская работа проводилась на базе Военно-спортивного технического клуба «Медведь» г.Копейска в 2018 – 2019 гг.

Нами была выделена экспериментальная группа – 15 спортсменов-рукопашников 16-17 лет, со стажем занятий рукопашным боем 2 – 3 года.

Наше исследование состояло из трех этапов:

- I. Предварительно-аналитический, подготовительный

На первом этапе решались следующие задачи:

1. Подбор спортсменов для исследования.
2. Определение критериев оценки.
3. Разработка комплекса методов исследования.
4. Проведение констатирующего эксперимента.

Использовались методы: анализ литературы; изучение документов (протоколов соревнований); педагогическое наблюдение; беседа со спортсменами; двигательные тесты (исследовалась способность к перестроению двигательной деятельности; дифференцирование пространственно-временных параметров; реакция выбора в нестандартных условиях; уровень способности к ориентированию в пространстве; способность к реакции); оценка уровня технической подготовленности в условиях соревнований; математическая обработка данных.

## II. Основной, исследовательский

На втором этапе решались задачи:

1. Проведение экспериментальной работы в выделенной группе.
2. Проведение контрольного эксперимента.

Методы на данном этапе использовались те же, что и на первом этапе исследования.

## III. Контрольно-аналитический

На третьем этапе решались задачи:

1. Оценка проведенной работы.
2. Анализ эффективности гипотезы.

На третьем этапе использовались методы математической статистики.

Рассмотрим методы исследования, используемые в работе.

Анализ научно-методической литературы был использован для определения цели и выдвижения рабочей гипотезы. При анализе литературы наиболее важным являлась постановка и раскрытие проблем технической подготовки спортсменов. Особое внимание было уделено исследованию особенностей системно-функциональных механизмов управления психомоторными



действиями, антиципации как интегратора эффектов психомоторных действий спортсменов; структуре подготовки бойцов рукопашного боя.

Анализ тренировочных планов, отдельных тренировочных занятий проводился с целью обобщения опыта работы по планированию средств техники и тактики в рукопашном бое.

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований по рукопашному бою, в специальные протоколы заполнялись сведения о спортсменах и проводилась оценка уровня психомоторики и технико-тактического мастерства спортсменов по предложенной методике (Приложение 1).

Беседы проводились с каждым спортсменом индивидуально, с целью выявления уровня подготовленности, степени владения приемами, ориентации в сложных соревновательных ситуациях. Беседа со спортсменами позволила выявить недостающие звенья в подготовке спортсменов и конкретизировать программу подготовки спортсменов. Общение со спортсменами происходило примерно по таким вопросам, в форме краткого интервью с обсуждением отдельных моментов в форме диалога (Приложение 2). Что позволяло не только выявить уровень подготовки спортсмена, но и являлось частью программы теоретической подготовки, так как заставляло анализировать свои способности и возможности.

Исследование показателей психомоторики проводилось по выделенным тестам, в соответствии с принципами: естественность и доступность; информативность; простота использования. Тестированию не должна была предшествовать высокая физическая нагрузка. Перед проведением тестирования тренер заботился об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания спортсменов на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Спортсмены были четко проинформированы о целях предстоящих контрольных испытаний, тесты были подробно объяснены, продемонстрированы. Рассмотрим тесты, которые позволяют наиболее полно исследовать показатели психомоторики в

имеющихся условиях спортивного зала, просты в использовании и оценке показателей.

Тест 1. Исследование способности к перестроению двигательной деятельности. Челночный бег 3 x 8 м с касанием набивных мячей и челночный бег 3 x 8 метров между двумя гимнастическими скамейками.

Подготовка: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить. Для второго теста две скамейки положены на бок и на равном расстоянии друг от друга на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша.

Описание теста: из положения высокого старта испытуемый по команде «Марш!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча, бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересекает линию финиша. Второй тест проводится также.

Оценка: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша. Результат теста определяется по разнице времени в секундах между первым и вторым тестом.

Тест 2. Дифференцирование пространственно-временных параметров и способность к реакции. Ловля и передача мячей.

Подготовка: теннисные мячи, пять партнеров-помощников находятся на расстоянии 5 метров от тестируемого (рис.1).

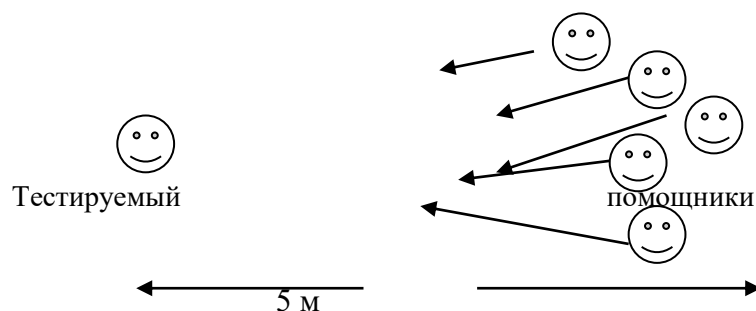


Рисунок 2 – Схема проведения исследования пространственно-временных параметров и способности к реакции

Описание теста: помощники последовательно подают теннисные мячи по команде тренера с интервалом 1 сек, тестируемый старается их отбить.

Оценка: подсчитывается количество отбитых и пропущенных мячей за 10 секунд.

Тест 3. Реакция выбора в нестандартных условиях. Прием и передача мяча в различных положениях: в выпаде, в приседе, сидя, лежа. Подготовка: помощники, мячи. Описание теста: тестируемый в течение 1 минуты по команде тренера старается поймать мяч, посылаемый помощниками и передать его из положения, соответствующего траектории полета мяча. Оценка: оценивается точность выполнения задания, соответствие положения ученика с траекторией полета мяча, количество мячей, отбитых за одну минуту.

Тест 4. Способность к ориентированию в пространстве с пронумерованными набивными мячами.

Подготовка: один набивной мяч (4 кг) и пять набивных мячей (3 кг) с цифрами от одного до пяти (расположение произвольное) на расстоянии 1,5 м друг от друга и 3 метра от тестируемого (рисунок 3).

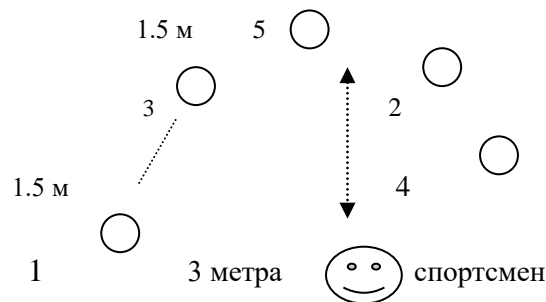


Рисунок 3 - Расположение инвентаря в тесте  
«Бег к пронумерованным мячам»

Описание теста: спортсмен стоит перед набивным мячом, спиной к 5 пяти произвольно расположенным мячам. Тренер называет цифру, спортсмен поворачивается на 180°, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад, к своему мячу, как только он его коснулся, тренер называет другую цифру и т.д. Оценка: результат определяется по времени, показанному спортсменом, выполнившим упражнение в целом.

Тест 5. Способность к реакции. Упражнение реакция – мяч.

Подготовка: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Спортсмен смотрит за линией

старта, спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией (рисунок 4).

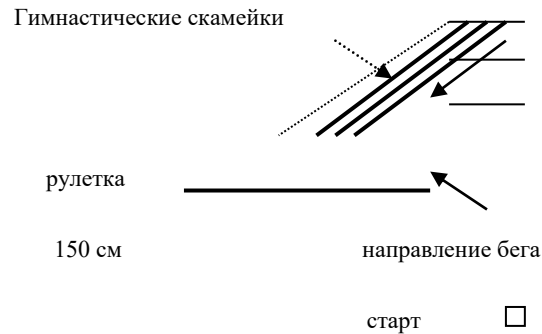


Рисунок 4 – Расположение инвентаря в тесте «реакция – мяч»

Описание теста: задание выполняется по слуховому сигналу. По которому тренер отпускает мяч, спортсмен должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить катящийся мяч.

Оценка: оценивается расстояние, пройденной мячом по гимнастическим скамейкам (см). Из двух попыток засчитывается лучшая.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью спортсменов-рукопашников проводились с использованием метода стенографической записи соревновательных поединков. Дальнейшая обработка данных проводилась с использованием специальных программ с частичной обработкой на вычислительной технике. Ниже приводятся показатели соревновательной деятельности и определение их численных значений:

Точность ударов руками (Т.У.Р.) – количество оцененных ударов руками в соревновательном поединке.

Точность ударов ногами (Т.У.Н.) – количество оцененных ударов ногами в соревновательном поединке.

Объем эффективной техники руками (О.Э.Т.Р.) – чем выше показатель, тем больше спортсмен применяет разных технических действий руками на оценку.

Объем эффективной техники ногами (О.Э.Т.Н.) – чем выше показатель, тем больше спортсмен применяет разных технических действий ногами на оценку.

Место, занятое на соревнованиях (М.З.С.) – место, занятое спортсменом на данном соревновании.

Методы математико-статистической обработки применялись с целью оценки эффективности. Расчеты проводились по стандартным программам статистической обработки данных, рассчитывалось среднее арифметическое ( $M$ ), стандартное отклонение ( $\sigma$ ), уровень достоверности ( $P$ ) по *t-критерию Стьюдента*.

Среднее арифметическое:

$$M = \sum x/n, \quad (1)$$

где

$\Sigma$  - сумма

$x$  – значение отдельного измерения

$n$  – количество испытуемых

Стандартное отклонение:

$$\sigma = \pm X_{i \max} - X_{i \min} / K, \text{ где} \quad (2)$$

$X_{i \min}$  – наименьший показатель

$X_{i \max}$  – наибольший показатель

$K$  – табличный коэффициент

Ошибка средней арифметической:

$$m = \pm \delta / \sqrt{n-1}, n < 30 \quad (3)$$

Уровень достоверности:

$$P = X_{\text{нач.}} - X_{\text{кон.}} / \sqrt{m^2 n - m^2 K} \quad (4)$$

Во время проведения экспериментальной части работы мы исследовали 15 спортсменов – рукопашников, отобранных произвольно.

Вначале были проанализированы результаты их выступлений на соревнованиях, проведена беседа, составлено общее представление об уровне подготовки спортсменов. После чего был проведено констатирующее исследо-

вание, исследованы психомоторные показатели по методикам, описанным выше. Мы получили следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Результаты исследования психомоторных показателей спортсменов на этапе констатирующего исследования (n = 15)

M±m				
Тест 1 (время, сек)	Тест 2 (кол-во мячей)	Тест 3 (кол-во мячей)	Тест 4 (время, сек)	Тест 5 (см)
6,04±0,102	8,05±0,25	12,2±0,55	11,6±0,21	103,1±0,44

Примечание:

Тест 1 – разница между челночным бегом между мячами и между гимнастическими скамейками.

Тест 2 – ловля и передача теннисных мячей

Тест 3 – ловля и передача мячей из различных положений

Тест 4 – бег до мяча с номером

Тест 5 – реакция – мяч

M – среднее арифметическое

m – ошибка средней

После проведения тестирования велось наблюдение за отобранными в экспериментальную группу спортсменами во время соревнований и тренировок специально выделенной экспертной группой, результаты заносились в протокол, спортсмены оценивались в соответствии с критериями, представленными выше (Приложение 1).

При обработке данных мы получили средний групповой результат  $4,2 \pm 0,44$  (M±m), n=15, что в соответствии с выделенными критериями показывает средний уровень развития психомоторики, близкий к низкому.

С помощью специальной программы мы планируем повысить уровень пространственно-временной ориентации спортсменов и совершенствовать технические действия в сложных соревновательных ситуациях.

Исследуя уровень техники соревновательных действий с помощью выделенных критериев, были получены следующие результаты.

Результаты показателей соревновательной деятельности школьников  
16–17 лет, занимающихся рукопашным боем (n = 15)

№ п/п	Исследуемые показатели	Результат (M±m)
1.	Точность ударов руками (балл)	3,24±0,35
2.	Точность ударов ногами (балл)	3,17±0,43
3.	Объем эффективной техники руками (количество ТТД)	3,11±0,72
4.	Объем эффективной техники ногами (количество ТТД)	2,41±0,62
5.	Место, занятое на соревновании	6,34±2,84

Таким образом, в результате исследования выявлен начальный уровень подготовленности школьников 16-17 лет, занимающихся рукопашным боем. После проведения констатирующего исследования тренеру группы предложена программа тренировок, направленная на совершенствование технической подготовленности спортсменов. Рассмотрим эту программу.

## **2.2 Экспериментальная программа технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба**

Во время проведения экспериментальной части нашего исследования мы разработали и предложили экспериментальную программу по совершенствованию технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба.

Разработанная программа по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительных теоретических занятий, специальных координационных упражнений в общий тренировочный процесс.

Теоретические занятия проводятся в дни тренировок в зале, с графиком – 1-2 раза в неделю.

Цель программы: содействовать технической подготовке школьников, занимающихся рукопашным боем; создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи программы:

- 1 Обучение технике.
- 2 Совершенствование психомоторных способностей школьников.
- 3 Развитие координационных способностей.
- 4 Формирование навыков технических действий.

Программа рассчитана на девять месяцев дополнительных занятий.

Продолжительность занятия – 60-90 минут.

Программа реализуется в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Основной организационной формой является тренировочное занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка.

На занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Данная программа состояла из некоторых методических приемов и включала систему разнообразных воздействий на спортсменов 16-17 лет:

- использование учебных видеофильмов;
- теоретические занятия с аналитическим разбором техники выполнения;
- выполнение письменных домашних заданий;
- специализированные задания на совершенствование тактики ведения боя;
- индивидуальные моделирующие тактику боя задания на лапах и макиварах;



- идеомоторная тренировка;
- тренировка простой реакции по сигналу;
- тренировка сложной двигательной реакции с партнером;
- совершенствование пространственно-временной ориентации и быстроты сложной двигательной реакции групповым методом;
- использование методов «контрастного задания» и «сближаемого задания»;
- тренировка в условных спаррингах;
- совершенствование способности к точному различению пространственно-временных характеристик и чувства антиципации с использованием «зеркального спарринга»;
- варьирование продолжительности боя для развития «чувства времени»;
- использование вариативных спортивных подвижных игр;
- использование методов усложнения условий выполнения приемов при различных, затрудняющих выполнение действий, состояниях организма.

Рассмотрим основные приемы и технические особенности рукопашного боя. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Положения бойцов: Стоя – боец касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах); Лежа – боец касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног; Бой стоя (в стойке) – оба бойца в положении «стоя»; Бой лежа – оба бойца в положении «лежа».

Положение «вне ковра» считается, если: а) в бою стоя один из бойцов заступил ногой за границу ковра; б) в бою лежа один из бойцов оказался половиной туловища по линии талии или лопаткой и ягодицей за границей ковра; в) при проведении одним из бойцов удержания, болевого или удушающего приема они оба оказались за границей ковра.

Лежа, а так же при падении после бросков или при переходе в бой лежа, боец может оказаться: а) на спине – в положении, при котором боец касается ковра обеими лопатками или в темпе (без остановки) перекачивается по спине (с лопатки на лопатку, с ягодиц на лопатки, по диагонали спины); положение «мост», при котором боец находится спиной к коврику и касается его только ступнями ног и головой, приравнивается к положению «на спине»; б) на боку – в положении, при котором боец касается ковра одной лопаткой, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к коврику угол до 90 градусов; положение «полумост», при котором боец находится спиной к коврику и касается его ступнями ног, головой и плечом, приравнивается к положению «на боку»; в) в положении «касаясь ковра туловищем» – в одном из положений, при котором боец касается ковра грудью, плечом, животом, одной или двумя ягодицами, тазом, задней поверхностью бедра или поясницей; г) на коленях (колени) – в положении, при котором боец касается ковра коленями (коленом), при этом он может сидеть на своих икроножных мышцах, не касаясь ягодицами поверхности ковра; д) на руках (руке) – в положении, при котором боец кроме ступней ног касается поверхности ковра кистями или предплечьями рук (руки).

В результате атаки противника боец может оказаться в одном из состояний: а) «нокаут» – невозможная потеря возможности защищаться; до счета 10 боец не может полностью прийти в себя и принять боевую стойку; б) «нокдаун» – временная потеря возможности защищаться; до счета 10 боец полностью приходит в себя и принимает боевую стойку; в) потеря устойчивого положения – частичная кратковременная потеря возможности защищаться в результате выведения из равновесия; бой при этом не прерывается.

Удары. В бою разрешено наносить только контролируемые удары.

Контролируемый удар должен отвечать требованиям: а) правильная техника удара (разрешенная техника нанесения рукой или ногой, акцентирование удара, траектория кулака или ступни в конце удара составляет 80-100 градусов к поверхности цели); б) точность (проведение удара в разрешенную

область); в) разрешенная степень контакта; г) устойчивое положение в начале и конце удара. При несоответствии хотя бы одному из перечисленных требований удар считается неконтролируемым.

Разрешенные области для нанесения ударов: а) голова; б) шея (кроме горла); в) туловище выше пояса. Разрешенная степень контакта: а) в область позвоночника, по лежащему противнику (добивание) – удары без контакта (их обозначение); б) в область защитного шлема – удары с ограниченным контактом, не приводящие к травме или нокауту; в) в туловище (кроме позвоночника) – удары с полным контактом. Эффективность удара определяют: а) мощное выполнение (высокая скорость удара, концентрация силы); б) правильный выбор времени и дистанции (о чем говорит отсутствие реакции защиты у противника); в) область нанесения удара. Серия ударов – два или более оцениваемых ударов в течение 1 – 2 секунд.

Броски. *Бросок* – действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений «лежа». *Начало броска* – начало падения атакуемого. *Контр бросок* – бросок, при котором защищающийся боец в ответ на атакующие действия противника перехватывает инициативу и изменяет характер или направление падения атакующего. *Бросок без падения* – если во время проведения броска (от его начала и до момента завершения) боец сохраняет свое положение «стоя». *Бросок с падением* – если в процессе проведения броска боец переходит в одно из положений «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранения равновесия.

В зависимости от исходного положения атакуемого различают: а) броски противника, находящегося в стойке; к ним приравниваются броски, при которых атакующий переводит противника, находящегося в положении «лежа», в стойку или же полностью отрывает его от ковра, поднимает выше пояса и, бросая, переворачивает вокруг горизонтальной оси; б) броски противника, находящегося «на коленях» или «на руках»; к ним приравниваются

броски противника, находящегося в одном из положений «лежа», сопровождаемые его полным отрывом от ковра, но ниже уровня пояса, и переворачиванием вокруг горизонтальной оси. Отрыв противника, находящегося в положении «лежа», от ковра и опускание его в то же положение без переворачивания броском не считается.

*Контролируемый бросок* – бросок противника на какую-либо часть тела, при проведении которого атакующий осуществляет страховку противника или дает возможность противнику страховаться самому. *Эффективный бросок* – контролируемый бросок противника на спину или бок. *Выведение из равновесия* – бросок без падения, при котором противник касается ковра рукой или коленом (3-ей точкой), в результате чего у противника происходит кратковременная частичная потеря возможности защищаться. *Комбинация* – сочетание оцениваемых бросков и ударов в течение 3-5 секунд.

*Удержания. Удержание* – прием, которым боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к коврику (угол между ковриком и спиной на уровне лопаток менее 90 градусов), а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу). Для начала удержания дополнительно требуется, чтобы удерживаемый боец находился на спине. Удерживание прекращается, если: а) туловище атакующего не прижато к туловищу противника; б) лопатки удерживаемого развернуты более, чем на 90 градусов к коврику; в) бойцы полностью вышли за границу коврика; г) атакующий боец переходит к выполнению болевого или удушающего приема.

*Болевые приемы. Болевой прием* – захват руки или ноги противника в борьбе лежа, который позволяет действия: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает соперника признать себя побежденным. *Начало болевого приема* – начало действий, следующих после взятия атакующим захвата конечности противника на атакуемом участке и имеющих своей целью вызвать у него болевое ощущение или преодолеть его защитный захват. *Контролируемый болевой*

*прием* – при проведении которого атакующий плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищающемуся возможность сдаться.

Удушающие приемы. *Удушающий прием* – захват, позволяющий провести сдавливание сонной артерии и горла противника отворотами куртки, предплечьем и плечом, отворотом и голенью, в результате чего противник сдастся или теряет сознание. *Начало удушающего приема* – момент взятия захвата, позволяющего непосредственно приступить к проведению удушающих действий или преодолению защитного захвата. *Контролируемый удушающий прием* – при проведении которого атакующий плавно (не рывком) наращивает усилие, оставляя защищающемуся возможность сдаться. Удушающие приемы разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа». Атакующий при этом может находиться в стойке. Проведение удушающего приема должно быть прекращено, если защищающийся боец поднялся в устойчивое положение «стоя». Проведение удушающего приема должно быть прекращено, если оба бойца оказались полностью вне ковра.

В поединке запрещены приемы и действия: а) опасные для здоровья; б) препятствующие активному ведению боя; в) нарушающие морально-этические нормы вида спорта и дисциплину.

В поединке запрещены следующая ударная техника: а) удары ниже пояса; б) удары в положении «лежа»; в) удары коленом, локтем и головой; г) удары пяткой в голову и шею; д) прямые удары ногой в голову и шею; е) удары с контактом в горло, затылок, позвоночник, суставы рук или ног, в подъем стопы противника; ж) удары и обозначения ударов пальцами и ладонью.

В поединке запрещены броски: а) на голову; б) с захватом противника на болевой прием («узел», «рычаг»); в) с падением на противника всем телом.

В поединке запрещено проведение болевых приемов: а) в борьбе стоя; б) рывком; в) на позвоночник, а так же скручивание шеи; г) загиб руки за

спину, а так же болевые приемы на кисть; д) выкручивание ноги противника за пятку, «узлы» на стопу; е) перегибание колена («рычаг колена») не в положении его естественного сгиба.

В поединке запрещено проведение удушающих приемов: а) в стойке; б) рывком; в) пальцами рук.

В поединке ввиду травмоопасности так же запрещается: атаковать и контратаковать: неконтролируемыми действиями и приемами; с пренебрежением защитой и самостраховкой; б) проводить приемы после гонга или команды рефери «стоп»; в) надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника; г) сжимать голову противника или придавливать её к коврику; д) упираться ногами, руками или головой в лицо противника; е) зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию, царапаться, кусаться; ж) делать захваты на пальцы на руках и ногах противника; з) выполнять любые другие травмоопасные действия.

Препятствием активному ведению боя считается: а) выходы за пределы ковра; б) захваты бойца более 5 секунд без атаки ударом или броском; в) постоянное отступление на дистанции без попытки проведения атаки или контратаки; г) затягивание времени перерывов в схватке.

Нарушением морально-этических норм и дисциплины считаются: а) симуляция травм и её тяжести; б) попытка нанести травмы сопернику; в) попытка повлиять на решение судей; г) потеря самоконтроля; д) опоздание с выходом на ковер; е) разговоры на ковре; ж) грубое, недисциплинированное, не тактичное поведение по отношению к сопернику, участникам, судьям или зрителям.

Если судьи не замечают проведение одним из бойцов приема, то пострадавшему разрешается подать сигнал голосом или жестом. Подача ложного сигнала рассматривается и наказывается как запрещенный прием.

Таким образом, техника рукопашного боя включает в себя: удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы.

Ударная техника рукопашного боя включает в себя прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, прямые удары ногами, боковые удары ногами, удары ногой в сторону и удары ногами назад с разворотом (по дуге). Наиболее употребляемы в рукопашном бое прямые удары руками. Они относительно просты, быстры, точны и эффективны. Прямые удары предназначены главным образом для атак с дальней и средней дистанции. Прямые удары применяются и как контрудары, соединяя со всеми видами защиты. Часто прямые удары применяются для отвлечения внимания противника с целью дальнейшей атаки ногами или проведения броска. Они так же применяются для того, чтобы сохранить дистанцию, с целью препятствия проведению броска противником.

Прямой удар левой в голову применяют в бою особенно часто, так как путь левой руки в нем наиболее короткий, что позволяет наносить его быстро и точно. Длинным прямым ударом левой пользуются преимущественно на дальней дистанции для различных тактических целей. Прямой удар левой в туловище наносят с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника. Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, и как встречный.

Прямой удар правой в голову принадлежит к числу наиболее сильных, так как для него используется поворот туловища, соединяемый с толчком правой ногой. Правая рука, расположенная в левой боевой стойке сзади, находится в удобном исходном положении для удара. Вместе с тем кулак правой руки, отдаленный от цели проходит довольно длинный путь и противнику легко защищаться даже от быстрого удара.

Прямой удар правой в туловище. Прямым ударом в туловище пользуются: как атакующим после подготовительных движений левой рукой и ногой; как встречным ударом с последующим захватом противника на бросок; как одним ударом из серии ударов, позволяющий раскрыть защиту противника с целью атаки головы ногой или рукой.

Боковые удары получили свое название от направления бьющей руки, поражающей цель сбоку. Боковые удары наносят с дальней и средней дистанции. Часто применяются с целью раскрыть защиту противника перед атакой. Боковой удар левой в голову. Боковой удар левой в голову успешно применяют бойцы свободно владеющие левой рукой. Близко расположенная к противнику (в боковой стойке), левая рука совершает более короткий путь, чем правая, что дает возможность нанести ею удар быстро и точно. Так как удар направляется прямо к цели на передней поверхности головы или туловища, противнику трудно защищаться от него. Боковыми ударами левой в голову с шагом вперед левой ногой пользуются больше в качестве атакующих ударов. Боковой удар левой в туловище. Наносят в атаке тем же способом, что и в голову, но тело для удара наклоняют несколько больше. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей большую резкость в момент удара. Этот удар принимают с различными целями.

Боковой удар правой в голову. Этим ударом редко начинают атаку. Обычно он следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой или ногой, которым раскрывается защита противника. Левостороннее положение тела противника в боевой стойке, естественно, защищает его подбородок от удара сбоку. Боковой удар правой в туловище. Этот удар не относится к числу атакующих. Если противник находится в левосторонней стойке, он трудно выполним, так как легко повредить руку о локоть левой руки противника. Но боковой удар правой в туловище применяют не только в бою с бойцом-левшой, но и в бою с правшой как контрудар в тех случаях, когда противник оказывается прямо или правым боком к бойцу после неудачной попытки атаковать правой рукой в голову.

Удары руками снизу применяются в туловище если противник высоко держит руки в стойке или, нанося удар в голову промахивается. В голову, наоборот, атакует в моменты, когда противник держится в низкой стойке и старается захватить ноги. Удар снизу приобретает силу от резкого выпрямле-



ния тела с одновременным поворотом тела, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели. В момент касания цели этой рукой делают короткий рывок, с тем чтобы увеличить резкость и силу удара. При одиночном ударе снизу следует особенно тщательно свободной рукой прикрывать голову и туловище от возможных контрударов противника. Удары снизу наносятся чаще всего как встречные на попытку противника захватить ноги или ногу для последующего проведения броска. Удары выполняются с движением назад или в сторону, поочередно левой и правой рукой. Так же выполняются, если противник в боевой стойке широко разводит руки в стороны и локти не прижимает к туловищу.

Удары ногами вперед (прямые). Прямые удары ногами в голову запрещены правилами рукопашного боя в связи с их высокой травмоопасностью. В туловище прямые удары ногами можно наносить в полный контакт. Прямые удары ногами выполняются с целью: раскрыть защиту противника с целью атаки в дальнейшем головы противника или выполнения захвата и проведения броска; остановить атаку противника и провести ответную серию ударов; акцентировать удар в серии ударов. Прямой левый удар ногой в туловище. Прямой удар левой ногой в туловище наиболее короткий, что позволяет наносить его быстро, однако он не является достаточно сильным. Применяется в основном для раскрытия защиты головы противника, очень эффективен удар для остановки атаки противника. Проведение удара облегчается с тем, что туловище отделено от противника и находится в относительной безопасности от встречных ударов. Прямой правой удар ногой в туловище. Удар выполняется чаще всего тогда, когда противник меняет стойку после неудавшейся атаки или стоит фронтально. Из-за большой амплитуды удар достаточно сильный и часто приводит к нокауту и нокауну.

Боковые удары ногами – самые часто встречающиеся в бою удары ногами. В туловище разрешены удары в полный контакт, в голову – дозированный. Выполняются удары ногами сбоку после предварительной подготовки атаки ложными и отвлекающими ударами. Боковой левый удар ногой в голо-

ву может выполняться как встречный удар под атаку противника левой рукой или ногой. Близко расположенная к противнику нога совершает более короткий путь к цели, чем правая, что дает возможность нанести ей удар быстро и точно. Удар часто используется как подготовительный для последующей атаки руками или броска. Боковой удар левой ногой в туловище. Выполняется если противник высоко поднимает руки вверх, разводит локти в стороны или после выполнения отвлекающих ударов руками в голову. Удар часто выполняется при атаке противника ударами руками, с шагом вперед - вправо. Из-за малого пути, который проходит нога до цели, во время выполнения удара, удар редко бывает причиной нокаута или нокадауна.

Боковой правый удар ногой в туловище. Если противник находится в левосторонней стойке, он трудно выполним. Для выполнения этого удара используют удары рукой в голову, для раскрытия защиты туловища противника. Без подготовки удара, из-за большой амплитуды выполнения удара, часто проводятся броски с захватом правой ноги.

Удары ногой в сторону редко проводятся в боях из-за того, что во время выполнения удара необходимо полностью развернуться боком к противнику, что облегчает ему проведение контратакующих действий. Из всех ударов ногой в сторону наиболее часто применяется удар левой ногой в туловище как встречный удар для остановки атаки противника и как удар в серии после выполнения ложных ударов в голову.

Техника борьбы в стойке в рукопашном бою делится на: технику выполнения захватов, подготовки к броскам и технику бросков. Захваты для проведения бросков бывают: под локтями, захват рукавов сверху, над ключицей, проймы; одноименной проймы; одноименного отворота; с захватом пояса – из-под руки, через руку, через плечо; захват руки на плечо, между плечом и предплечьем; с захватом ноги – снаружи, изнутри, с захватом пятки; захват рукава и обхват шеи, захват двух ног и др.

Большинство бросков в рукопашном бое проводится без подготовки к броскам, в темп движению. Броски проводятся как встречные на атаку про-

тивника руками, ногами, ответные – после проведения серии ударов, которые завершает бросок. В ситуации когда оба бойца стоят в стойке и пытаются проводить бросок в течении 5 секунд, проводятся подготовки к броскам: сбивание на одну ногу; сбивание на носки; сбивание на пятку; осаживание на одну ногу; заведением; поворотом туловища до скрещивания ног; вызов отставления ноги противника. Все броски делятся на три группы: броска руками и ногами, туловищем и руками.

Броски руками и ногами. В этих бросках ноги и руки действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль броске. Броски делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы. Подножками называются такие броски, при которых боец подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног противника и с помощью рывка руками переливается через неё. В момент проведения подножки обе ноги бойца касаются ковра. Подножки делятся на: передние, задние и боковые. Передняя подножка применяется при выполнении захватов: пояса, одноименной руки, отворота, ноги снаружи и изнутри.

Зацепами называются такие броски, при которых боец ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника и руками выводя его туловище за площадь опоры. Зацепы проводятся голенью, стопой. Подбивами называются броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром, одновременно с рывком руками в направлении. Противоположном подбиву. Подбивы делятся на: подхваты, отхваты, подбивы. Подхватом называется бросок, при котором ноги противника подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри. Если задней частью голени подбивается подколенный сгиб противника, то бросок называется отхватом.

Отхват применяется как ответный бросок против задней подножки, при захвате ноги – под атаку ногой. Подсечками называются броски, при которых основным действием, вызывающим падение противника, является подбивание стопы, голени или колена противника пальцевой частью подошвы. Под-

сечки делятся на: передние, задние, боковые и подсечки изнутри. Подсечки могут выполняться с захватами ноги, с падением и в стойке. Подсадами называются броски, при которых боец своей ногой приподнимает ноги или туловище противника и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении.

Подсады делятся на: подсады бедром, голенью, подъемом и посадки подошвой. Подсады в туловище подошвой или голенью, при которых происходит бросок противника вперед через голову бросающего, называется бросками через голову. Подсады голенью или бедром могут производиться как в стойке, так и с падением. Броски через голову, подсад туловища с захватом двух пяток и подсад подъемов изнутри проводятся только с падением. Подсад бедром снаружи можно хорошо использовать как ответный прием против броска через бедро и бросков через спину. Подсад бедром сзади может быть использован как ответный бросок против броска через бедро, броска с захватом руки на плечо и под плечо. Подсад голенью выполняется когда противник выпрямляет ноги в коленном суставе и ставит их вместе.

Броски туловищем и руками – это броски, при которых боец частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя. Броски туловищем подразделяются на: броски через тазовый пояс, броски через плечевой пояс, броски через грудь. Броски через тазовый пояс называются бросками через бедро, а через плечевой пояс – «мельницами». Бросками через бедро называются такие броски, при которых 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, то к наименованию броска через бедро ничего не добавляется.

«Мельница» – бросок, в котором боец захватывает противника руками и перекачивает его туловище через свои плечи. Бросок выполняется в стойке и с падением. Броски через спину – броски, при которых боец перекачивает через свою спину туловище противника. Бросок через спину, бросок захва-

том руки под плечо и бросок перекатом проводятся только с падением. Бросок захватом руки на плечо, обратный бросок через спину проводятся как в стойке, так и с падением. Наиболее благоприятно для проведения бросков через спину положение противника, когда он напирает и слегка нагибается вперед. Бросками через грудь называются такие броски, при которых боец подбивает живот противника нижней частью своего живота или двумя руками подсаживает вверх его грудь и живот и бросает его вправо или влево через свою грудь.

Броски в основном руками – это такие броски, при которых ноги бойца не касаются ног или туловища противника, его туловище не переваливается через туловище, однако, в некоторых случаях, оно может быть использовано как дополнительная точка опоры для переворачивания противника спиной к коврику. В основном противник поднимается, переворачивается и бросается на ковер силой рук бойца. Броски рывком за ногу состоят из бросков, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая – рукав, пояс, предплечье под плечо или нажимает на захваченную ногу.

Броски рывком за ногу включают: броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро. Используются как ответные броски на захват атакующей ноги противника и развитие собственной атаки при входе в ноги под серию ударов противника. Бросками рывком за две ноги называются броски, при которых боец захватывает обе ноги противника сразу или поочередно. Они производятся без непосредственного воздействия ногами против ног противника.

Группа этих бросков является наиболее распространенной в рукопашном бое. Для проведения броска, как правило, не требуется дополнительной подготовки в виде выведения противника из равновесия, и выполняются в темп движению. Переворотами называются такие броски, при которых боец приподнимает противника и переворачивает руками в воздухе для броска на спину. При переворотах ноги бойца не касаются ни ног, ни туловища противника.

*Техника борьбы «лежа»* в рукопашном бое делится на технику удержаний, технику болевых и удушающих приемов. После проведения броска дается 5 секунд на начало проведения любого технического действия разрешенного в положении «лежа». После прекращения проведения удержания дается еще 5 секунд на выполнение удушающего или болевого приемов.

Удержаниями называются такие действия, с помощью которых боец своим туловищем прижимается к туловищу или прижатым к туловищу рукам противника и удерживает противника спиной к ковру без применения болевых приемов и удушающих приемов в течение положенного времени. Время удержания считается с того момента, когда противник полностью прижат спиной к ковру. Удержания являются исходным положением для проведения многих болевых и удушающих приемов.

*Болевые приемы* – захваты, с помощью которых боец оказывает воздействие на суставы рук и ног противника, ставя его тем самым в безвыходное положение. Болевые приемы делятся на болевые приемы на суставы рук и суставы ног. В арсенал болевых приемов на суставы рук входят перегибания (рычаг) локтевого сустава руки повернутой внутрь или наружу, и узлы (вращение в суставе) наружу и внутрь. *Рычаг локтевого сустава руки, повернутой внутрь* – боец, находящийся сверху своего противника, может закончить перегибание рук противника в локтевом суставе при повороте ее внутрь только тогда, когда она выпрямлена в этом суставе и противник находится в положении грудью вниз. Несмотря на это, нередко данные приемы начинаются и из других положений. Приведем наиболее распространенные приемы: рычаг локтя при помощи плеча сверху; при помощи ноги сверху; при помощи бедра сверху; при помощи туловища.

*Рычаг локтевого сустава руки, повернутого наружу.* При борьбе лежа боец, находящийся сверху, может перегибать руку противника в локтевом суставе при повороте ее наружу только тогда, когда она выпрямлена в этом суставе, а противник лежит на спине. При таком положении рука, повернутая наружу, бывает обращена локтем вниз. Чтобы перегнуть ее в локтевом суста-

ве, боец должен подвести под нее какую-либо часть своего тела. Приведем наиболее распространенные рычаги руки повернутой наружу: рычаг локтя через бедро; рычаг локтя через предплечье; рычаг локтя через руку противника; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя захватом руки между бедер.

*Узел руки наружу* проводится в плечевом суставе и может быть выполнено на руке, согнутой в локтевом суставе. Исходным для всех выкручиваний руки наружу является положение, при котором предплечье противника кистью направляется в сторону, противоположную направлению его ног. Наиболее распространенные узлы: узел поперек; узел захватом предплечья под плечо; узел руки ногой; узел захватом руки между ног.

Болевые приемы на суставы ног состоят из ущемлений, перегибаний коленного сустава и перегибаний тазобедренного сустава. *Ущемлением* называется сдавливание сухожилий противника между его большой берцовой костью и лучевой или большой берцовой костью бойца. Ущемление ахиллесова сухожилия проводится с помощью захвата голени и стопы противника под плечо и последующего сгибания стопы в направлении подошвы.

Различают два вида ущемлений ахиллесова сухожилия: Ущемление ахиллесова сухожилия противнику, лежащему на спине, проводимые на ноге с выпрямленным коленом. Перегибание коленного сустава. Перегибание ноги (рычаг колена) проводится при обхвате ноги или ног противника обеими ногами. Ниже приводятся наиболее распространенные рычаги колена: рычаг колена захватом ноги между ног; рычаг колена из положения удержания сбoku. Перегибание тазобедренного сустава. Разведение бедер во фронтальной плоскости влечет в области тазобедренного сустава. Перегибание тазобедренных суставов может осуществляться на прямых и согнутых ногах противника. Вращение бедра внутрь или наружу в сочетании с разведением бедер влечет за собой перегибание с поворотом тазобедренного сустава. Для проведения перегибаний с поворотом тазобедренного сустава необходимо, чтобы одна нога противника была согнута в колене.

Удушающие приемы делятся: на прямые, проводимые против противника, лежащего на груди и противника, лежащего на спине. Удушающие приемы на противнике, лежащему на груди: Захватом дальнего отворота, Захватом ближнего отворота и руки, Захватом ближнего отворота и шеи из-под руки, Захватом дальнего отворота из-под ближней руки и ворота сверху, Плечом и предплечьем, Ногами. Удушающие приемы на противнике, лежащему на спине: Захватом разноименных отворотов, Обратным захватом разноименных отворотов, Захватом одноименных отворотов.

Прикладная техника делится на разделы: Освобождение от захватов и обхватов противника; Защита и ответные действия против ударов ногами, руками и предметами; Защита и ответные приемы против нападения холодным оружием; Защита и ответные приемы против огнестрельного оружия; Обыск противника, взаимовыручка, конвоирование.

Помимо вышеуказанных групп приемов изучаются удары: коленями, локтями, головой, удары в суставы пяткой, ребром стопы, удары ребром руки, основанием кулака, пальцами. Изучаются наиболее уязвимые места на теле человека. Изучаются запрещенные болевые и удушающие приемы, опасные броски.

Помимо техники, используемой в 1-м туре соревнований по правилам рукопашного боя, изучается освобождение от всех возможных захватов противника, атака предметами, связывание противника, его конвоирование. Отдельно разбираются ситуации применения приемов рукопашного боя для женщин.

Удары прикладного раздела делятся на удары руками, ногами и удары головой. Удары руками делятся на удары открытой ладонью, кулаком, локтем. Удары открытой ладонью проводятся только в легкоуязвимые места, поэтому тренироваться нанесении этих ударов нужно, добиваясь точности нападения. Тычок пальцами в глаза, в нагрудную впадину применяется при освобождении от захвата руки и как контратакующий удар. Удар ладонями по ушам применяется при выполнении освобождения спереди руками. Удар



ребром ладони выполняется по горлу, сбоку по шее, при обхвате противником туловища сзади – в промежность. Удары кулаком. В отличие от спортивного раздела рукопашного боя удары наносятся основанием кулака, с выдвинутой вперед фалангой среднего пальца (для атаки уязвимых точек). Основанием кулака удары наносятся по носу сверху, по ключице, фалангой среднего пальца – в солнечное сплетение, «открытым» кулаком в живот сбоку, в промежность снизу. Удары локтем выполняются в голову сбоку, снизу, сверху вниз (попытка захвата ноги или ног). Различают удар локтем наотмашь, сбоку, вперед, сверху, вниз.

Опасные броски проводятся с целью тяжелого повреждения противника без его страховки после проведения броска. Проводя броски в схватке выгодно использовать углы каменных домов, подоконников, шкафов, перила лестниц и мостов. Если на месте схватки имеются углы, составленные вертикальными плоскостями, то рекомендуется делать зацеп изнутри. При этом правой рукой надо взять противника за горло и рассчитать движения так, чтобы ударить противника об этот угол затылком. Если на месте схватки имеются углы, образованные горизонтальными плоскостями, то рекомендуется делать отхват с захватом ноги снаружи. Наиболее распространенные опасные броски: Бросок задней подножкой на голову, Бросок зацепом изнутри с ударом коленом в промежность, Бросок захватом двух ног на голову, Бросок обратным захватом руки на плечо, Бросок переворотом на голову, Бросок «мельницей» на голову.

Рассмотрим подробнее порядок и формы использования методических приемов и форм занятий.

Одной из форм совершенствования учебного процесса является учебный видеофильм. Практика показывает, что во многих случаях просмотр фильма значительно сокращает время, отведенное на изучение предмета. Иногда с помощью фильма за несколько минут можно объяснить то, на что тренеру потребуется не один час. Учебный видеофильм активизирует процесс восприятия, помогает занимающимся понять изучаемую тему. Просмотр

видеоматериалов целесообразно проводить на специально выделенных теоретических занятиях.

На теоретических занятиях анализируются особенности технико-тактического мастерства предполагаемых соперников, производится планирование боя. Происходит это, как правило, одновременно с видео просмотром поединков. В течение месяца целесообразно проводить подобные занятия 1 – 2 раза по 45-60 минут, с дополнительными индивидуальными занятиями. Оценка и анализ тактики партнера производится по признакам: статическим, динамическим, функциональным, результативным.

Спортсменам предлагаются специальные письменные домашние задания. После просмотра видео со спаррингами спортсмен должен описать сильные и слабые стороны соперников, а также предложить способы ведения борьбы с ним. Затем данные конспекты обсуждаются с тренером.

На практических тренировочных занятиях вводятся упражнения для совершенствования технических действий, связанных с осуществлением плана боя, при выполнении упражнений с партнером, а также в условных и вольных боях. Спортсменам даются задания вести бой в определенной манере и форме (например, в первом и третьем раунде агрессивно в высоком темпе, а во втором придерживаться оборонительной тактики). Или же предлагается навязывание противнику ближнего боя, что зависит от индивидуальной манеры ведения боя.

Целесообразно использование индивидуальных заданий на снарядах (лапах, макиварах) на совершенствование модели боя. Совершенствование подготовительных действий спортсменов: имитационных, с партнером, на снарядах. Отработка различных подготовительных действий со сменой тактической цели: подготовка атаки с помощью двух ложных ударов, усыпление бдительности противника разными способами, вызов на атаку путем ложных раскрытий, «выдергиваний».

Идеомоторная тренировка используется для совершенствования индивидуальной манеры боя. Формирование и развитие навыков ведения боя пу-

тем представления собственной реакции на конкретные ситуации, которые могут возникнуть в бою. Идеомоторная тренировка – вид тренировки, состоящий из умственного повторения (воспроизведения) упражнений. Спортсменам дается установка на поиск и создание индивидуального мысленного образа, связанного с ощущением легкости, быстроты и мощности в процессе реагирования на конкретные ситуации.

Тренировка простой реакции (развитие координации): реагирование на внезапно появляющийся сигнал атакующими или защитными действиями на условный раздражитель (например, вынос «лапы» из-за спины). Здесь же можно использовать соревновательный игровой метод с выбыванием спортсмена, среагировавшего последним, для создания высокого эмоционального фона и положительного психологического настроя.

Тренировка сложной двигательной реакции (развитие координации) в упражнениях с партнером. Партнер выполняет атаку, спортсмену необходимо выполнять контратаку, с постепенным увеличением числа возможных ситуаций. Реагирование на одну из двух возможных атак, затем трех, четырех, с постепенным приближением к реальной обстановке поединка.

Совершенствование пространственно-временной ориентации и быстроты сложной двигательной реакции может проходить групповым методом. Спортсмен находится в центре круга из пяти-шести ассистентов в «лапах», которые поочередно, но в свободном порядке с обязательным криком выставляют мишень. Крик служит сигналом и одновременно ориентирует направление очередного удара. Частота криков-сигналов постепенно увеличивается.

Развитие «чувства пространства и времени» происходит с использованием методов «контрастного задания» и «сближаемого задания». «Контрастное задание» – чередование упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру (в условном бою одному из партнеров дается задание в течение раунда тактику взрыва сменить тактикой избегания боя, а затем тактикой бурного финиша; в первом раунде спортсмен работает со слабым соперни-

ком, во втором раунде с более сильным соперником, в третьем с двумя соперниками сразу). «Сближение задания» – задание с тонким дифференцированием нагрузки (например, бой с тенью разделяется на 15-секундные интервалы, спортсмен начинает работать с малой интенсивностью, через 15 секунд увеличивает скорость и темп работы так, чтобы в конце раунда достичь максимальной интенсивности. Для развития «пространственной ориентации» также используется ограничение времени поединка и размеров площадки.

Совершенствование сложных специализированных восприятий спортсмена с помощью получения срочной информации о различных свойствах своих действий (времени реакции и движения, углах отклонения туловища, точности попадания в цель, резкости ударов, их силе). В соответствии с полученной информацией спортсмен должен дифференцировать ощущения и восприятия и сознательно изменять эти параметры. Использование условных спаррингов для совершенствования технических действий. В тренировочном процессе могут быть использованы спарринги: без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом, а также свободные спарринги.

Совершенствование способности к точному различению пространственно-временных характеристик и чувства антиципации с использованием «зеркального спарринга». Для выработки умения ориентироваться на площадке партнерам предлагалось в условных боях проводить боевые действия в углах площадки и чаще делать выходы оттуда. Спортсмен получает задание внимательно следить за партнером, загнать его в определенный угол или прижать к ограничительным линиям, а партнеру не допускать этого и держаться на середине площадке. Для усложнения условий ориентировки эти задания давались сразу двум парам, находящимся на площадке. При выполнении задания каждая из пар вынуждена учитывать действия другой пары.

Для развития «чувства времени» боя, длительности раундов и перерывов между ними, тренер варьирует временные промежутки и изменяет их

продолжительность: 3 минуты, 2 минуты, 1,5 минуты, 1 минута, промежутки между раундами – 1 и 0,5 минуты.

Чувство антиципации может совершенствоваться при выполнении задания: боец маневрирует по площадке на дальней дистанции, искусственно создает различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки партнера, например, слишком утрированный вход (на ногах), момент передвижения на «челноке» вперед (подскок). Другой боец должен внимательно наблюдать за действиями партнера и в определенные моменты незамедлительно атаковать его.

Таким образом, в нашей работе мы использовали различные упражнения, в соответствии с планом тренировки и основным заданием варьировались объем и интенсивность, но подобные задания применялись на каждом тренировочном занятии. Также использовались различные подвижные спортивные игры с изменением или ограничением правил: регби с броском мяча в баскетбольную корзину, «вышибалы» с короткой дистанции, ловля и передача теннисного мяча, мини-футбол хорошо прокаченным мячом или спущенным мячом, и т.п.

Постоянное овладение спортивной техникой, когда обучающиеся сначала приобретают умения, затем превращают их в прочный навык, – главное направление обучения. Процесс совершенствования техники рукопашного боя у спортсменов ведется постоянно, на всех этапах спортивной жизни. При этом во всех видах спорта процесс обучения осуществляется по методике, основанной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, определения ошибок и исправления их. В эффективном обучении и совершенствовании значительная роль играет обратная связь и постоянное и объективное сопоставление выполняемого с фактическим выполнением ускоряет процесс усвоения и формирование двигательных навыков.

В процессе обучения спортивной технике применяются методы: слова, обеспечения наглядности, непосредственной (физической) помощи и методы

обратной связи. Основная задача этих методов создать у занимающихся правильное, яркое, четкое и запоминающееся двигательное представление о том, как надо выполнить упражнение [10, с.312].

Для претворения двигательного представления в движение используется только один путь – практическое выполнение тоже разными методами. Ни один из указанных методов, несмотря на свои положительные стороны, в отдельности не может полноценно обеспечить быстрого и эффективного обучения спортивной технике. Надо применять все методы, с тем, чтобы один дополнял другой. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, особенностей вида спорта, внешних условий и т.д. преимущество может быть отдано одному из методов. Нередко все названные методы используются одновременно, например, преподаватель объясняет и в то же время показывает движение, подправляет действие ученика и вместе с тем подсказывает ему и т.д.

Важным методическим положением, содействующим формированию совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства спортсменов, позволяющего эффективно действовать в экстремальных соревновательных ситуациях, является использование в тренировочном процессе методов усложнения условий выполнения приемов при различных, затрудняющих выполнение действий, состояниях организма. Способами усложнения условий выполнения приемов и действий являются: усложнение и расширение вариантов исходных промежуточных и конечных положений, подготовительных действий; ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий; ограничение времени отрезков действий; условий ориентирования в пространстве и времени; выполнение приемов и действий в непривычных условиях (покров площадки, форма, масса и детали спортивного снаряда, время суток, климатические условия и др.); различные варианты сопротивления условного противника; неадекватные реагирования партнеров и др.

К способам, затрудняющим выполнения действий при различных состояниях организма, относятся выполнение действий на фоне значительного физического утомления; повышенного эмоционального напряжения; отвлечения, распределенного внимания; затруднения деятельности отдельных анализаторов и др. Совершенствование техники в условиях значительного утомления может стать причиной расстройств движений, закрепления ошибок, однако отрицательные последствия наблюдаются лишь в том случае, если работа пущена на самотек. Когда же работа над техникой осуществляется методически правильно, с широким использованием разнообразных средств и приемов, находящихся в строгом соответствии с поставленными задачами и функциональными возможностями спортсменов, то у них формируется рациональная стабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

В процессе совершенствования техники постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования. Однако наряду с установлением характера ошибок, и затруднений необходимо определять эффективные методические приемы и средства их устр. ранений и преодоления.

Совершенствование техники спортивных упражнений должно быть тесно связано с соревновательными особенностями вида спорта, ведущими характеристиками, определяющими достижение высокого спортивного результата. В целостном двигательном акте все характеристики (динамические, кинематические и ритмические) взаимосвязаны. При обучении и совершенствовании в каждом случае следует акцентировать внимание на совершенствовании ведущих для данного действия двигательных характеристиках техники спортивного упражнения. При овладении спортивной техникой, ее индивидуализации и совершенствовании необходимо исходить не только из биомеханической целесообразности приемов, но также учитывать и их будущие тактические особенности, возможности применения в целесообразных

и результативных соревновательных действиях. Овладевая техникой, спортсмен должен особенно совершенствовать остроту мышечного чувства, зрительных и двигательных восприятий, чувство равновесия и специфических качества, связанных со специализированной соревновательной деятельностью. Специализированная тренировка анализаторов, которым принадлежит ведущая роль в соревновательной деятельности конкретного вида спорта, в процессе спортивно-технического совершенствования приводит к развитию специфических качеств, определяющих достижения высокого спортивного, результата. Без этого любая биомеханически целесообразная техника движений превращается в формальные двигательные акты и не приводит к высоким и стабильным спортивным результатам.

Данные методические приемы использовались на этапе предсоревновательной подготовки, в соответствии с общим планом тренировочной работы.

### **2.3 Результаты исследования технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба**

Тренером проводились занятия со спортсменами по предложенной экспериментальной программе, в соответствии с общим планом тренировок, варьируя объем и интенсивность заданий на разных микроциклах. В январе 2019 года проводилось контрольное исследование по тем же методикам, что и на констатирующем этапе, получив результаты, представленные в сравнении с первым срезом (таблица 3).

Таблица 3

Результаты психомоторных показателей спортсменов на этапе констатирующего и контрольного исследования (n=15)

Номер теста	Констатирующее исследование	Контрольное исследование	t; P
1(время, сек)	6,04±0,102	7,44±0,096	2,9<0,05
2 (кол-во мячей)	8,05±0,25	10,05±0,31	3,5<0,05
3 (кол-во мячей)	12,20±0,55	15,95±0,42	2,24<0,05
4 (время, сек)	11,6±0,21	9,2±0,21	2,06<0,05
5 (см)	103.1±0,44	98,11±0,52	2,2<0,05



Примечание:

Тест 1 – разница результата челночного бега между мячами и скамейками

Тест 2 – ловля и передача теннисных мячей

Тест 3 – ловля и передача мячей из различных положений

Тест 4 – бег до мяча с номером

Тест 5 – реакция – мяч

$M$  – среднее арифметическое

$m$  – ошибка средней

$p$  – вероятность

Графически результаты представлены на рисунках 5-7.

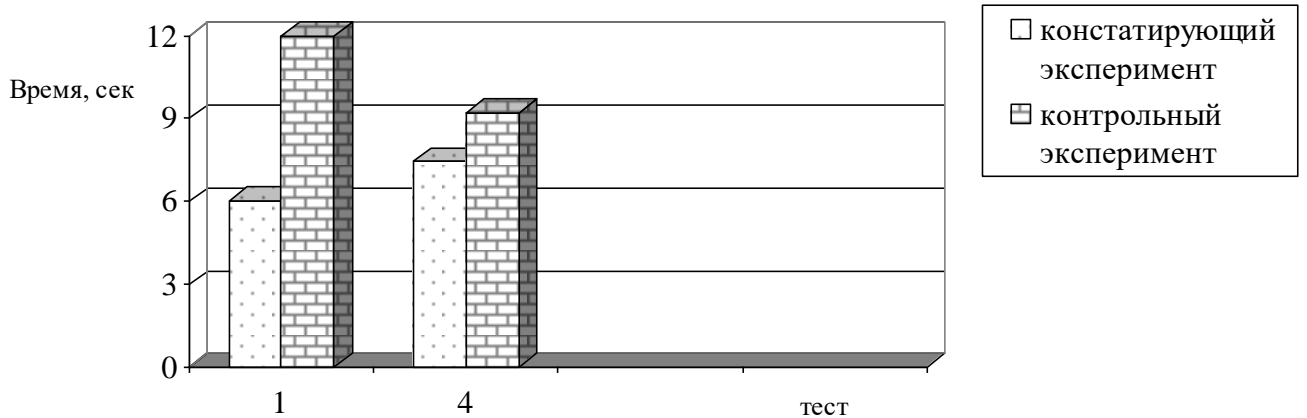


Рисунок 5 – Результаты исследования способности к перестроению двигательной деятельности (тест 1) и ориентированию в пространстве (тест 4)

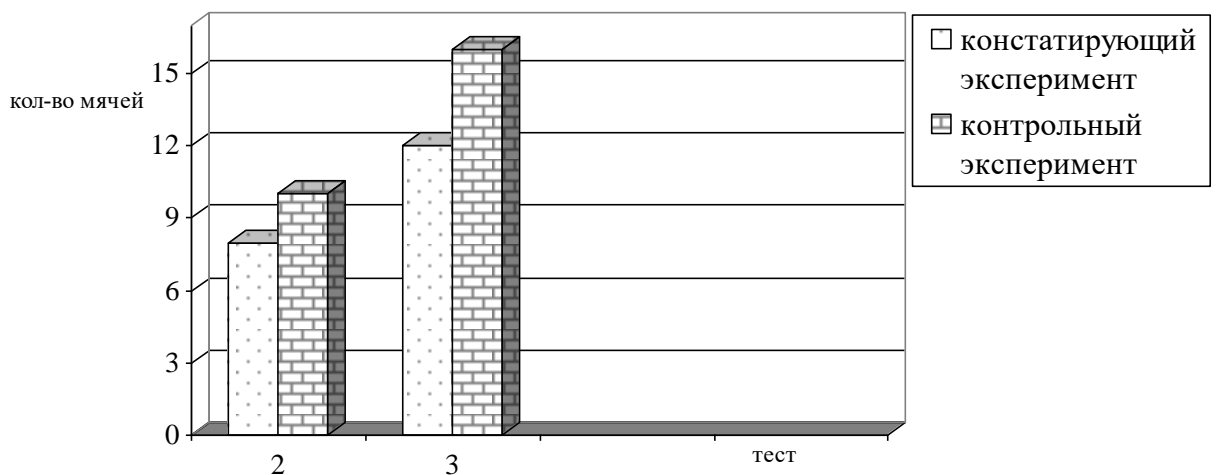


Рисунок 6 – Результаты исследования дифференцирования пространственно-временных параметров (тест 2) и реакции выбора (тест 3)

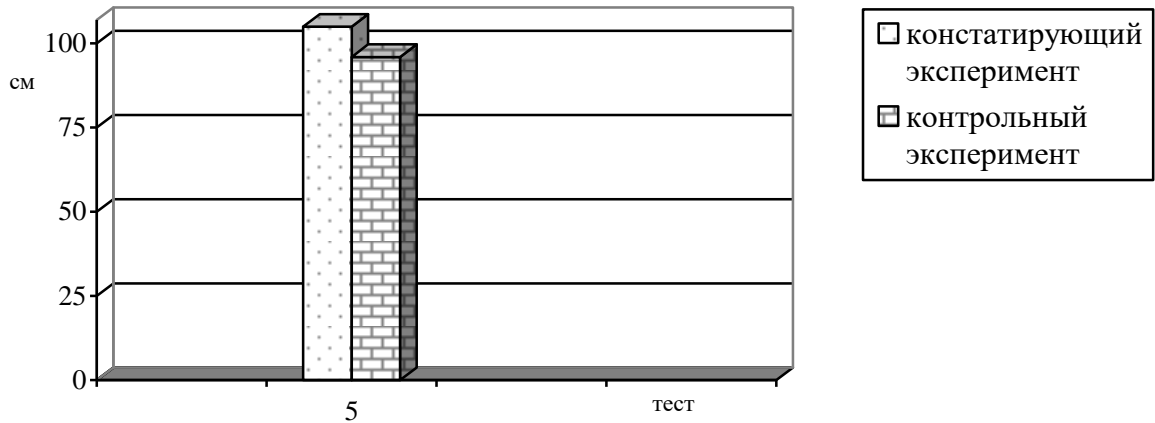


Рисунок 7 – Результаты исследования способности к реакции (тест 5)

Для оценки программы занятий и проверки эффективности предположений на этапе контрольного исследования мы провели оценку психомоторики и технико-тактического мастерства спортсменов - рукопашников на основании протоколов наблюдения.

Наблюдение проводилось в январе 2019 года на Первенстве Челябинской области по рукопашному бою, Первенстве спортивного клуба «Динамо» и во время тренировочных занятий.

Обобщив полученные результаты, мы получили среднегрупповые показатели  $M \pm m = 6,7 \pm 0,12$ , что соответствует уровню выше среднего. Сравним показатели с результатами констатирующего эксперимента (таблица 4).

Таблица 4

Оценка психомоторики и технико-тактического мастерства  
по результатам наблюдения за спортсменами

Этап эксперимента	
Констатирующий $M \pm m$ (баллы)	Контрольный $M \pm m$ (баллы)
4,2±0,44	6,7±0,56
$p < 0,05$	

Графически результаты представлены на рисунке 8.

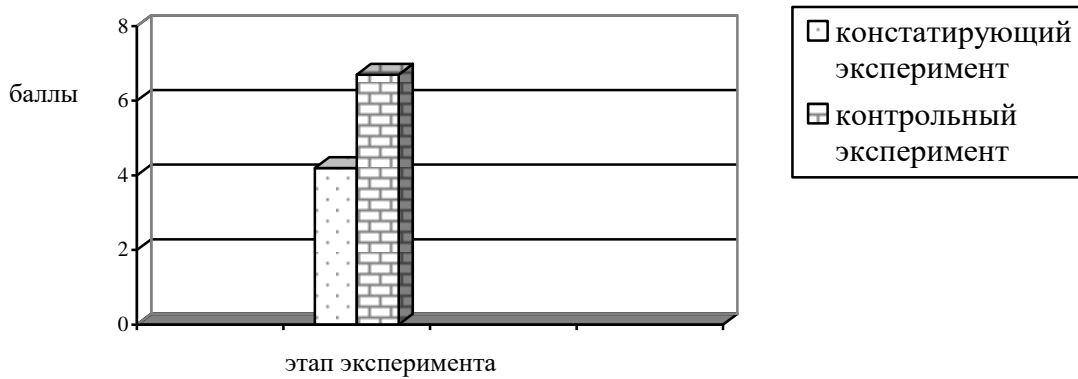


Рисунок 8 – Результаты исследования психомоторики и технико-тактического мастерства спортсменов с помощью наблюдения

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что на этапе контрольного эксперимента уровень пространственно-временной ориентации и технико-тактического мастерства спортсменов по показателям тестирования и наблюдения и анализа экспертов достоверно позитивно изменился и достаточно отличается от показателей констатирующего эксперимента ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты соответствуют хорошему, выше среднего уровню технико-тактического мастерства, что мы связываем с влиянием введенных специальных упражнений и заданий в программу спортивной подготовки, составленных в соответствии с условиями гипотезы.

У спортсменов удалось повысить уровень ориентирования в пространстве и развития техники. В течение нескольких месяцев были введены специальные упражнения, которые явились действенным средством развития выделенных качеств, что способствовало повышению соревновательной эффективности, так как при их выполнении создаются условия для максимального развития и подчас неожиданного проявления технического мастерства бойцов рукопашного боя. Целенаправленное введение в процесс тренировок специальных упражнений и теоретических занятий, уделение им пристального внимания помогло добиться повышения уровня владения техникой рукопашного боя.

Результаты экспериментальной проверки соревновательной эффективности технических приемов спортсменов-рукопашников представлены в таблице 5.

Таблица 5

## Результаты показателей соревновательной деятельности спортсменов

№ п/п	Исследуемые показатели	Этап эксперимента ( $m \pm \sigma$ )		
		констатирующий ( $n \pm 15$ )	контрольный ( $n \pm 15$ )	t ; P
1.	Точность ударов руками (балл)	3,24±0,35	3,71±0,30	3,8<0,05
2.	Точность ударов ногами (балл)	3,17±0,43	3,84±0,41	4,2<0,05
3.	Объем эффективной техники руками (количество ТТД)	3,11±0,72	4,27±0,85	3,8<0,05
4.	Объем эффективной техники ногами (количество ТТД)	2,41±0,62	2,84±0,72	1,7>0,05
5.	Место, занятое на соревновании	6,34±2,84	4,26±2,42	2,2<0,05

Установлено, что в ходе направленной педагогической работы в экспериментальной группе результаты показателей соревновательной деятельности стали на достоверно выше, по сравнению с результатами констатирующего эксперимента: точность ударов руками (Т.У.Р.) на контрольном этапе  $3,71 \pm 0,30$ , тогда как на констатирующем  $3,24 \pm 0,35$  ( $t=3,8$ ;  $p<0,05$ ); точность ударов ногами (Т.У.Н.) – на контрольном этапе  $3,84 \pm 0,41$ , на констатирующем  $3,17 \pm 0,43$  ( $t=4,2$ ;  $p<0,05$ ); объем эффективной техники руками (О.Э.Т.Р.) – на контрольном этапе  $4,27 \pm 0,85$ , на констатирующем  $3,11 \pm 0,72$  ( $t=3,8$ ;  $p<0,05$ ); место, занятое на соревнованиях (М.З.С.) – на контрольном этапе  $4,26 \pm 2,42$ , на констатирующем  $6,34 \pm 2,84$  ( $t=2,2$ ;  $p<0,05$ ); объем эффективной техники ногами (О.Э.Т.Н.) различия между контрольным срезом ( $2,84 \pm 0,72$ ) и констатирующим экспериментом ( $2,41 \pm 0,62$ ), оказались не достоверны ( $t=1,7$ ;  $p>0,05$ ).

Анализ показателей соревновательной деятельности Т.У.Р; Т.У.Н.; О.Э.Т.Р., М.З.С. свидетельствует о положительном влиянии разработанной программы.

## Выводы по второй главе

Педагогическое исследование, проводимое в практике работы со школьниками 16-17 лет на тренировках по рукопашному бою осуществлялась в соответствии с условиями представленной гипотезы.

Подготовительная работа потребовала выяснения реального уровня технических действий и пространственно-временной ориентации исследуемых спортсменов, в основу чего мы, исходя из разработанных критериев, взяли следующие показатели: уровень психомоторики, технического мастерства, на основе изучения способности к перестроению двигательной деятельности, дифференцирования пространственно-временных параметров, исследования реакции выбора в нестандартных ситуациях, способности к ориентированию в пространстве, способности к реакции; анализ выступления на соревнованиях, наблюдения, бесед со спортсменами. Констатирующий эксперимент выявил средний, близкий к низкому уровень развития выделенных качеств.

Экспериментальная работа, проводимая в естественных условиях тренировочного процесса показала, что для эффективной технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба необходимо смоделировать ее содержание. Условием высокого уровня подготовленности спортсменов будет использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие пространственно-временной ориентации, простой и сложной реакции, специализированных восприятий, чувства антиципации, специализированных упражнений на совершенствование техники, теоретических занятий.

В результате контрольного исследования получены позитивные достоверные сдвиги по всем исследуемым параметрам: способность к перестроению двигательной деятельности; дифференцирование пространственно-временных параметров; реакция выбора в нестандартных условиях; уровень

способности к ориентированию в пространстве; способность к реакции; уровень технической подготовленности в условиях соревнований.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что техническая подготовка школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба зависит от организации работы на тренировочных занятиях на основе введения специальных упражнений и заданий, предусмотренных экспериментальной программой. У спортсменов удалось повысить уровень ориентирования в пространстве и технического мастерства путем построения тренировок, что способствовало повышению соревновательной эффективности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техническая подготовка – та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием способности спортсменов координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и меткости в действиях. Овладение техникой всегда связано с развитием психических и физических качеств.

Для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным способом выполнения упражнения. Это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие повышению спортивных результатов.

Бурное развитие рукопашного боя как служебно-прикладного вида спорта стимулирует развитие техники, тактики спорта. Развитие рукопашного боя требует постоянной работы по определению различных технико-тактических показателей, раскрывающих при их сравнении, направления развития техники и тактики.

Теоретическая часть работы посвящена теоретико-методологическому обоснованию технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений – приемов, составляют основу техники избранного вида спорта. Необходимо последовательное превращение освоенных приемов основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия. Усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма происходит с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Техническая подготовка отвечает за повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

Совершенствование технического мастерства спортсменов происходит исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса. Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения, различные тренажерные устройства и др.

В процессе тренировки техническая подготовка проводится параллельно с физической. Ее формы, средства и методы претерпевают заметное изменение на отдельных этапах многолетней подготовки в зависимости от возрастных особенностей и динамики различных сторон подготовленности.

В тренировке спортсменов рукопашников необходимо учитывать возрастные особенности развития, планировать и дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальным развитием организма занимающихся.

Техническая подготовка в единоборствах занимает особое положение. Этот сложный комплекс способностей имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами и двигательными навыками. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет спортсмен, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Изучение научной литературы и практика работы позволили сделать вывод, что использование в практической работе теоретических занятий со спортсменами способствует совершенствованию и освоению техники, предупреждает возможные ошибки, создает представление о сущности и методических особенностях соревновательных действий. Использование специальных теоретических занятий, в которых спортсменами выполняется модели-



рование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке – эффективный сопутствующий метод технической подготовки.

Применение специальных комплексов общеразвивающих упражнений с преимущественным развитием техники эффективно воздействуют на развитие навыков соревновательных действий. В результате синтеза восприятия времени, пространства и собственных мышечно-двигательных ощущений спортсмена формируются специализированные качества (специализированные восприятия). В сфере психомоторики человека в качестве важнейшей ее подструктуры выделяют не только сложно координированные и многопараметрические движения, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, но и многообразные виды сенсомоторных реакций человека.

Таким образом, подготовленность и соревновательная эффективность определяется психологической готовностью, эмоциональной устойчивостью, степенью развития специализированных восприятий. Уровень развития пространственно-временных ощущений (антиципация, чувства дистанции и времени удара, ориентировки, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания) является показателем готовности спортсмена к соревнованиям и высокий уровень развития психических функций.

Для анализа и изучения уровня развития и степени совершенствования техники рукопашного боя у школьников 16-17 лет предложен диагностический инструментарий. Выбраны наиболее информативные методы исследования. Исследование спортсменов проводилось в течение сезона 2018-2019 гг. Экспериментальная работа предполагала разнообразные воздействия на спортсменов, в соответствии с выделенными условиями гипотезы.

В результате эксперимента по всем тестовым заданиям были получены позитивные изменения. Результаты, полученные в ходе эксперимента стати-

стически достоверны, являются следствием комплексной реализации педагогических условий, что подтверждает гипотезу и доказывает достоверность результатов. По результатам, представленным в работе, можно сделать вывод, что после внедрения в тренировочный процесс комплексных упражнений на развитие координации, а также теоретических занятий, техническая подготовка заметно возросла.

Сравнительный анализ результатов показал динамику роста. Следовательно, описанная и апробированная нами программа, которые были использованы в процессе тренировок, достаточно эффективна и целесообразна.

Таким образом, уровень технической подготовки школьников по рукопашному бою будет более высоким, если тренировочные занятия основаны на общеметодических принципах развития техники с учетом возрастных особенностей развития юных спортсменов; в процессе тренировки используют специальные теоретические занятия, в которых занимающимися выполняется моделирование и анализ специального комплекса упражнений с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технической подготовке; в тренировочный процесс включены упражнения, направленные на развитие пространственно-временной ориентации.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ангелов, И. Т. Исследование процесса специальной подготовки боксеров-юниоров с учетом возрастной динамики психических качеств / И. Т. Ангелов. – М. : ГЦОЛИФК. 2013. – 118 с.
2. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Наука, 2012. – 372 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
4. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое / В.А. Барташ. – М. : ЛитРес, 2014. – 305 с.
5. Барчуков, И. Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. Б. Барчуков. - М. : Кронус, 2011. – 247 с.
6. Бернштейн, Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М., 1996. – 270 с.
7. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 165 с.
8. Борилкевич, В.Е. Физическая работоспособность в экспериментальных условиях мышечной деятельности / В.Е.Борилкевич. – Л.: Издательство ЛГУ, 1997. – 96 с.
9. Булкин, В.А. Диагностика подготовленности спортсменов / В.А.Булкин. – Л.: ЛНИИФК, 1990. –248 с.
10. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М. : Владоспресс, 2007. – 105 с.
11. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н/д : Феникс, 2008. – 381 с.
12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 30 с.

13. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2005. – 342 с.
14. Вершинин, Г.А. Повышение надежности выступления борцов / Г.А.Вершинин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Спорт, 1990. –360.
15. Виноградов, П. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / П. А. Виноградов, А .П. Душанин, В. И. Жолдик. – Челябинск, 2008. – 277 с.
16. Волков, В. Н. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте / В. Н. Волков, Т. В. Гавриш, И. В. Гавриш. – Челябинск : Факел, 2008. – 227 с.
17. Галкин, П. Ю. Оптимизация управления тренировочным процессом / П. Ю. Галкин, Г.И. Никитин, Е. А. Миллер // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК : Материалы науч.-метод. конференции. – Челябинск : ЧГИФК, 1993. – Вып. 3. – С. 200-202.
18. Гальперина, Г.А. Техника рукопашного боя с применением оружия / Г.А.Гальперина. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2006. – 192 с.
19. Гаськов, А. В. Планирования и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: БГУ, 2013. – 134 с.
20. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сборник трудов / Под ред. В. А. Рогозкина. - СПб.: СПбНИИФК, 2012. – 143 с.
21. Генов, Ф. П. Психологические особенности готовности спортсмена / Ф. П. Генов. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 231 с.
22. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – Минск. – 2008.
23. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: ФиС, 2000. – 135 с.
24. Годик, М. А. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов / М. А. Годик. – М. : Терра-

спорт Олимпия Press, 2006. – 296 с.

25. Голомазов, С.В. Субъективная вероятность точности бросков и ее соотношение с объективными данными / С.В.Голомазов // Теория и практика физической культуры. - №5. – 1998. – С.13-15.

26. Гужаловский, А. В. Воспитание физических качеств / А. В. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 340 с.

27. Дельнов, В.Н. Особенности рукопашного боя / В.Н. Дельнов. – Обнинск, 1997. – 190 с.

28. Дементьев, В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо / В.Л.Дементьев. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 210 с.

29. Джероян, Г. Ф. Предсоревновательная подготовка боксера / Г. Ф. Джероян, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 287 с.

30. Диагностика, оценка и коррекция физической подготовленности юных спортсменов: учеб. пособие / В.И.Харитонов, А.О.Халабов, Ю.Г.Мартемьянов, В.Г.Харитонов. - Челябинск : УралГАФК, 2004. – 71 с.

31. Донской, Д. Д. Биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 235 с.

32. Дубровский, В. И. Спортивная физиология : учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 462 с.

33. Дьячков В.М. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена / В.М.Дьячков, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт – 1997. –129 с.

34. Еганов, А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности : учеб.пособие / А.В.Еганов.- Челябинск: УралГАФК, 2004. – 56 с.

35. Жоров, П.А. Психология спортивной деятельности.– Казань, 2013. – 216 с.

36. Зациорский, В. М. Вопросы теории и практики педагогического

контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 59–63.

37. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зацiorский. – М., 2004. – 392 с.

38. Иванченко, В. П. Особенности подготовки высококвалифицированных боксеров к крупным боксерским турнирам: научно-методические рекомендации / В. П. Иванченко, А. В. Лаптев, Г. И. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 2005.– 76 с.

39. Исаев, А. П. Стратегии адаптации человека / А. П. Исаев, С. А. Личагина, Т. В. Потапова. – Тюмень : ТГУ, 2013. – 248 с.

40. Камалетдинов, Р. Его величество удар / Р. Камалетдинов. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 268 с.

41. Кац, Я. М. Физиология мышечной деятельности / Я. М. Кац. – Учеб.пособие. – М., 2002. – 127 с.

42. Келлер, В.С. Об управлении тренированностью и спортивной формой / В.С.Келлер. – М.: Фехтование, 1995. – 45 с.

43. Коган, В. Л. Ринг зовёт / В. Л. Коган. – Минск: Полымя, 2010. – 84 с.

44. Козак, В.В. Рукопашный бой / В.В.Козак, С.М.Ашкинази. – Тула: Наука, 1999. – 40 с.

45. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой / Под. ред. Е. А. Грозина. –Л.: ЛНИИФК, 2014. – 125 с.

46. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учеб. пособие / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – М.: Высшая школа, 2005. – 384 с.

47. Котикова Е.А. Биомеханика физических упражнений / Е.А.Котикова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 75 с.

48. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц.- Минск.: Общая и спортивная физиология, 2003. - 308 с.

49. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спор-

та / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

50. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

51. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физической культуры: теория и технология применения: учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 453 с.

52. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2009. – 464 с.

53. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. - М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

54. Легурский, К. Е. Методика психодиагностики в спорте / К. Е. Легурский. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 362 с.

55. Лисовский, А.Ф. Тренировочный процесс и оценка его эффективности / А.Ф. Лисовский : Учеб. пособие. – Малаховка, 2016. – 90 с.

56. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности детей и подростков / Л. Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 2007. – 96 с.

57. Лях, В.И. Вопросы диагностики координационных способностей (по материалам зарубежной печати) / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №2. – С.56-58.

58. Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях. – М. : ТВТ, 2006. – 302 с.

59. Маркиянов, О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов / О.А. Маркиянов . – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 300 с.

60. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 345 с.

61. Мельникова, В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры / В.М.Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 376 с.

62. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств

как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 332 с.

63. Новоселова, О. А. Общие основы теории и методике физического воспитания / О. А. Новоселова, И. А. Швыдкая, А. А. Колесников. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 110 с.

64. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ, 2002. – 864 с.

65. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов. – Л. : ЛНИИФК, 2004. – 240 с.

66. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П.Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс, 2004. – 290 с.

67. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов: Учебник. – Киев: Олимпийская лит., 2007. – 583 с.

68. Пустозеров, А. И. Курс лекций по физиологии спорта / А. И. Пустозеров. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 35 с.

69. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, Б.В., Б.В.Шестаков, А.Г.Левицкий. – Архангельск: ИД «СК», 2000. – 190 с.

70. Радионов, А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Радионов. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 144 с.

71. Ратишвилли, Г.Г. Оценка функционального состояния борцов в условиях подготовки к ответственным соревнованиям / Г.Г.Ратишвилли // Спортивная борьба. – 1993. – С.98-104.

72. Рукопашный бой. – М. : Издательство АСТ, 2016. – 144 с.

73. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2017. – 88 с.

74. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие / Под ред. В.А. Колывагина. – М., 2005. – 158 с.

75. Сологуб, Е. Б. Физиология человека / Е.Б.Сологуб, А.С. Солодков.- М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.



76. Супрунов, Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов / Е.П.Спрунов. - М.: УОП МЮИ РФ, 1997. – 54 с.
77. Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 133 с.
78. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 126 с.
79. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 398 с.
80. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2005. – 378 с.
81. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Л. М. Матвеева и А. Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.
82. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
83. Теория спорта / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев. : Вища школа, 2007. – 424 с
84. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 200 с.
85. Ухтомский, А. А. Физиология двигательного аппарата / А. А. Ухтомский. – Л., 1967. – 328 с.
86. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 240 с.
87. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
88. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Фис, 2007. – 128 с.
89. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 156 с.

90. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А.Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт. - 1964. – 320 с.
91. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 460 с.
92. Худадов, Н. А. Психологические факторы надежности деятельности спортсменов / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 243 с.
93. Чхеидзе, Л. В. Об управлении движениями человека / Л. В. Чхеидзе. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 290 с.

**Оценка психомоторики и технико-тактического  
мастерства спортсменов (в баллах)**

<b>Высокий уровень 9 – 7 баллов</b>	<b>Средний уровень 6 – 4 баллов</b>	<b>Низкий уровень 3 –1 баллов</b>
<b>психомоторика</b>		
Высокая скорость простой сенсомоторной реакции и реакции с выбором (отличные показатели как латентного, так и двигательного компонентов). Высокие показатели антиципации. Отличная реакция переключения, работа в оптимальном и принудительном темпах. Отличная лабильность нервно-мышечного аппарата. Хорошая скорость простой и высокая сложной сенсомоторной реакции, реакции переключения и на движущийся объект. Хорошие показатели работы в оптимальном и принудительном темпах. Высокие показатели лабильности нервно-мышечного аппарата. Хорошие показатели реакции переключения и на движущийся объект, работы в оптимальном и принудительном темпах.	Вполне удовлетворительные показатели скорости простой и сложной сенсомоторных реакций, реакции переключения, работы в оптимальном и принудительном темпах, лабильности нервно-мышечного аппарата.	Низкие показатели скорости простой и сложной сенсомоторной реакции, реакции переключения. Удовлетворительные показатели работы в оптимальном и принудительном темпах, лабильности нервно-мышечного аппарата
<b>Техническое мастерство</b>		
Обладает всем арсеналом технических приемов, имеет ряд «коронных» приемов, особенно силен в исполнении некоторых элементов. В соревнованиях получал приз за лучшую технику. Техника на фоне утомления не страдает. Репертуар (набор элементов) в условиях стресса не сужается	Обладает широким арсеналом приемов, нет «коронных» приемов. Техника на фоне утомления страдает несущественно. Репертуар технических приемов в условиях стресса сужается.	Арсенал технических приемов скуден. Ряд технических приемов выполняет неправильно, плохо поддается коррекции. Техника на фоне утомления ухудшается, репертуар в условиях стресса сужается, допускает много технического брака.
<b>Тактическое мастерство</b>		
Умеет отлично строить программы действий и полностью их реализовывать. Быстро перестраивает свои действия при изменении действий противника. Удачно сочетает простые действия со сложными. Хорошо «видит» и прогнозирует. Никогда не теряется в сложной обстановке. Разнообразен в действиях. Высокая соревновательная надежность.	Удовлетворительно строит программы действий, но полностью их не реализовывает. Может перестраивать свои действия при изменении действий противника. Иногда теряется в сложной обстановке. Слабо прогнозирует ситуацию. Злоупотребляет применением «коронного» приема, иногда не может перестроить свои действия, часто действует по шаблону. Удовлетворительная соревновательная надежность.	Слабо строит действия, не полностью их реализовывает. Плохо перестраивает свои действия при изменении действий противника. Действует по шаблону. Не умеет прогнозировать ситуацию. Теряется в сложной обстановке. Очень низкая соревновательная надежность.

**Вопросы для проведения беседы  
со спортсменами – рукопашниками**

1. Количество проведенных боев.
2. Какой манеры боя обычно придерживаетесь: атакующей, контратакующей, комбинированной?
3. Какие Ваши удары больше оцениваются судьями: атакующие в протектор, контратакующие в протектор, контратакующие в голову, атакующие в голову, при выходе из клинча?
4. Контратака Вами чаще выполняется после смещения назад, после смещения в сторону, на встречу?
5. В какой части площадки Вы чаще находитесь во время боя: в углу. В центре?
6. Чаще выполняете одиночное или серийное атакующее действие?
7. Вы часто нарушаете правила соревнований во время поединков. Это влияет на результат боя?
8. Какие удары Вы чаще всего применяли во время поединков?
9. Вы входили в клинч во время поединков для восстановления дыхания, для сбивания атаки противника, для проведения броскового приема?
10. Какие тактические и обманные приемы Вы чаще применяете: пассивные, раскрытия, активные перемещения, ложные удары?
11. За счет чего Вам удавалось затягивать соперников на свои «коронные» удары и комбинации?
12. Вы можете предвидеть действия своих соперников, каким образом?
13. Самый сложный для Вас соперник, почему?