

СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

Введение

Рукопашный бой возник одновременно с появлением человечества, и в разных странах существовал в различных формах проявления. В Древней Греции – это панкратион, по стилю напоминающий вольную борьбу, в Испании были популярны поединки на ножах, а в Древнем Риме получили широкое распространение бои гладиаторов. Почти каждый народ создал свой самобытный вид единоборства, в котором, как в зеркале, отражаются его национальные традиции, потребности физического развития, представления о воспитании воина и гражданина. Различные виды борьбы – «в схватку», «не в схватку», на поясах, а также кулачные бои – бытовали у русского народа. Из исторических источников известно, что наши предки боролись отнюдь не «как бог на душу положит». От отца к сыну, от деда к внуку они передавали секреты бойцовского мастерства, изобретали специальные приемы, помогающие достичь победы в рукопашной схватке.

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает его ценным прикладным видом спорта и создает широкие возможности для развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость, сила и гибкость, выносливость, а также для воспитания высоких морально-волевых качеств.

Рукопашный бой – это, с одной стороны, спортивное единоборство, регламентируемое определенными правилами ведения поединка, а с другой – это боевое единоборство без ограничения какими-либо правилами, цель его – любыми средствами и методами одержать победу над противником. А стало быть, главный принцип обучения единоборца – тренировать навыки и умения, нужные для реального боя, – теперь находит свое реальное воплощение на соревнованиях и тренировках.

Цель работы – изучить основные положения спортивной педагогики рукопашного боя.

1. Рукопашный бой как вид спорта

1.1. Основные понятия рукопашного боя

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

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

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

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

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

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения соответствующих приемов.

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

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на его выведение из строя. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона от нападения противника – это способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

Рукопашный бой – это, с одной стороны, спортивное единоборство, регламентируемое определенными правилами ведения

поединка, а с другой – это боевое единоборство без ограничения какими-либо правилами, цель его – любыми средствами и методами одержать победу над противником.

2. Педагогика рукопашного боя как вида спорта

2.1. Рукопашный бой как учебная дисциплина

Учебная дисциплина «Рукопашный бой» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией.

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

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

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

Основная задача дисциплины заключается в подготовке специалиста физической культуры, владеющего теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, способного на высоком профессиональном уровне осуществлять подготовку обучающихся по программе рукопашного боя. Исходя из этого, задачи профессиональной подготовки специалистов физической культуры сводятся к следующему:

- дать необходимые знания по содержанию дисциплины «Рукопашный бой» и его характеристику для формирования прикладной, физической и психологической готовности к действиям в единоборстве с противником;
- усвоить роль рукопашного боя в системе физической культуры;
- определить понятийный аппарат и специфический язык дисциплины как средство общения специалистов и обучаемых;
- обучить организации и проведению учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою;
- обучить приемам, действиям и видам деятельности в рукопашном бою.

Учебная дисциплина «Рукопашный бой» представляет собой раздел физического воспитания личности и изучает закономерности физического совершенствования обучаемых с помощью специфических средств, методов и форм.

В процессе преподавания дисциплины «Рукопашный бой» используются теоретические и организационные положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической культуры.

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

2.2. Обучение приемам рукопашного боя

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

Построения образовательного процесса:

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

2. *Активность.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. *Систематичность.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. *Наглядность.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий.

5. *Контроль.* Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

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

Результат обучения

Овладение приемами рукопашного боя, и особенно двигательными действиями, требует определенного уровня развития физических качеств.

Быстрота овладения новыми приемами, и особенно сложно-координированными, зависит от предшествующего двигательного опыта обучаемых, который фиксируется в двигательной памяти.

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

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

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

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

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

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

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

При практической проверке и самоконтроле усвоения необходимо принимать во внимание все основные характеристики движений и качество исполнения приемов.

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

Стабильность в выполнении приема оценивается по результату в серии попыток и выражается в процентах отношением правильно выполненных приемов к их общему количеству в серии.

Подготовка к рукопашному бою должна состоять:

- из обучения приемам как элементарным структурным единицам рукопашного боя;
- из обучения действиям и основам тактики рукопашного единоборства.

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

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

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

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

Способ разучивания приема с помощью подготовительных (подводящих) упражнений используется в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а расчленение на части невозможно, или если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к выполнению приема в целом.

В заключение прием отбатывается самостоятельно обучаемыми. Тренировка заключается в многократном выполнении разученного приема в постепенно усложняющейся обстановке и в разнообразных условиях.

В процессе тренировки закрепляется сформированный двигательный стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается вариативность выполнения приема в различных условиях.

Тренировка, как правило, проводится в виде парных или поточных упражнений, без сопротивления «противника» или с сопротивлением (незначительным).

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается:

- изменением исходных положений;
- выполнением приема на точность и быстроту;
- увеличением количества непрерывных повторений приема;
- выполнением приема в другую сторону (неудобную), на другую руку (ногу) и т.п.;
- выполнением приемов с различными партнерами (по весу, росту и т.п.);
- выполнением приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;
- внезапным изменением условий выполнения приема (например, действиями по командам и сигналам или в зависимости от действий «противника»);
- выполнением приема в ограниченном пространстве и т.п.

Главными элементами тактики рукопашного единоборства являются: способность к наблюдательности; правильный выбор момента для своих действий (нападения, обороны, обезоруживания и т.п.); смелость и решительность в их проведении; действия на такой дистанции от противника, которая бы позволила эффективно решать боевую задачу; быстрота и сила действий, обеспечивающих преимущество над противником. Данные элементы могут иметь значение только при их диалектической взаимосвязи

между собой, так как отсутствие в процессе действия одного из них сведет на нет удачное использование всех остальных. Это нужно учитывать в процессе обучения.

Заключение

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

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

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

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

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

Список использованной литературы

1. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 331 c.
3. *Воробьев А.Н.* Боевые искусства мира / А. Н. Воробьев. – М., 1994. – 109 с.

4. *Григорьев В.И.* Физическая культура и спорт: социокультурные основы: уч. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 91 с.
5. *Дементьев В.Л.* Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо и дзюдо, основы тренировки : Сб. науч.-метод. статей. – М.: ФОН, 1999. – Вып. 1. – С. 79-90.
6. *Железняк Ю.Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002. – 264 c.
7. *Захаров Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
8. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 250 с.
9. *Ким С.Х.* Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Серия «Мастера боевых искусств» / С.Х. Ким. – Ростов н/Д, 2003. – 272 с.
10. *Ленц А.Н.* Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
11. *Ли Б.* Путь опережающего кулака / Б. Ли. – М.: Школа боевых искусств, 1996. – 206 с.
12. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.; М.: Краснодар: Лань, 2005. – 379 с.
13. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: уч. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 487 с.
14. *Профессиональный спорт* / Под ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. – Киев, 2000. – 390 с.
15. *Современная система спортивной подготовки* / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Суслова, Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 250 с.
16. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
17. *Чой Сунг Мо.* Гибкость в боевых искусствах / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д, 2003. – 192 с.

© Посевин П.С. 2016