

УДК 796.817
ББК 75.716
Г52

Глазистов А.В.

Г52 Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10—13 лет по спортивному рукопашному бою : монография / А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов. — М. : ФЛИНТА : Наука, 2013. — 176 с.

ISBN 978-5-9765-1574-1 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-02-037843-8 (Наука)

В монографии определены основные разделы технико-тактической подготовки по спортивному рукопашному бою и оптимальная последовательность обучения техническим действиям этих разделов на этапе начальной подготовки; выявлены критерии оценки качества освоения учебного материала; представлена методика педагогического контроля базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10—13 лет; предложены дополнительные детские разряды и технические категории, что способствует повышению мотивации к долговременной спортивной деятельности.

Для преподавателей спортивных школ и вузов, тренеров по спортивному рукопашному бою.

УДК 796.817
ББК 75.716

ISBN 978-5-9765-1574-1 (ФЛИНТА)
ISBN 978-5-02-037843-8 (Наука)

© Глазистов А.В., Кузнецов А.С., 2013
© Издательство «ФЛИНТА», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
----------------	---

Глава 1. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	9
---	----------

1.1. Спортивные единоборства и их роль в физическом воспитании	9
1.2. Последовательность этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах	12
1.3. Роль классификации и терминологии техники спортивных единоборств в повышении эффективности процесса обучения	17
1.4. Моделирование в спортивных единоборствах как основа программного содержания технико-тактической подготовки	21
1.5. Обучение технике спортивных единоборств на основе базовых движений	27
1.6. Оптимизация последовательности обучения технике спортивных единоборств	30
1.7. Педагогический контроль как метод повышения эффективности тренировочного процесса	31

Глава 2. РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ	37
---	-----------

2.1. Технико-тактическая характеристика поединка по спортивному рукопашному бою	37
2.2. Оптимизация техники ударных единоборств и спортивной борьбы для этапа начальной подготовки	50
2.3. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в поединке по спортивному рукопашному бою	56

2.4.	Последовательность обучения технике спортивного рукопашного боя на основе базовых движений	65
2.4.1.	Последовательность обучения разделу техники передвижений	66
2.4.2.	Последовательность обучения разделу техники ударов руками и ногами	67
2.4.3.	Последовательность обучения разделу техники защиты от ударов	67
2.4.4.	Последовательность обучения разделу техники борьбы лежа	68
2.4.5.	Последовательность обучения разделу техники борьбы стоя	70
2.4.6.	Последовательность обучения разделу технического спарринга	73
2.5.	Педагогический контроль базовой технико-тактической подготовки по спортивному рукопашному бою	75
2.6.	Экспериментальная методика базовой технико-тактической подготовки по спортивному рукопашному бою	78

Глава 3.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОЙЦОВ 10—13 ЛЕТ ПО СПОРТИВНОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ	84
3.1.	Общие принципы организации педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной методики базовой технико-тактической подготовки	84
3.1.1.	Содержание и методика освоения учебного материала для 1-й контрольной группы	88
3.1.2.	Содержание и методика освоения учебного материала для 2-й контрольной группы	89
3.1.3.	Содержание и методика освоения учебного материала для экспериментальной группы	91
3.2.	Результаты педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной методики базовой технико-тактической подготовки	93

3.2.1. Результаты тестирования физической подготовленности участников педагогического эксперимента	93
3.2.2. Результаты соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента	94
3.2.3. Результаты анализа сохранности контингента учащихся в ходе педагогического эксперимента	100
Заключение	102
Практические рекомендации	105
Литература	107
Приложения	118

ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой как вид спорта является комплексным единоборством, включающим технический арсенал как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы.

На сегодняшний день актуальным остается вопрос об особенностях методики подготовки, а также о составе и соотношении технико-тактического компонента в комплексных единоборствах (И.А. Бушин, 2005). Этот вопрос актуализируется, когда речь идет о базовой технико-тактической подготовке юных бойцов, поскольку от того, насколько рационально спланирован и осуществляется тренировочный процесс на этапе начальной подготовки, зависит весь дальнейший путь и предполагаемый успех в большом спорте (Л.П. Матвеев, 1977; Г.П. Пархомович, 1993; Р.Г. Ахмедшин, А.А. Рузиев, 2003).

Попытки военно-патриотических организаций обучать детей комплексным единоборствам с ориентировкой на объем приемов борьбы и ударную технику, изучаемых по не связанным друг с другом программам различных единоборств, приводят к формированию ущербных технико-тактических арсеналов, перенапряжению функциональных резервов, большому количеству соматических и психических травм, что заканчивается значительным отсеком учащихся и дискредитацией военно-патриотической работы (И.А. Бушин, 2005).

Участие детей и подростков в соревнованиях по армейскому и милицейскому рукопашному бою, рассчитанных по своей «жесткости» на взрослых и подготовленных людей, приводит к серьезному травматизму и большому количеству нокаутов, что является нарушением педагогических и медицинских принципов (Ю.А. Шулика, Т.П. Королева, 1996).

Таким образом, при работе с детьми и подростками необходима программа многолетней технико-тактической подготовки по рукопашному бою в щадящем режиме с целью обеспечения массовости, повышения качества технико-тактической подготовки, сохранения здоровья и обеспечения профессиональной ориентации. Этому требованию соответствует утвержденный в 2003 году Росспортом стандарт «Спортивный рукопашный бой», который является дисциплиной вида спорта «Рукопашный бой» (О признании новых видов спорта, 2003).

По мнению ряда авторов (Ю.А. Шулика, 1993; А.С. Кузнецов, 2002; И.А. Бушин, 2005), технико-тактическая подготовка юных бойцов долж-