УДК 796.819/012

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОПОРНЫХ ТОЧЕК И ФРАЗ-КЛЮЧЕЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ 10–11 ЛЕТ

[1,2]Марков К.К., [2]Лукьянов Р.Г., [2]Николаева О.О.

[1]Научно-исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, e-mail: k_markov@mail.ru;

[2]ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, e-mail: roman75o@mail.ru

Представлены результаты разработки эффективной методики обучения двигательным действиям юных спортсменов в рукопашном бое на основе ключевых точек технического приема, определяющих его эффективность и служащих опорными звеньями индивидуально оптимальной техники движений. Проанализировано 30 основных технических действий, входящих в двигательный арсенал спортсменов высокого класса. В каждом приеме выделены основные опорные точки, определяющие спортивную результативность действий, определены и описаны типичные технические ошибки юных спортсменов. Разработаны и предложены ключевые фразы, характеризующие каждую опорную точку и ошибки при ее исполнении. Изучено дополнительное использование внешней и внутренней речи в тренировке, более эффективно формирующее ориентировочную основу действия и акцентирующее внимание спортсмена на основных ключевых точках технического приема. Анализ показателей контрольных тестов свидетельствует о достоверных различиях результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной и подтверждает эффективность предложенной методики двигательного обучения юных спортсменов в рукопашном бое.

Ключевые слова: рукопашный бой, двигательные действия, опорные точки, фразы-ключи

TEACHING METHODS OF HAND-TO-HAND FIGHT USING CONTROL POINTS AND KEY PHRASES IN THE TECHNICAL PREPARATION OF BOYS 10–11 YEARS

[1,2]Markov K.K., [2]Lukyanov R.G., [2]Nikolaeva O.O.

[1]National Research Irkutsk State Technical University, Irkutsk, e-mail: k_markov@mail.ru;

[2]Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: roman75o@mail.ru

In article we presented results of working out of effective training technique motor actions of young sportsmen in hand-to-hand fight on the basis of the key points of a technique defining its efficiency and serving by basic links of individually optimum technics of movements. It is analyzed 30 basic technical actions entering into an motor arsenal of high-class sportsmen. In each technic the basic reference points defining sports productivity of actions are allocated, typical technical errors of young sportsmen are defined and described. The key phrases characterizing each reference point and errors at its execution are developed and offered. Additional use of external and internal speech in the training, more effectively forming a rough basis of action and focusing attention of the sportsman on the basic key points of a technique is studied. The analysis of control tests indicators testifies to authentic distinctions of results in experimental group in comparison with control and confirms efficiency of the offered technique of motor training of young sportsmen in hand-to-hand fight.

Keywords: hand-to-hand fight, motor actions, reference points, phrases-keys

Успешные, высокоэффективные и результативные действия спортсмена практически в любом виде спорта основаны на глубокой и устойчивой интеграции главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической, «вес» каждой из которых и их оптимальное сочетание в конкретном виде спорта различны в зависимости от его характера и специфики. В зависимости от требований, предъявляемых к исполнителю, их сложности и комплексности, двигательные задачи в различных видах спорта подразделяются на три группы [2, 3], одна из которых включает действия, требующие максимальной точности при ограниченном времени решения двигательной задачи и подчиненном значении, как уровня проявления физических качеств, так и пространственной организации движений. Специфика рукопашного боя предъявляет высокие требования к уровню каждой составляющей, но ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку. Жесткие временные рамки действий спортсмена в соревновательной обстановке, носящих характер ответных реакций на ситуацию дополнительно усложняют эффективную реализацию широкого круга технических приемов.

Важнейшей проблемой в технической подготовке является эффективная методика обучения и совершенствования, которая, как и любая педагогическая методика должна представлять научно обоснованную и логично построенную дидактическую систему, последовательность пе-

дагогических действий в тесной связке тренер-спортсмен, адекватную личности спортсмена и задачам обучения. В проблеме двигательного обучения как в теоретических, методологических, так и в чисто практических аспектах основополагающим является выделение в каждом виде технических действий ключевых, базовых пунктов и точек [2; 3; 10; 11], определяющих эффективность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений.

Материалы и методы исследования

«Философия» технического обучения в рукопашном бое может быть представлена в виде нескольких правил, основанных на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных с научной точки зрения и надежно подтвержденных на практике. Практическим критерием «правильности» движения спортсмена служит результативность действия, что и является целью обучения технике в спорте.

Эффективность технического приема в целом определяется «правильными» положениями и движениями в отдельных базовых, «ключевых» точках, которые могут быть использованы как опорные звенья в обучении и совершенствовании оптимальной техники спортсмена. Такие опорные точки, выделенные во всех технических приемах рукопашного боя, позволяют тренеру построить алгоритм обучения, обращая на них внимание спортсмена, контролируя и корректируя ход процесса обучения специальными, краткими, выразительными и специфическими ключевыми словами и фразами («ключами»), характерными только для данной ключевой точки конкретного приема. В многокомпонентном и длительном процессе обучения технике выделяется ряд следующих важных и принципиальных моментов.

В соответствии с теорией поэтапного формирования действия, при обучении любого действия различают две части: ориентировочную и исполнительную. Ориентировочная часть, или «ориентировочная основа действия» (ООД) включает в себя систему условий, факторов, «основных опорных точек» (ООТ), которые являются базовыми элементами двигательного действия и особенностями определенных условий, требующих концентрации внимания спортсмена и тренера для успешного выполнения действий [2–4].

Полная ориентировочная основа действия обеспечивает спортсмена «дорожной картой пути», пользуясь которой он может сразу выполнять новое для него задание. Основную задачу формирования действия составляет формирование его ориентировочной части, исполнительная же часть на начальном этапе формирования двигательного умения является менее важной. Теория поэтапного формирования действий применительно к практике обучения физическими упражнениями помогает существенно скорректировать методику обучения. При этом усилия тренера направляются не на формальную постановку движений и формальное заучивание исполнительной части, а на руководство формированием ориентировочной основой действий, которая служит основой совершенного двигательного навыка и определяет соревновательную успешность технического приема [2; 3].

В ходе анализа обширного технического арсенала рукопашного боя проанализировано 30 отдельных, основных технических действий атакующего и защитного характера, входящих в двигательный арсенал спортсменов высокого класса. В каждом из рассмотренных приемов выделены основные опорные точки, определяющие спортивную результативность действий, и в каждом из них также определены и описаны типичные технические ошибки, которые особенно часто совершают начинающие юные спортсмены. В технических приемах различной сложности двигательной структуры выделено: 10 простых приемов, содержащих 2–4 ключевые точки, 10 приемов – 5–7 ключевых точек и 10 сложных приемов – 8–10 отдельных опорных точек в их последовательной реализации.

Для активизации интеллектуальной деятельности юных спортсменов и повышения эффективности управления процессом технической подготовки со стороны тренера разработаны и предложены для практического использования ключевые фразы, которые сжато и образно характеризуют каждую опорную точку, каждую ошибку при ее исполнении и мотивируют спортсмена в самом процессе двигательного действия. Дополнительное использование внешней и внутренней речи в процесс спортивной тренировки более эффективно формирует ориентировочную основу действия и акцентирует внимание спортсмена на основных ключевых точках технического приема. Для иллюстрации проделанной работы в табл. 1 и 2 приведены примеры для двух технических приемов – относительно простого и более сложного.

Таблица 1

Техника защиты подставкой предплечья

Опорная точка	Ошибки	Фразы-ключи
1. Защита предплечьем носит кратковременный характер. Не нужно держать руки поднятыми у головы	1. Фиксация высоко поднятых рук у головы после удара, незащищенности корпуса	1. Провал ногами
2. Смещение корпуса тела назад	2. Шаг назад без смещения корпуса тела.	2. Провал корпусом
3. Руки на уровне головы спортсмена, выполняющего защитное действие	3. Руки находятся ниже уровня головы	3. Руки к голове
4. Предплечье прижато к голове в момент удара	4. Предплечье отбивает удар соперника	4. Прижми руку

Таблица 2

Удержание со стороны головы, захватом замком рук вокруг шеи и руки

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
1. Спортсмен, выполняющий удержание, лежит грудью на татами, захват двумя руками в замке вокруг шеи и руки	1. Отсутствие плотности при захвате	1. Руку и голову снаружи, плотнее захват
2. Спортсмен лежит животом на татами Ноги атакующего спортсмена широко раскинуты в стороны (разножка).	2. Атакующий спортсмен – на боку. Ноги расположены близко	2. Ляг на живот. Разножка
3. Контроль соперника от переворотов в стороны	3. Плотный захват при отсутствии сопротивления к переворотам в стороны.	3. Баланс
Защита от удержания со стороны головы, захватом замком рук вокруг шеи и руки или захватом одной рукой вокруг шеи за отворот, а второй рукой за руку		
1. Прижать соперника к себе, в момент переворота в сторону. Захватить руки	1. Наличие пространства между бойцами в тот момент, когда уходящий с удержания пытается перевернуться в сторону	1. Прижми к себе
2. Ногами сделать несколько амплитудных движений влево-вправо, чтобы вывести соперника из равновесия	2. Движения ногами без подключения туловища	2.Раскачивай
3. После нескольких движений резкий поворот в сторону контролируемой руки, с помощью моста	3. Потеря инерции движения	3. С раскачки переворот

Суть методики заключается в анализе каждого технического действия, используемого на первом году обучения, на основании которого выделены и подробно описаны основные опорные точки, от которых зависит правильность и эффективность выполняемого действия. Для усвоения детьми данных опорных точек предложено использовать фразы-ключи, которые коротко и информативно передают содержание каждой опорной точки. Кроме того, предлагаемая методика рассматривает типичные ошибки, совершаемые относительно каждой опорной точки. Для первого года обучения ударной технике предлагаются следующие основные атакующие технические приемы:

1) одиночный прямой удар в голову передней рукой;

2) одиночный прямой удар в голову дальней рукой;

3) серия из двух прямых ударов – левой рукой, правой рукой в голову;

4) сдвоенный удар левой рукой в голову (передней рукой);

5) шаг назад с оттяжкой корпуса и головы, провал одиночного удара с контратакой прямым ударом через руку в голову.

6) прямые удары ногами из-под руки;

7) круговые удары ногами из-под руки;

8) имитация серии ударов руками – правой, левой прямые удары (или левой, правой) и прямой удар ногой из-под руки;

9) имитация серии ударов руками – правой, левой прямые удары (или левой, правой) и круговой удар ногой из-под руки.

Для защиты от ударов руками выбраны следующие действия:

1) подставка плеча;

2) подставка предплечья;

3) шаг назад с оттяжкой корпуса и головы, провал одиночного удара соперника ногой.

4) шаг назад с провалом удара соперника ногой с контратакой прямым ударом одноименной рукой в голову.

Поскольку спортивный рукопашный бой содержит также и действия борцовского характера, в программу первого года обучения юных спортсменов включены также следующие борцовские технические приемы:

1. Рычаг локтя через живот:

– сидя на сопернике сверху после удержания;

– со стороны головы после удержания;

– со стороны спины в высоком партере;

– со стороны головы в высоком партере;

–со стороны спины в низком партере.

2. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку:

–нажатием ступней второй ноги на предплечье сопернику;

–нажатием на предплечье сопернику голенью той ноги, через колено которой идет болевой прием.

3. Броски:

–задняя подножка;

–передняя подножка;

–зацеп снаружи.

4. Удержания:

–сверху;

–сбоку, захватом одной рукой за шею, лежа боком на сопернике;

–сбоку, захватом одной рукой за шею, лежа грудью на сопернике;

–со стороны головы.

Результаты исследования и их обсуждение

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 95 г. Красноярска на учащихся

4–5 классов 10–11 лет, ранее не занимавшихся спортивными единоборствами и не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Для оценки эффективности экспериментальной методики проведен сравнительный эксперимент в двух группах занимающихся. Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения рукопашному бою [8], а экспериментальная группа – по предлагаемой методике. В каждой из обеих групп занимается около 15 человек, однако в течение года часть занимающихся по разным причинам перестает тренироваться, а некоторые начинают подготовку не с начала учебного года. Поэтому для сравнения результатов эксперимента использованы результаты 8 испытуемых в каждой группе, которые стабильно посещали занятия в течение года. В конце эксперимента обе группы сдают нормативы по общефизической подготовке согласно утвержденной программе.

Результаты тестирования в группах и их динамика в процессе обучения (табл. 3) сравниваются по критерию Стьюдента [5], критическое значение которого при принятой вероятности 95 % составляет [tкр] = 2,15. Анализ данных тестирования в начале учебного года по каждому из пяти нормативов показал, что между контрольной и экспериментальной группами достоверные различия отсутствуют ($p > 0,05$) и эти группы на начальном этапе эксперимента по физической подготовленности статистически однородны. При внутригрупповом и межгрупповом анализе результатов контрольных тестов в конце учебного года по каждому из пяти нормативов установлена статистически достоверная ($p < 0,05$) динамика показателей в экспериментальной группе и весьма умеренные изменения в контрольной на уровне 5–10 %, не имеющие статистически достоверного характера ($p > 0,05$).

Выводы

Предложенная практическая экспериментальная методика обучения рукопашному бою юношей 10–11 лет основывается на использовании опорных точек и фраз-ключей при разучивании технических действий. Она способствует более эффективному усвоению техники рукопашного боя, повышает мотивацию к занятиям, а при сопряженной технической и физической подготовке улучшаются также и кондиционные качества юных спортсменов, что и является первоочередной задачей при занятиях с детьми данного возраста.

Подтверждена эффективность использования в спортивной тренировке внешней и внутренней речи с акцентом на основных опорных точках технического приема и фразах-ключах, которые сжато и образно характеризуют каждую опорную точку, каждую ошибку при ее исполнении и мотивируют спортсмена в самом процессе двигательного действия.

Анализ показателей контрольных тестов в конце учебного года свидетельствует о достоверных различиях результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной и подтверждает эффективность предложенной методики двигательного обучения юных спортсменов в рукопашном бое.

Представляется рациональным продолжить исследования в избранном направлении для оценки влияния экспериментальной методики обучения начинающих спортсменов на эффективность их технической подготовки в соревновательных условиях и стабильность мотивации к занятиям спортом.

Таблица 3

Результаты экспериментальных исследований в группах рукопашного боя

	Отжимание				3 кувырка				Прыжок с места				Бег 60 м				Наклоны вперед			
	Э		К		Э		К		Э		К		Э		К		Э		К	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
X	21,7	44,7	28,6	31	12,0	10,0	11,8	11,7	1,57	1,68	1,55	1,59	13,4	11,6	14,6	14,3	0	7,62	1,4	3,2
s	9,85	11,4	18,1	15,3	1,82	1,35	1,59	1,59	0,08	0,09	0,08	0,09	2,02	1,24	2,22	2,07	4,56	3,02	5,8	4,4
m	3,48	4,05	6,42	4,8	0,64	0,48	0,56	0,56	0,03	0,03	0,03	0,03	0,71	0,44	0,78	0,73	1,60	1,07	2,1	1,6
	$t_{1-2} = 4,3$		$t_{1-2} = 0,3$		$t_{1-2} = 2,5$		$t_{1-2} = 0,12$		$t_{1-2} = 2,75$		$t_{1-2}=1,1$		$t_{1-2}=2,17$		$t_{1-2}=0,3$		$t_{1-2}=3,9$		$t_{1-2}=0,7$	
	$t_{1-1} = 0,9$ $t_{2-2} = 2,2$				$t_{1-1} = 0,24$ $t_{2-2} = 2,3$				$t_{1-1} = 0,5$ $t_{2-2} = 2,25$				$t_{1-1} = 1,1$ $t_{2-2} = 3,2$				$t_{1-1} = 0,55$ $t_{2-2} = 2,3$			

Список литературы

1. Белоусова Н.А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 10. – 67 с.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.

3. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.: Автореф. дис… д-ра. пед. наук / ГЦОЛИФК.– М., 1988.– 46 с.

4. Гальперин П.Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий. – Доклады АПН РСФСР. – 1958. – № 2. – С. 26–38.

5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

6. Иванов С.А., Касьянов Т. Рукопашный бой. – М.: Фаир-пресс, 2003. – 560 с.

7. Марков К.К., Николаева О.О. Тренер-педагог и психолог: монография. – Красноярск, СФУ, 2013. – 307 с.

8. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян, и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

9. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

10. Kessel J. Skill learning / VolleyTech. – 1992. – № 3. – P. 8–10.

11. Marteniuk R. Information processing in motor skills. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1976.

References

1. Belousova H.A. Faktory, vlijajushhie na fizicheskuju podgotovlennost' detej // Teorija i praktika fiz. kultury. 2007. no. 10. 67 p.

2. Bogen M.M. Obuchenie dvigatelnym dejstvijam. M.: FiS, 1985. 192 p.

3. Bogen M.M. Sovremennye teoretiko-metodicheskie osnovy obuchenija dvigatel-nym dejstvijam.: Avtoref. dis…d-ra. ped. nauk / GCOLIFK. M., 1988. 46 p.

4. Galperin P.Ja. Tipy orientirovki i tipy formirovanija dejstvij i ponjatij. Doklady APN RSFSR. 1958. no. 2. pp. 26–38.

5. Zheleznjak Ju.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoj dejatelnosti v fizicheskoj kulture i sporte: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zave-denij. M.: Izdatelskij centr «Akademija», 2002. 264 p.

6. Ivanov S.A., Kasjanov T. Rukopashnyj boj. M.: Fair-press, 2003. 560 p.

7. Markov K.K., Nikolaeva O.O. Trener-pedagog i psiholog: monografija. Krasno-jarsk, SFU, 2013. 307 p.

8. Rukopashnyj boj: primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja DJuSSh, SDJuShOR / A.O. Akopjan, i dr. M.: Sovetskij sport, 2004. 116 p.

9. Farfel V.S. Upravlenie dvizheniem v sporte. 2-e izd., ster. M.: Sovetskij sport, 2011. 202 p.

10. Kessel J. Skill learning / VolleyTech. 1992. no. 3. pp. 8–10.

11. Marteniuk R. Information processing in motor skills. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1976.

Рецензенты:

Пономарев В.В., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета, г. Красноярск;

Сидоров Л.К. д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры Красноярского государственного педагогического университета, г. Красноярск.