

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Руководитель _____ канд. пед. наук, доцент С.Н. Чернякова

Выпускник _____ И.В. Сидоренков

Нормоконтролер _____ М.А. Рутьковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Формирование техники приемов борьбы с использованием подвижных игр у спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем» выполнена на 59 страницах, содержит 5 рисунков, 11 таблиц, 61 литературных источников.

АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПРИЕМЫ БОРЬБЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Специфика армейского рукопашного боя предъявляет высокие требования к уровню развития техники выполнения приемов. Существует необходимость в совершенствовании методики обучения технике армейского рукопашного боя, которая наряду с развитием базовых физических качеств и технических умений средствами подвижных игр усиливает мотивацию юных спортсменов к повышению двигательной активности.

Цель исследования – определить влияние применения комплекса подвижных игр на формирование техники приемов борьбы в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Объект исследования: техническая подготовка спортсменов в армейском рукопашном бое с использованием подвижных игр.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр, направленный на формирование техники приемов борьбы.

Проанализировав полученные результаты в конце эксперимента, отмечено, что у спортсменов экспериментальной группы, которая занималась с применением разработанного комплекса, по всем контрольным упражнениям отмечается прирост результатов уровня развития исследуемого технического приема. Проведенные контрольные соревнования между исследуемыми группами доказали целесообразность использования в тренировочном процессе разработанного комплекса, что свидетельствует о его эффективности по сравнению с традиционными средствами и методами формирования техники приемов борьбы.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы подготовки спортсменов в армейском рукопашном бое.....	7
1.1 Армейский рукопашный бой. Краткая характеристика вида спорта.....	7
1.2 Научно-методический подход в организации тренировочного процесса в армейском рукопашном бое	11
1.3 Современные методики обучения армейскому рукопашному бою	14
1.4 Техническая составляющая армейского рукопашного боя.....	20
2 Организация и методы исследования.....	27
2.1 Организация исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	28
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	33
3.1 Обоснование необходимости корректировки программы технико-тактической подготовки спортсменов армейского рукопашного боя...	33
3.2 Комплекс, состоящий из подвижных игр, направленных на формирование борцовской техники спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.....	36
3.3 Оценка эффективности влияния комплекса подвижных игр, направленного на формирование техники приемов борьбы	42
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Успешность и высокая эффективность действий спортсмена в любом виде спорта, напрямую связана с устойчивой интеграцией физического, технического, тактического и психологического аспектов подготовки в тренировочный процесс [26]. Причем выбор оптимального сочетания каждого из них различен в зависимости от вида спорта и периода спортивной подготовки [33]. Специфика армейского рукопашного боя предъявляет высокие требования к уровню развития всех сторон подготовки спортсмена, но к уровню развития технической составляющей предъявляются наиболее высокие требования, поскольку именно от техники выполнения приемов, напрямую зависит высокий спортивный результат в этом виде спорта [24].

Жесткие временные рамки проведения поединка требуют от спортсмена быстрого выполнения ответных реакций, что существенно снижает эффективность реализации всего накопленного арсенала технических приемов.

В тренировочной деятельности, перед тренерами и специалистами стоит задача выбора эффективной методики обучения и совершенствования технической подготовки спортсменов армейского рукопашного боя. К подбору методики технической подготовки необходимо относиться с особой тщательностью, поскольку от уровня сформированности у спортсмена технических навыков напрямую зависит соревновательный результат [42].

Формирование технических приемов в армейском рукопашном бое должно базироваться на результатах научных исследований как по виду спорта армейский рукопашный бой, так и с ориентацией на опыт практической реализации в других видах единоборств (рукопашный бой, самбо, дзюдо). Главным критерием «правильности» выполнения технического элемента спортсменом служит результативность соревновательного поединка, что и является целью формирования техники приемов в спорте [41].

Таким образом, **актуальность** нашего исследования обуславливается необходимостью совершенствования методики обучения технике армейского

рукопашного боя, которая наряду с развитием базовых физических качеств и технических умений средствами подвижных игр усиливает мотивацию юных спортсменов к повышению двигательной активности.

Объект исследования: техническая подготовка спортсменов в армейском рукопашном бое с использованием подвижных игр.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр, направленный на формирование техники приемов борьбы.

Цель исследования – определить влияние применения комплекса подвижных игр на формирование техники приемов борьбы в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую и учебную литературу по армейскому рукопашному бою.

2. Разработать комплекс, состоящий из подвижных игр, направленных на формирования техники приемов борьбы, спортсменов 15-16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

3. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр, направленного на формирования техники приемов борьбы спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Гипотеза. Предполагается, что разработанный комплекс, состоящий из подвижных игр, направленных на формирования техники приемов борьбы, позволит повысить качество освоения учебного материала и эффективность соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. анализ соревновательной деятельности;
3. контрольное тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

Теоретическая значимость работы состоит в систематизации исследований процесса подготовки спортсменов в единоборствах и, в частности, в армейском рукопашном бое, а также в предложении методической концепции, включающей описание средств и методов тренировки спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем.

Практическая значимость заключается в возможности использования разработанного комплекса подвижных игр, направленного на формирование техники приемов борьбы, в спортивной тренировке детско-юношеских спортивных школ по армейскому рукопашному бою.

1 Теоретические основы подготовки спортсменов в армейском рукопашном бое

1.1 Армейский рукопашный бой. Краткая характеристика вида спорта

Армейский рукопашный бой (АРБ) - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, в основе которой лежат приемы из различных видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности [22]

Первые соревнования, отдалённо напоминающие современный армейский рукопашный бой, прошли на спортивной базе 7й гвардейской дивизии воздушно-десантных войск в 1979 году. После чего, армейский рукопашный бой введен в программу подготовки военнослужащих [54].

Универсальность технической и технико-тактической подготовки, высокая зрелищность спаррингов и интуитивно понятное судейство соревнований, заслужили интерес и популярность не только у военнослужащих, но и у гражданских лиц. Отправной точкой в развитии армейского рукопашного боя принято считать проведение в 1991 году Чемпионата вооруженных сил РФ, в результате которого и наметилась четкая тенденция в популяризации этого нового вида спорта.

Научно-методической базой развития и совершенствования армейского рукопашного боя является Военный институт физической культуры (ВИФК). Здесь проходят обучение будущие специалисты по физической подготовке вооруженных сил РФ и стран ближнего зарубежья. Также на базе института действует центр рукопашного боя, где готовят инструкторов, а также проходят курсы повышения квалификации тренеры и судьи по виду спорта армейский рукопашный бой. Центр научных исследований Военного института физической культуры на постоянной основе занимается разработкой и подготовкой научно-методических рекомендаций, написанием учебников и учебных пособий по армейскому рукопашному бою [2].

В 1992 г. по инициативе Спортивного комитета Министерства обороны создана Федерация армейского рукопашного боя.

Армейский рукопашный бой в 2000 г. включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию и как следствие именно с 2000 года ведется присвоение спортивных разрядов и званий по этому виду спорта [30]. А десятью годами позднее Министерство спорта РФ официально признало армейский рукопашный бой видом спорта.

Правила соревнований по армейскому рукопашному бою претерпели ряд изменений с момента проведения первых официальных соревнований. На сегодняшний день официальные соревнования проходят по переработанным и дополненным с учетом предложений ведущих специалистов по виду спорта армейский рукопашный бой правилам [47]. В таблицах 1-3 приведены критерии для присвоения спортивных званий МСМК, МС и КМС по виду спорта Армейский рукопашный бой

Таблица 1 – Требования для получения спортивного звания Мастер спорта России международного класса

Место	Соревнование	Примечание
1 место	Международный Мемориальный турнир, посвященный Герою Советского Союза генералу армии В. Ф. Маргелову.	Проведение трех боев Участие в соревнованиях 10 иностранных государств. В весовой категории спортсменов не менее 6 иностранных государств, 2 МС и 6 спортсменов не ниже КМС
1—4 место	Чемпионат мира	Проведение трех боев Участие в соревнованиях 10 иностранных государств.
1—3 место	Чемпионат Европы	
1—2 место	Первенство мира среди юниоров	
1 место	Первенство Европы среди юниоров	

Таблица 2 – Требования для получения спортивного звания Мастер спорта России

Место	Соревнование	Примечание
1—4 место	Чемпионат (кубок) России	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее двух МС 6 спортсменов не ниже КМС
1—3 место	Чемпионат (кубок) министерства (ведомства)	
2—3 место	Международный Мемориальный турнир, посвященный Герою Советского Союза генералу армии В. Ф. Маргелову.	Проведение трех боев Участие в соревнованиях 10 иностранных государств.
1 место	Чемпионат федерального округа (военного округа, видов Вооруженных Сил (родов войск) ВС РФ)	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС
1 место	Всероссийские турниры, включенные в план-календарь Федерации	
1—3 место	Первенство России среди юниоров	
1 место	Первенство России среди старших юношей	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее 10 спортсменов не ниже КМС
1—2 место	Первенство вузов России, Спартакиада России среди молодежи	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС
1 место	Первенство федерального округа среди юниоров	Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС

Таблица 3 - Требования для получения спортивного звания Кандидат в мастера спорта России

Место	Соревнование	Примечание
1—3	Чемпионат субъекта РФ	Проведение трех боев Участии в весовой категории 5 спортсменов не ниже 1 разряда
1 место	Областные (республиканские, краевые соревнования) соревнования среди взрослых и юниоров	
1 место	Чемпионат вузов	
2—4 место	Чемпионат (первенство среди юниоров) федеральных округов (чемпионат военных округов)	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС
1 место	Первенство субъекта РФ среди юниоров	Проведение трех боев Участии в весовой категории 5 спортсменов не ниже 1 разряда
2—4 место	Первенство России среди старших юношей	
1 место	Первенство федерального округа среди старших юношей	
1—3 место	Первенство России среди средних юношей	
1 место	Всероссийский турнир среди средних юношей	
1—3 место	Всероссийский турнир среди старших юношей	
4—6 место	Чемпионат (кубок) России (министерств и ведомств)	
4—6 место	Международный Мемориальный турнир, посвященный Герою Советского Союза генералу армии В. Ф. Маргелову.	Проведение трех боев Участие в соревнованиях 10 иностранных государств. Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС
2—4 место	Всероссийские турниры, включенные в план-календарь Федерации	Проведение трех боев Участие в весовой категории не менее двух МС и 6 спортсменов не ниже КМС
1 место	Чемпионат Военного института физической культуры, Чемпионат Рязанского института ВДВ	Проведение трех боев Участии в весовой категории 5 спортсменов не ниже 1 разряда.

К детско-юношеским соревнованиям допускаются участники в возрасте от 10 до 17 лет в 15 весовых категориях. Мужчины соревнуются в 7 весовых категориях. Бой длится 2 минуты у подростков, юношей и юниоров, 3 минуты у мужчин.

В армейском рукопашном бое используются общепринятые в спортивном сообществе разряды и звания, начиная от третьего юношеского разряда и завершая званием «МСМК России». Армейский рукопашный бой отнесен к военно-прикладным видам спорта, в связи с чем в настоящий момент общероссийские спортивные разряды и спортивные звания возможно получать только военнослужащим с 17 лет. Иные лица спортивные разряды по Армейскому рукопашному бою не получают.

Вид спорта армейский рукопашный бой вплоть до 1994 года обладал статусом военно-прикладного и развивался только в подразделениях вооруженных сил России. Со временем широкий арсенал технических приемов, возможность прикладного применения, высококвалифицированные тренеры, насыщенный календарь спортивных соревнований с участием спортсменов высокого уровня привели к приросту интереса не только со стороны спортсменов из других видов смежных единоборств, а также завоевали интерес у молодежи. Стремительный рост популярности армейского рукопашного боя и обуславливает тот факт, что на сегодняшний день этот вид спорта популяризируется и развивается повсеместно на всей территории России [34].

1.2 Научно-методический подход в организации тренировочного процесса в армейском рукопашном бое

Управление тренировочным процессом в области физической культуры и спорта - это планомерная организованная деятельность органов и отдельных лиц, которая направлена на систематизацию и совершенствование физических способностей спортсмена [61].

Армейский рукопашный бой — это система спортивной тренировки, в которой объединены технические и тактические элементы защиты и нападения смежных видов единоборств. В условиях тренировочного процесса по армейскому рукопашному бою происходит воспитание всех двигательных качеств поскольку как тренировочный процесс, так и соревновательная

деятельность требует от спортсменов проявления больших физических усилий [53].

Тренировочный процесс по виду спорта армейский рукопашный бой условно делится на шесть основных этапов [12]:

- 1) предварительная подготовка (9-12 лет);
- 2) всесторонняя физическая подготовка (12-16 лет);
- 3) специальная подготовка в рукопашном бое (16-18 лет);
- 4) углубленная специализация по рукопашному бою (18-30 лет);
- 5) спортивное совершенствование (с 30 лет);
- 6) прекращение активных занятий спортом.

Котко В.А. определяет армейский рукопашный бой как «комплексный вид единоборств». К таким видам спорта относят: рукопашный бой, русский бой, САМБО, джиу-джитсу, смешанные единоборства и КУ-ДО. По всем представленным видам спорта проводятся соревнования различных уровней, для различных возрастных групп. Стоит отметить, что большинство из представленных видов единоборств созданы в России и по праву считаются национальными, исконно Российскими видами спорта [39].

Пособия по совершенствованию методики обучения технических элементов в армейском рукопашном бое разрабатывались Кадочниковым А.А. [34], Авиловым В.И. [1] и другими авторами.

Исследования, направленные на улучшение тренировочного процесса в армейском рукопашном бое, проводились Баранюк В.И. [9], Бурякин Ф.Г. [16], Картамышев Д.А. [37].

В детско-юношеском спорте проблемы развития психомоторных способностей в рамках тренировочного процесса по армейскому рукопашному бою с использованием специально направленных физических упражнений исследовали такие авторы как Гаськов Э.М. [25], Гаранин Е.А. [23], Коноплева А.Н. [38], Факеев, М.А. [58].

Проблемам научного обоснования технической подготовки юношей в армейском рукопашном бое, как одном из смежных с рукопашным боем видом спорта рассматривали в своих работах Гаранин Е.А. [21], Ашкинази С.М. [6].

Необходимость совершенствования содержания и методики технической и технико-тактической подготовки спортсменов смешанных единоборств (боевого самбо) доказал в своих исследованиях Стрига О.Н. [54].

Мотепоненко А.Г. считает, что систематические занятия единоборствами оказывают положительное влияние на человека: способствуют повышению работоспособности, развитию умственных способностей, психологической устойчивости в жизненных ситуациях, самосовершенствованию в других областях знаний, воспитанию уверенности, независимости, стремления оказать помощь в трудных ситуациях другому человеку, воспитывают уважение к старшим, правильное поведение в обществе [44].

Котко В.А. в исследованиях указывает на то, что повышенный интерес молодежи к единоборствам и боевым искусствам предоставляет возможность использовать единоборства в качестве одного из средств военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, особенно в преддверии контрактной и срочной службы в вооруженных силах РФ [39].

Табаков С.Е. считает, что определение содержания технической и тактической подготовки спортсменов армейского рукопашного боя должно строиться на положении о том, что в первую очередь важен соревновательный момент, а уже после тренировочный процесс [55].

Иванов Д.А. и Альжанов Х.Х., в своей работе указывают на то, что участие молодежи в соревнованиях по армейскому рукопашному бою, которые по своей жесткости больше ориентированы на взрослых и физически подготовленных спортсменов, приводит к частому травматизму и большому количеству нокаутов, что является нарушением педагогических и медицинских принципов воспитания [31].

Баранюк В.И. рекомендует реализовывать программу армейского рукопашного боя на начальном этапе подготовки в щадящем режиме с целью

обеспечения массовости и повышения качества технико-тактической подготовки спортсменов [10].

Об отрицании или принижении роли соревновательных упражнений в процессе технической подготовки в своих работах указывал Кадочников А.А. [34]. Указана некомпетентность такого отношения к проведению соревновательных поединков в работе Андреева Г.В. [3].

Блит К.К. доказывает, что разработка комплекса средств и методов технической подготовки спортсменов по виду спорта армейский рукопашный бой, поможет упорядочить тренировочный процесс в этом виде спорта, а также позволит тренерам и специалистам целенаправленно обеспечивать эффективность тренировочного процесса в группах начальной подготовки [14].

Таким образом, мы приходим к выводу, что исследования в области подготовки юношей 15-16 лет в армейском рукопашном бою носят узкоспециализированный характер, в то время как комплексные методики единичны и не удовлетворяют современным требованиям к подготовке в этом виде спорта.

1.3 Современные методики обучения армейскому рукопашному бою

На сегодняшний день существует множество программ и методик по обучению армейскому рукопашному бою. Авторами и составителями программ являются: Акопян А.О. [2], Кадочников А.А. [34], Татаренко С.М. [56].

Однако недостатком большинства из перечисленных методик является отсутствие ориентации на возраст занимающихся. Некоторые авторы рассматривают систему обучения армейскому рукопашному бою на военно-прикладной основе, без ориентации на спортивную деятельность. Поэтому для нашего исследования эти работы интересны только описанием различных развивающих упражнений.

Манаев А.А. утверждает, что в целях успешной соревновательной практики тренировочный процесс спортсменов в армейском рукопашном бое

должен быть направлен, прежде всего, на формирование, развитие и совершенствование умения разумно и своевременно сочетать применение различных ударов и бросков, болевых приемов и удержаний. Большое внимание следует уделять развитию оперативного тактического мышления спортсменов, формированию индивидуальной манеры ведения боя и психологической подготовке [40].

Тренировочный процесс, направленный на обучение или совершенствование технико-тактических элементов должен быть четко структурирован в определенной последовательности [27].

Все технические приемы атакующей направленности должны изучаться в сочетании с подводящими упражнениями. В тренировочном процессе с молодежью и подростками необходимо стремиться не к изучению большого количества технических элементов, а к закреплению и переводу в двигательный навык уже изученного материала. Для закрепления технических приемов необходимо использовать соревновательный метод и спарринговые упражнения [49].

Табаков С. Е., рассматривая в своей работе особенности тренировочного процесса в боевом самбо, показывает, что последовательность овладения техническим арсеналом самбо, может основываться на изучении базовой техники [55].

Обучение техническим элементам армейского рукопашного боя необходимо проводить в сочетании с разнообразными подготовительными двигательными действиями (стойки, захваты рук и ног), начиная с наиболее упрощенных и заканчивая сложно выполнимыми действиями [32].

Не смотря на то, что Карпов А.В. перечисленные идеи относил к боевому самбо, мы можем перенести их на рукопашный бой, поскольку боевое самбо является наиболее близким единоборством к рукопашному бою по своим психолого-педагогическим особенностям [36].

Манаев А.А., рассматривая каждый элемент самозащиты, не только дает техническое описание приемов, тактические указания и серии практических

упражнений для работы преподавателя с учениками, но и ряд сведений о необходимых специальных снарядах и методические указания для руководителей. Однако данная методика обучения армейскому рукопашному бою абсолютно не учитывает возрастные особенности обучаемых [40].

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. в книге «Ударная техника рукопашного боя» излагают методику воспитания и совершенствования физических качеств изложенную в четкой последовательности построения тренировочного процесса. При описании технических элементов впервые для рукопашного боя описан метод «опорных точек». Методические приемы и подводящие упражнения подобраны таким образом, что при их выполнении не требуется помощь профессионалов. Работа является хорошим источником подготовительных упражнений для конкретных технических действий [30].

Бибик С.З. создал методическое пособие по армейскому рукопашному бою, предназначенное для широкого круга лиц, как спортсменов и тренеров, так и для всех, желающих научиться дать отпор противнику. Автор в своей работе рассматривает психологические аспекты боя, дает рекомендации по построению тренировочного процесса и распорядка дня, а также советы в организации режима питания. С.З. Бибик рассматривает эффективность нанесения ударов с физиологическим обоснованием [13].

Основная часть работы посвящена пояснению с использованием иллюстраций способов защиты. Автор описывает способы защиты от: захватов противника, ударов кулаком, ударов ногой, ударов различными предметами. Данная работа описывает ситуации из реального уличного боя, и не ориентирована на подготовку спортсменов для участия в соревнованиях. Однако в данной книге ценным является комплекс общеразвивающих упражнений и советы по психологическому настрою перед боем (тренировкой) [13].

Факеев М.А. утверждает, что в рукопашном бое должна быть увеличена доля тренировочных упражнений, оказывающих воздействие на психомоторное развитие юного спортсмена и способствующих более полной реализации его психофизических возможностей. В качестве «психомоторики» предлагается

употреблять собирательное понятие психически регулируемых моторных действий, которые обеспечивают поисковую и оперативную деятельность человека в ответ на изменяющиеся условия деятельности [58].

Ряд авторов создали отдельные методические работы, не являющиеся методическими предписаниями для обучения юношей 15-16 лет. Однако ценность этих исследований представляется тренеру в подробном описании технических действий и подводящих упражнений.

Комплексные программы обучения юношей 15-16 лет рукопашному бою представлены в работах А.О. Акопяна [2], А.А. Кадочникова [34], А.А. Манаева [40], Д.С. Семикина [52] и других авторов.

Гаранин Е.А. отводит 70 % тренировочного времени в первый год обучения общефизической подготовке начинающих спортсменов. В работе нашли свое отражение соревновательная подготовка, теоретическая подготовка, нравственная подготовка, психологическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка. Несмотря на то, что большая часть тренировочного времени отводится общефизической подготовке, в тренировочной программе данный раздел не получил подробного описания средств и методов этого вида подготовки. Тем не менее, большую ценность в работе представляет обширный перечень переводных нормативов общефизической подготовки [24].

В программе Еганов В.А. подробно описывается перечень технических действий рекомендованных к усвоению на первом году обучению рукопашному бою. Автор в число необходимых технических действий относит: технику защит, основные стойки, технику передвижений, технику поворотов и подворотов, технику захватов, технику бросков, технику борьбы лежа, технику ударов, технику падений. Большой объем и разнообразие технических действий автор объясняет тем, что технические действия, включенные в программу, являются универсальными умениями, необходимыми для дальнейших занятий [28].

Также в свою программу обучения внес такие пункты: приобретение знания о здоровье, об условиях и способах укрепления здоровья; развитие двигательных навыков; получение знаний о рукопашном бое; получение знаний о личной гигиене [11].

Кадочников А.А. разработал пятигодичную программу обучения юношей армейскому рукопашному бою («русскому стилю»). Автор считает необходимым разносторонний характер физической подготовки, что обеспечит развитие всех физических качеств, лежащих в основе рукопашного боя [34].

На этом этапе основное внимание желательно уделять развитию быстроты и ловкости. Рекомендуется, чтобы этот процесс протекал на фоне повышения функциональных возможностей организма.

Подготовка в данной системе включает: исторические, философские основы и принципы русского боевого искусства; физику, механику и биомеханику рукопашного боя (биомеханическая модель базовых движений); базовую стойку, передвижения и перемещения; элементы самостраховки и нижнюю акробатику; психобиомеханическую систему опорно-двигательного аппарата человека (рычаг, точка опоры, плечо рычага, сила; военно-прикладные сборы в спортивном лагере). По прохождению каждого из пяти этапов подготовки предполагается сдача нормативов на ученические степени [46].

Манаев А.А. и Чабанюк А.С. модифицировали программу по рукопашному бою и предложили ее использовать в многолетней подготовке по армейскому рукопашному бою. Авторы утверждают, что на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих большое значение именно для армейского рукопашного боя [40].

В тренировочном процессе с юношами возраста 15-16 лет целесообразно выдвигать, на первый план достижение разносторонней физической

подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. Основная цель тренировки, по мнению А.А. Манаева и А.С. Чабанюка, - утверждение в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке;
- обучение технике армейского рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Авторы приводят перечень основных средств подготовки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; школа техники рукопашного боя. Они акцентируют внимание на том, что двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение технике лучше проводить в облегченных условиях [50].

В первый год обучения одной из задач является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию

или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов [53].

Контроль на этапе начальной подготовки, по мнению А.А. Манаева и А.С. Чабанюка, должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов [40].

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

1.4 Техническая составляющая армейского рукопашного боя

Бобрышев М.С. разработал методику увеличения силы удара рук в рукопашном бою с помощью отработки ударов с отягощениями различного веса. Автор убедительно доказывает эффективность разработанной технологии развития силы удара с сохранением скорости, однако для групп начального обучения его методика допустима лишь со значительными корректировками, поскольку вес утяжелителей колеблется от 1 до 5 кг. Что касается юношей 10-11 лет, то для них указанный диапазон веса утяжелителей станет причиной искажения техники, что является недопустимым [15].

Семикин Д.С. считает, что при обучении ударным действиям в рукопашном бою целесообразно исключить действия во фронтальной стойке, а технико-тактические действия изучать по времени одинаково, как для одноименной, так и для разноименной взаимной стойки. При этом возможно отрабатываемый учебный материал сократить до объема алгоритмов атаки и защиты в условиях асимметричных взаимных стоек. Предпочтительно использовать вариант программы с первоочередным изучением действий боксера с соревновательным завершением [51].

Шулика Ю.А. вводит такие понятия как «руконожный бой», «бросковый бой», «ударная борьба», «бросковое фехтование». Однако такая классификация вносит путаность в понятия, нежели систематизирует виды единоборств с точки зрения их существенных особенностей. К.В. Климов предлагает классифицировать единоборства, разрешающие применение ударов руками и ногами не с позиции анатомических признаков (руконожный бой), а с позиции сущности технических действий (ударные единоборства) [60].

Володин В.Н. приходит к выводу, что на первом году этапа начальной подготовки по спортивному рукопашному бою (базовая техническая подготовка) не целесообразно изучать броски, ограничившись, наряду с ударной и защитной техникой, изучением простейших приемов в типовых исходных положениях при борьбе лежа и в партере [17].

Глазистов А.В. доказывает, что ударная техника и техника борьбы должна быть оптимизирована требованиям соревновательной деятельности и исключает приемы, ведущие к травмам. Обучение разнонаправленной технике борьбы ведется с исключением защит и контрприемов на этапе начальной подготовки. Обучение броскам, а также болевым приемам строится в зависимости от возникающих в бою ситуаций в соответствии с разработанной моделью пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в поединке по спортивному рукопашному бою [24].

Блит К.К. разработала классификацию технических действий в борьбе джиу-джитсу для начального периода обучения [14]. Данная классификация

является научно-обоснованной. К.К. Блит объясняет целесообразность этого практической эффективностью, подтвержденной экспериментом.

Половинкин А.А. провел анализ концепций ведения поединка пяти популярных систем боевых единоборств: карате, таэквондо, Вин-Чун, кикбоксинг, Цзуй-Цюань, что выявило достоинства и недостатки этих концепций в аспекте их влияния на боевую эффективность данных систем. Была продемонстрирована техника перемещений, которая отличается более высокой маневренностью в системах боевых единоборств, что обусловлено частым применением бойцами этих систем уходов в качестве защиты от ударов противника [46].

На рисунке 1, представлены основные технические приемы армейского рукопашного боя. В зависимости от способа выполнения и их применения подразделяются на группы и подгруппы.

Основные действия в армейском рукопашном бое делят на подготовительные, ударные, защитные и комбинированные.

Применение и разнообразие используемых приемов в соревновательной деятельности напрямую зависит от индивидуальных особенностей бойца.

К базовым техническим приемам в армейском рукопашном бое относят:

- удары руками и ногами;
- защита от ударов;
- борьба стоя
- борьба в партере;
- бросковые комбинации.



Рисунок 1 - Общая классификация приемов и технических действий армейского рукопашного боя [23]

К основным техническим приемам относится техника нанесения ударов, но правила соревнований существенно ограничивают их применение. Результативными считаются выполнение таких технических действий как:

- удар ногой по ноге, удар рукой в корпус, сваливание (бросок без отрыва обеих ног от ковра), выполнение таких технических приемов оценивается судьями в 1 балл;
- проведение удара ногой в корпус, удара рукой в голову соперника, бросок с отрывом обеих ног соперника от татами, выполнение таких технических приемов оценивается судьями в 2 балла;
- проведение удара ногой по голове соперника, проведение нокдаун или высокоамплитудного броска, оценивается судьями в 3 балла.

Чистая победа присуждается спортсмену в случае выполнения им нокаута соперника, проведением двух нокдаунов или проведением болевого приёма.

Любые ударные действия в корпус противника проводятся в полном контакте. В таблице 4 представлены наиболее часто встречающиеся в соревновательных поединках приемы.

Таблица 4 – Технические приемы в армейском рукопашном бое

Действие в атаке	Техническое действие	Комбинация элементов
Ударная техника верхних конечностей	прямой, изнутри, круговой, снизу, сбоку	поставка, контратака уклон, контратака блок ближней, дальней рукой контратака сайстеп, контратака, боковая поставка, контратака разрыв, контратака нырок, контратака
Ударная техника нижних конечностей	прямые, боковые, в сторону, назад, боковые изнутри.	стойки, подготовка к ударным действиям передвижения (шагом, скачком, бегом)
Выполнение бросков	через спину через себя	захват ног сзади через ногу подбивание подхват ноги

Защитные действия в армейском рукопашном бое в основном служат для защиты от бросков, защиту от ударов руками и ногами, контратаки, защиту от сбивания и выполнения болевых приемов противником.

Комбинированные и вспомогательные технические действия:

- борьба в одиночном захвате;
- борьба в двойном захвате;
- борьба в ближнем захвате;
- борьба в обхвате вплотную.

Борьба в армейском рукопашном бое это связь техник атаки и техники контратаки. Борьба проводится в разнообразных положениях (борьба стоя, борьба лежа и борьба в партере). Особенностью борьбы в армейском рукопашном бое является то, что борьбу проводят в связке с бросковыми элементами и непосредственно сваливанием.

Болевые приемы относят к группе приемов нападения сзади. Проведение болевых приемов строго оговорено правилами проведения соревнований по виду спорта армейский рукопашный бой. Бой бывает атакующим и контратакующим.

В соревновательной деятельности спортсмены применяют три стиля ведения поединков:

«Борцовский стиль» - чаще всего в соревновательной деятельности используют спортсмены низкого роста. Хорошо развита силовая выносливость. В процессе ведения поединка часто используют броски, пытаясь переместить соперника в наиболее выгодную для себя позицию. Широко используют захваты ногами и руками. Бросками подворотом и прогибом выводят соперника в партер где заканчивают атакующие действия болевым приемом;

«Смешанный стиль» - чаще всего в соревновательной деятельности используют спортсмены среднего роста. Хорошо развитыми являются скоростно-силовые качества. В процессе ведения поединка зачастую используют атакующие действия со средней дистанции. Широко используют захваты ног и рук. Также в арсенале спортсменов смешанного стиля преобладают сбивания, подсечки и подножки для перевода противника в партер;

«Ударный стиль» - преимущественно в соревновательной деятельности используют спортсмены высокого роста. Хорошо развита специальная выносливость. В процессе ведения поединка зачастую используют атакующие действия со средней и дальней дистанции, что позволяет длина нижних и верхних конечностей. Для перевода противника в партер используют броски обвивом ног противника, подхватом, «зашагиванием», подсечками, подножками, зацепами, а также использующие контратакующие действия - защита откидыванием ног назад с последующим выходом за спину, переводы «выседом» [20].

Ганченко И.О. проанализирована техника в комплексных единоборствах, выявлено, что наиболее продуктивной является ударная техника (большая часть

баллов во время схваток принадлежит приемам, выполненным в положении стоя, из которых около половины баллов приходится на ударную технику (в большей степени удары руками, чем ногами); менее продуктивной является борьба лежа; наиболее перспективной ударной техникой в рукопашных поединках является техника бокса [48].

Современный уровень развития комплексных единоборств, в частности армейского рукопашного боя, предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокой квалификации. Дальнейшее совершенствование и оптимизация системы спортивной подготовки может происходить разными путями: как по пути увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по пути оптимизации самой методики на основе создания новых способов тренировки.

Проведенный анализ научно-методической литературы и действующих программ подготовки в армейском рукопашном бое позволил обосновать необходимость создания экспериментальной методики формирования техники приемов борьбы с использованием подвижных игр.

Дальнейшее совершенствование системы спортивной подготовки бойцов может проходить разными путями как по пути увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по пути оптимизации самой методики на основе создания новых программных комплексов тренировки с разработкой общей классификации приемов и технических действий армейского рукопашного боя.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса, и, определив основные проблемы, мы провели исследование. С целью последовательного решения поставленных задач, исследование было разделено на 3 этапа. Исследование проводилось с сентября 2018 года по апрель 2019 года на базе филиала КДЮСШ, г.Канск.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающейся вопросов технической подготовки в армейском рукопашном бое. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Разработан и описан план исследования. Проведен анализ 150 боев на соревнованиях муниципального и регионального уровня с целью определения эффективности реализации технических элементов спортсменами, в зависимости от их борцовской специализации. Также в результате анализа соревновательных поединков определена эффективность реализации в соревновательной деятельности техники борьбы спортсменами

Второй этап. Проведение педагогического эксперимента. Определены контрольная и экспериментальная группы исследования. Педагогический эксперимент был организован в период с октября 2018 по март 2019 года. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов 15-16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем. Спортсмены были разделены на две группы по 10 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных испытаний в сентябре 2018 года. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Заключительный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

2. Анализ соревновательной деятельности.

3. Контрольные испытания.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

1. *Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.* Осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса особенностей построения тренировочного процесса в армейском рукопашном бое на тренировочном этапе подготовки. Всего проанализировано 61 источник.

2. *Анализ соревновательной деятельности.* Нами был проведен анализ 150 боев на соревнованиях муниципального и регионального уровня с целью определения эффективности реализации технических элементов спортсменами, в зависимости от их бойцовой специализации. А также для определения эффективности реализации в соревновательной деятельности техники борьбы спортсменами.

3. *Контрольные испытания.* В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления бросковой техники стоя и в партере подготовки спортсменов 15-16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

Тест 1. Выполнение испытуемыми 10 бросков через бедро (секунд). Испытуемый принимает боевую стойку, по сигналу тренера к нему поочередно приближаются спортсмены, с которыми испытуемый проводит прием бросок через бедро. Время выполнения испытания регистрируется в секундах. Тест применяется в виде спорта дзюдо. Данных по нормативам применительно к армейскому рукопашному бою не обнаружено.

Тест 2. Выполнение испытуемыми 10 бросков манекена через спину (секунд). Испытуемый подшагивая, осуществляет рывок скручивая манекен и выполняет бросок через спину, эти действия повторяет 10 раз. Время выполнения испытания регистрируется в секундах. Тест применяется в виде спорта САМБО. Данных по нормативам применительно к армейскому рукопашному бою не обнаружено.

Тест 3. Выполнение испытуемыми 10 бросков манекена прогибом. Испытуемый осуществляет рывок скручивая манекен и выполняет бросок прогибом, эти действия повторяет 10 раз. Время выполнения испытания регистрируется в секундах. Тест применяется в виде спорта САМБО. Данных по нормативам применительно к армейскому рукопашному бою не обнаружено.

Тест 4. Выполнение испытуемыми 10 бросков с захватом двух ног (секунд). Испытуемый принимает боевую стойку, по сигналу тренера к нему поочередно приближаются спортсмены, с которыми испытуемый выполняет проход в ноги с захватом двух ног противника, эти действия повторяет 10 раз. Время выполнения испытания регистрируется в секундах. Тест применяется в виде спорта Армейский рукопашный бой. Норматив для возраста испытуемых составляет 30-35 секунд.

4. Педагогический эксперимент.

Эксперимент по практической апробации разработанного комплекса подвижных игр проводился на базе филиала КДЮСШ, г.Канск, с юношами возрастом 15-16 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой. Группы не имели достоверных отличий по критерию Стьюдента. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), в течение 90 минут. Тренировки в контрольной группе проводились с 16:00 до 17:30, а в экспериментальной группе с 18:00 до 19:30. Занятия проводились преимущественно в спортивном зале, а также на свежем воздухе. В качестве инвентаря для тренировок использовались: гимнастические маты, футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные

мячи, скакалки, гимнастический козел, канат, турник, гимнастическая лестница, боксерские лапы, лапа-макивара, боксерские перчатки, защитная экипировка (шлемы, капы, накладки голень-стопа), боксерская груша, борцовый манекен и т.д.

В начале педагогического эксперимента после контрольного тестирования контрольная и экспериментальная группы были сформированы таким образом, чтобы отсутствовали достоверные различия, согласно критерию Стьюдента. Экспериментальная группа занималась на протяжении всего эксперимента с использованием разработанного комплекса подвижных игр, направленных на формирование техники борьбы, а контрольная группа с применением традиционных средств и методов борцовской тренировки.

В конце учебного года было проведено тестирование обеих групп по тем же тестам в аналогичных условиях (день недели, время проведения, место проведения, уровень нагрузки на предыдущей тренировке). Результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке. По всем контрольным тестам были определены критерии Стьюдента для подтверждения выводов об эффективности применения предложенного комплекса подвижных игр для тренировочных занятий в экспериментальной группе.

5. Методы математической статистики широко применяются для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

Кроме этого использовались специализированные методы математической обработки материалов полученных в ходе педагогического наблюдения по следующим показателям:

Количественный показатель эффективности бросков (КОПЭб):

$$\text{КОПЭб} = \frac{\text{число оцененных действий}}{\text{число попыток}}; \quad (5)$$

Количественный показатель эффективности борьбы в партере и лежа (КОПЭП):

$$\text{КОПЭП} = \frac{\text{число оцененных действий}}{\text{число попыток}} \quad (6)$$

Результирующий показатель выигрышности по баллам (В):

$$B = \frac{\text{сумма выигранных баллов}}{\text{сумма выигранных и проигранных баллов}} \quad (7)$$

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование необходимости корректировки программы технико-тактической подготовки спортсменов армейского рукопашного боя

Техническое мастерство спортсмена в любом виде спорта является главным критерием успешности его соревновательной деятельности. Реализация технических приемов в возникающих тактических ситуациях во время ведения поединка должно быть доведено до автоматизма в процессе тренировочной деятельности. Таким образом, чем шире арсенал технических приемов, тем больше вероятность их реализации и тем выше вероятность одержать победу в поединке.

Проведенный нами анализ соревновательных поединков спортсменов показал, что большинство спортсменов, а именно стиль ведения боя, можно разделить на три группы:

Борцовский стиль – спортсмены применяют в основном борцовскую технику в ведении поединка.

Смешанный стиль – применяют широкий спектр технических приемов как борцовской, так и ударной направленности.

Ударный стиль – спортсмены ведут поединок, используя ударную технику ведения боя.

В ходе анализа научно-методической и специальной литературы, нами отмечено, что чаще всего стиль ведения соревновательных поединков зависит от того, из какого вида спорта перешел спортсмен в армейский рукопашный бой. Борцовский стиль применяют спортсмены, начальной специализацией которых были борцовские виды спорта (греко-римская борьба, дзюдо, борьба самбо). Ударный стиль ведения боя указывает на спортсменов пришедших из бокса, кикбоксинга, каратэ. Смешанный стиль ведения поединка чаще всего присущ спортсменам, которые изначально занимались либо рукопашным боем, либо армейским рукопашным боем.

Нами был проведен анализ 150 боев на соревнованиях муниципального и регионального уровня с целью определения эффективности реализации технических элементов спортсменами, в зависимости от стиля ведения боя, результаты анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Анализ эффективности реализации технических действий спортсменами в зависимости от стиля ведения боя

Стиль ведения боя	Спортсмены – победители и призеры соревнований (%)	Спортсмены – не ставшие призерами и победителями соревнований (%)
Борцовский стиль	6 (7,5)	19 (23,8)
Ударный стиль	11 (13,8)	25 (31,3)
Смешанный стиль	21 (26,3)	3 (3,8)

Из данных, представленных в таблице 5, следует, что победителями соревнований чаще становятся спортсмены смешанного стиля, а именно те, чьи профессиональные навыки технической подготовки формировались либо рукопашным боем, либо армейским рукопашным боем. Спортсмены смешанного стиля более эффективно ведут соревновательную деятельность (26,3%).

Для решения поставленных задач нашего исследования, существенный интерес представляет исследование технических действий борцовской направленности, которые применяют в ведении соревновательных поединков спортсмены смешанного стиля. Проведен анализ техники борьбы стоя и в партере. Анализ борцовской техники стоя представлен в таблице 6.

Таблица 6 - Реализация техники борьбы стоя, спортсменов, комбинированного стиля, n=24

Технические приемы борьбы	Всего	Реализованы	Не реализованы
Атакующие	75 (67,3%)	52 (69,4%)	23 (30,6%)
Контратакующие	41 (37,7%)	25 (61,0%)	28 (39,0%)

Анализ борцовской техники стоя в соревновательных поединках спортсменов, показал, что из общего количества всех технических приемов борьбы, реализовано 52 атакующих приема и 41 контратакующий прием, что составляет соответственно 67,3 % и 37,7 % от общего количества технических приемов борьбы в положении стоя. Не реализованными стали 23 атакующих приема и 28 контратакующих приемов, что составило 30,6 % и 39,0% соответственно.

Также, в результате проведенного анализа определено, что после результативных борцовских действий, действия в партере реализовывались в основном за счет выполнения полного и не полного удержания, и оценивались судьями 1 или 2 баллами. Было реализовано и получило оценку 42 удержания соперника из 54 и составило 77 %, что говорит об эффективности этого технического действия (таблица 7).

Таблица 7 - Реализация техники борьбы в партере, спортсменов комбинированного стиля, n=24

Технический прием	Всего	Реализовано	Не реализовано
Болевой на ноги:	7	5 (71,4%)	2 (28,6%)
Болевой на руки	11	11 (100%)	-
Удержание	55	43 (78,2%)	12 (21,8%)

Если говорить о реализации техники борьбы в партере приводящих к чистой победе по правилам соревнований, то самыми результативными были болевые приемы на руки, спортсмены успешно вынуждали сдаваться соперников 11 раз, что составило 100% от общего числа выигранных поединков. После болевых приемов на руки по эффективности реализации отмечены болевые приемы на ноги. Спортсмены реализовали пять приемов, что составило 71,4 % от общего количества.

В итоге, анализ соревновательных поединков спортсменов занимающихся армейским рукопашным боем показал, что:

1. Победителями соревнований чаще становятся спортсмены смешанного стиля, а именно те, чьи профессиональные навыки технической подготовки

формировались либо рукопашным боем, либо армейским рукопашным боем. Спортсмены смешанного стиля более эффективно ведут соревновательную деятельность (26,3%).

2. Анализ борцовской техники стоя в соревновательных поединках спортсменов, показал, что из общего количества всех технических приемов борьбы, реализовано 52 атакующих приема и 41 контратакующий прием, что составляет соответственно 67,3 % и 37,7 % от общего количества технических приемов борьбы в положении стоя. Не реализованными стали 23 атакующих приема и 28 контратакующих приемов, что составило 30,6 % и 39,0% соответственно.

3. Самыми результативными приемами борьбы в партере, были болевые приемы на руки, спортсмены успешно вынуждали сдаваться соперников 11 раз, что составило 100% от общего числа выигранных поединков. После болевых приемов на руки по эффективности реализации отмечены болевые приемы на ноги. Спортсмены реализовали пять приемов, что составило 71,4 % от общего количества.

Уровень реализации борцовской техники в соревновательных поединках позволяет сделать вывод о структуре подготовленности спортсменов армейского рукопашного боя. Полученные в ходе анализа соревновательных поединков данные помогут в совершенствовании существующих методик технической подготовки бойцов.

3.2 Комплекс, состоящий из подвижных игр, направленных на формирование борцовской техники спортсменов

В тренировках ориентированных на борьбу целесообразно проводить разминку в форме подвижной игры (футбол, регби, ручной мяч, вышибало) в течение 15 минут. Игровая разминка мотивирует юношей к двигательной активности, проявляет творческие возможности, а также не вызывает психологического утомления в начале тренировки. В ходе игровой разминки

выполняется главная ее задача – разогрев мышц и сухожилий спортсменов. Независимо от направленности тренировки, на каждой из них предлагается использовать растяжку, «прокачку суставной сумки», прыжки через скакалку и бой с тенью.

Растяжка связок и сухожилий ног и рук включает выпады, перекаты, шпагаты продольный и поперечный, отжимания в шпагате, переходы в шпагате с одной ноги на другую). Упражнение «прокачка суставной сумки» выполняется стоя на одной ноге, спортсмен наносит по очереди прямые и круговые удары, не ставя ногу на землю, в высоту максимально возможную. После «прокачки суставной сумки» спортсмены два раунда по сорок секунд с интервалом отдыха не менее 1 минуты прыгают через скакалку и делают «бой с тенью» (бой с воображаемым соперником).

Основываясь на литературных данных, можно сделать вывод, что применение подвижных игр в спортивных единоборствах имеет направленность на формирование физических качеств. В ходе анализа научно-методической и специальной литературы, работ, по формированию технико-тактических действий посредством подвижных игр среди спортсменов 15-16 лет, не обнаружено.

Потребность применения специализированных подвижных игр в тренировочном процессе, направленном на борцовскую подготовку, связано с тем, что спортсменов обучают техническим приемам борьбы и при этом тренеры зачастую не проводят формирование навыка ведения соревновательного поединка.

Для того чтобы применять приемы в схватках, нужно владеть навыками ведения борьбы, а не только выполнения приемов. Воспитание этих навыков тренеры стараются обеспечить включением в занятия учебных и тренировочных схваток. Но в подобных условиях навыки борьбы у воспитанников формируются медленнее и с большим трудом. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным

формам борьбы, позволяет спортсменам в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств.

На практике подвижные игры зачастую используются с целью

- развития физических качеств занимающихся
- для обеспечения оптимального психо-эмоционального фона в процессе тренировочных занятий,
- создания устойчивого интереса к занятиям спортом и др.

На сегодняшний день, исходя из анализа научно-методической и специальной литературы по видам единоборств, роль подвижных игр в решении задач технической подготовки спортсменов 15-16 лет практически отсутствует. Также отсутствуют рекомендации по подбору и внедрению в тренировочный процесс подвижных игр, сочетанию их с другими средствами тренировки, не определена педагогическая направленность этих упражнений. Имеющийся в литературе материал не обобщен и не систематизирован применительно к занятиям армейским рукопашным боем. Ниже приводим несколько подвижных игр, к которым у участников педагогического эксперимента проявился наибольший интерес.

«До первого броска». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Команды располагаются напротив друг друга. Ведущий приглашает на середину татами по одному представителю из каждой команды. По сигналу вышедшие участники начинают борьбу в стойке. Окончанием схватки является проведение броскового приема, который оценивается согласно действующим правилам. Итогом игры становится проведение поединков между всеми участниками. Победившей считается команда, с наибольшей суммой набранных баллов.

«Догони борца». Ведущий и два помощника чертят на татами квадрат со стороной 5 метров. А в углах квадрата рисуются круги диаметром в 1 метр. В каждый круг кладут либо борцовский манекен, либо за неимением, размещают

1 спортсмена. Ведущий приглашает на противоположные углы играющих спортсменов и объявляет прием, который им необходимо будет выполнить. Например – «Бросок через бедро». По сигналу игроки подбегают к кругу и выполняют 3 броска в левую сторону и 3 броска в правую сторону. Выполнив броски, игрок перебегает к следующему кругу и повторяет действие. Двигаться по кругу необходимо в противоположных направлениях. Если один из участников выполняет прием медленнее другого, то пришедший на занятый круг пропускает его и идет на следующий. Каждый такой пропуск добавляет 1 балл обогнавшему. Игра длится в течении 3 минут (время проведения поединка в армейском рукопашном бое). Помощники ведущего следят за техникой выполнения приема, за каждый правильно проведенный прием игроку начисляется 1 балл, если прием проведен неверно, игрок его повторяет. Победитель определяется по количеству набранных баллов.

«Конвейер». Участники делятся на группы с равным количеством человек. В нашем случае на 2 группы по 5 человек и выстраиваются в линию на противоположных сторонах татами. По сигналу ведущего первые номера выполняют один заранее оговоренный тренером технический прием на втором номере. Далее второй номер проводит два аналогичных приема на третьем номере, а третий три приема на четвертом и т.д. После того как пятый номер выполнит пять приемов на первом номере, шеренга перестраивается таким образом, чтобы тот, кто был первым номером встал на место пятого, а четвертый на место второго и по той же схеме выполняют приемы. Победа достается той команде, которая быстрее закончит выполнение задания. Если технический прием выполнен неверно, его необходимо повторить.

Если исполнитель выполнит заданное преподавателем техническое действие неправильно, то он обязан его повторить.

«Игра разведчики». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Команды располагаются на татами на противоположных

сторонах. Одна сторона татами объявляется гарнизоном, игроки с другой стороны становятся разведчиками. На середину татами выходят по одному представителю от каждой команды, и по сигналу ведущего начинается спарринг, в ходе которого необходимо за 1 минуту провести болевой прием, если этого не происходит то из гарнизона выходит еще один игрок и в течении 30 секунд им необходимо уже вдвоем провести названный тренером прием против разведчика, который может проводить против них любые приемы.

Если по истечении 30 секунд гарнизон не сможет выполнить названный тренером прием, на помощь разведчику выходит игрок его команды. В этом случае бой продолжается в течение 1 минуты. Если на бойце удастся провести болевой прием его считают выбывшим и команде, игрок которой осуществил прием засчитывается 1 балл. В случае если победа наступила быстро, например в первом же туре разведчик победит двоих из гарнизона, победитель возвращается на место, а на центр татами приглашаются по одному игроку из противоположных команд и игра продолжается. Задача игры – нейтрализовать всех противников. После чего игроки меняются ролями.

Победа присуждается команде одержавшей либо обе командные победы, либо той команде, которая при равном счете затратила меньше времени на проведение приемов.

«Вызов номеров». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Поделивший команды располагаются на противоположных сторонах татами, ведущий дает команду «По порядку номеров рассчитаться». Участник команды запоминает свой номер. Ведущий громко называет номер, например «три» и из каждой команды выходят спортсмены под номерами 3, встают в центре татами и начинают проводить спарринг причем тренер сообщает игроку от первой команды какие необходимо провести атакующие приемы борьбы, а игроку другой команды какие контратакующие приемы им необходимо провести. По истечении полутора минут, игроки меняются ролями.

За каждый удачно выполненный прием игрок получает 1 призовой балл. Если по истечению 3 минут никому не удастся заработать ни одного балла, состязание продолжается еще 2 отрезка по 30 секунд. Если и в этом случае их постигнет неудача, игроки возвращаются к своим командам не заработав очков. Победит команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Коронный прием». Игроки встают в пары. Ведущий объясняет правила и предлагает исполнить 10 имитаций борцовского приема, как пример прием бросок через бедро. По сигналу игроки начинают спарринг и продолжают его до тех пор, пока одному из них не удастся выполнить 10 имитаций борцовского приема, назначенного тренером. Победителем становится тот игрок, кто быстрее других справится с заданием.

«Заключительный бросок». Игроки встают в пары. По сигналу ведущего они начинают вести борьбу пока одному из них не удастся выполнить бросок, который бы оценивался на максимальное на оценку «Ваза-ари» по правилам дзюдо, или на оценку 4 балла по правилам боевого Самбо.

«Аисты». Эту игру можно проводить как подводящее упражнение перед проведением тренировки на броски «обвивом» или «подседом».

Игроки встают в пары. За спину одного участника кладут набивной мяч, а другой участник обвивает своей ногой разноименную ногу соперника (как делает при выполнении броска «обвивом») и обхватывает его руками за туловище. По сигналу, ему необходимо приподнять первого игрока над землей и перенести за мяч, затем необходимо вновь приподнять напарника и вернуть его в исходное положение т.е. спиной к мячу. Это упражнение необходимо выполнить от 20 до 40 раз, причем как можно быстрее. Затем игроки меняются ролями и повторяют упражнение. Стоит отметить, что если спортсмен задевает ногами мяч, попытка не засчитывается. Побеждает команда, быстрее всех справившаяся с заданием.

«Маятник». Эта игра - состязание двух спортсменов, имеющих одинаковую техническую подготовку. Можно использовать при совершенствовании двигательных действий, которые входят в технику

выполнения определенного броска. Пример: при разучивании броска «через спину с коленей» один из партнеров располагается в прямой стойке, перед его носками мелом проводится линия. Исполнитель приема берет удобный захват и выполняет 10 поворотов для выполнения названного броска так, чтобы его колени располагались на уровне стоп стоящего в стойке партнера, не выходя за проведенную черту. Затем роли меняются. За неудачное выполнение поворота (колени вышли за проведенную линию), исполнитель приема получает штрафной бал. Победителем становится участник с наименьшим количеством набранных штрафных баллов.

«Вытесни из дома». Игроки встают в пары. Ведущий вызывает одну пару и подает сигнал к началу. Задачи распределяются таким образом: один из игроков пытается вытолкнуть другого за пределы татами, а тот в свою очередь пытается провести заранее оговоренных тренером прием. Поединок длится 1 минуту (при необходимости можно 2 раунда по 30 секунд). За каждое выталкивание 1 бал и также 1 балл получает игрок, если получилось провести заданный тренером прием. По истечении 1 минуты, игроки меняются ролями и игра продолжается. Победитель игрок, набравший наибольшее количество баллов.

3.3 Оценка эффективности влияния комплекса подвижных игр, направленных на формирование техники приемов борьбы

Мы проводили игровую тренировку третьей по счету из-за накопленной у юношей психологической усталости к концу недели. В ходе игровой тренировки проводится специализированная разминка (используются упражнения, подготавливающие к действиям, свойственным в рукопашном бою), затем проводится 2 игровых отрезка по 20 минут с интервалом отдыха 10 минут. Во время игровой тренировки проводится специализированная разминка в движении потому, что эти упражнения у юношей повышают концентрацию

внимания, снижая нервную утомляемость. Снятие нервной нагрузки с помощью спортивных игр оправдывает их использование.

Для оценки эффективности предложенного комплекса подвижных игр проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы занимающихся из 10 человек. Контрольная группа занимается по традиционной методике обучения армейскому рукопашному бою, а экспериментальная группа занимается с применением предложенного комплекса подвижных игр

В начале эксперимента проведено контрольное тестирование, результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Результаты контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Тесты (единицы измерения)	Среднегрупповой показатель теста		Т _{эксп.}	Т _{таб.}
	ЭГ (n=10)	КГ(n=10)		
10 бросков через бедро (секунд)	36,82 ±5,23	37,03 ±4,54	1,21	2,10
10 бросков манекена через спину (секунд)	36,63±4,56	35,51±3,48	2,02	2,10
10 бросков манекена прогибом	42,18±6,12	43,21±4,16	1,62	2,10
10 бросков с захватом двух ног (секунд)	35,26±2,15	34,67±3,41	1,95	2,10

Результаты тестирования в группах и их динамика в процессе обучения сравниваются по критерию Стьюдента, критическое значение которого при принятой вероятности 95% составляет $[T_{таб}] = 2,10$. Исходя из данных таблицы 8, можно сделать вывод, что контрольное тестирование в обеих группах перед проведением педагогического эксперимента показало, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статистически значимым, группы однородны. После проведения педагогического эксперимента, вновь было проведено контрольное тестирование, результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Тесты (единицы измерения)	Среднегрупповой показатель теста		Т _{эсп.}	Т _{таб.}
	ЭГ (n=10)	КГ(n=10)		
10 бросков через бедро (секунд)	34,17 ±1,46	36,15 ±3,13	3,38	2,10
10 бросков манекена через спину (секунд)	34,22±1,31	35,15±2,26	2,44	2,10
10 бросков манекена прогибом	40,09±2,35	43,18±3,33	3,83	2,10
10 бросков с захватом двух ног (секунд)	31,52±1,11	33,23±3,02	3,12	2,10

Проанализировав полученные результаты можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной группы.

Для оценки произошедших изменений в результате воздействия экспериментального фактора сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %, результаты занесены в таблицу 10.

Таблица 10 – Прирост показателей в течение эксперимента в %

Тесты (ед.измерения)	Подгруппа	Х _{ср} начало эксперимента	Х _{ср} конец эксперимента	Прирост, %
10 бросков через бедро (секунд)	ЭГ	36,82	34,17	7,8
	КГ	37,03	36,15	2,4
10 бросков манекена через спину (секунд)	ЭГ	36,63	34,22	10,0
	КГ	35,51	35,15	1,4
10 бросков манекена прогибом (секунд)	ЭГ	42,18	40,09	5,2
	КГ	43,21	43,18	0,1
10 бросков с захватом двух ног (секунд)	ЭГ	35,26	31,52	11,9
	КГ	34,67	33,23	4,3

На рисунках 2-5 представлены результаты испытуемых до и после эксперимента.

По результатам теста «10 бросков через бедро (секунд)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 2).

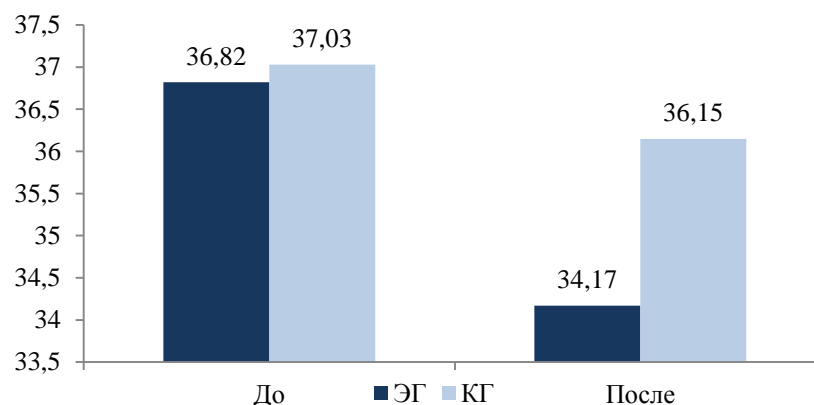


Рисунок 2 – Прирост результатов в тесте «10 бросков через бедро (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 2,4 %, в экспериментальной 7,8 %.

По результатам теста «10 бросков манекена через спину (секунд)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 3).

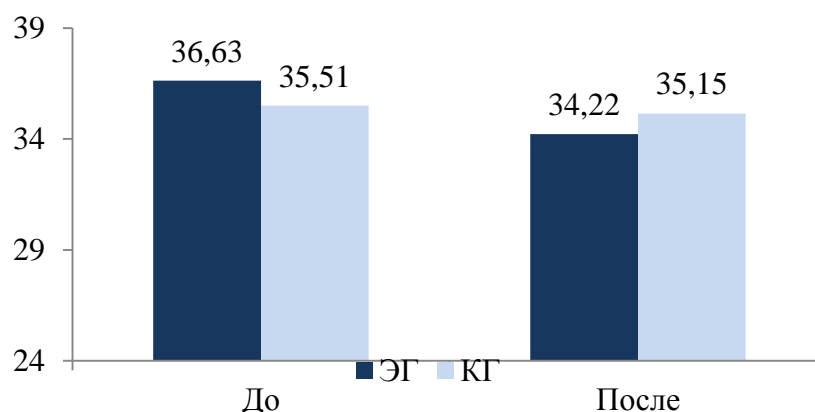


Рисунок 3 – Прирост результатов в тесте «10 бросков манекена через спину (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 1,4 %, в экспериментальной 10,0 %.

По результатам теста «10 бросков манекена прогибом (секунд)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 4).

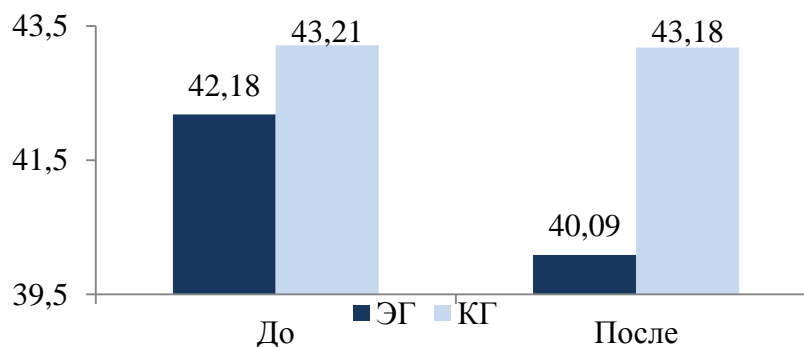


Рисунок 4 – Прирост результатов в тесте «10 бросков манекена прогибом (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 0,1 %, в экспериментальной 5,2 %.

По результатам теста «10 бросков с захватом двух ног (секунд)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 5).

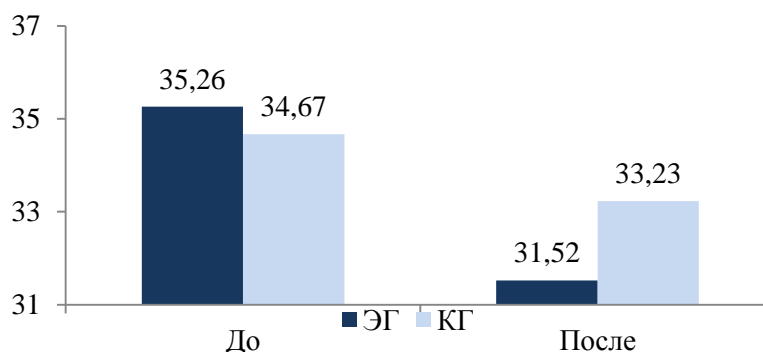


Рисунок 5 – Прирост результатов в тесте «10 бросков с захватом двух ног (с)»

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе составил 4,3 %, в экспериментальной 11,9 %.

Отмечается, что у спортсменов экспериментальной группы, которая занималась с применением разработанного комплекса, по всем контрольным упражнениям, отмечается прирост результатов уровня развития исследуемого технического приема. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 5,2% до 11,9 %, а в контрольной группе от 0,1% до 4,3%. В экспериментальной группе, наибольший прирост результатов произошел в тесте «10 бросков с захватом двух ног (секунд)», наименьший в тесте «10 бросков манекена прогибом» (секунд).

По окончании педагогического эксперимента проведены контрольные соревнования между исследуемыми группами. В соревнованиях приняло участие по 10 человек от группы. Каждый участник провел по 4 поединка и не встречался с представителем своей группы. Каждая группа участвовала в 40 поединках. Всего зарегистрировано и подверглось анализу 60 поединков бойцов 15-16 лет. На завершающем этапе исследования педагогическое наблюдение проводилось с целью регистрации:

- количества результативных бросков;
- количества результативных болевых приемов;
- количества попыток проведения технических действий;
- количества технических действий с нарушением правил.

Оценка эффективности соревновательной деятельности исследуемых групп проводилась с использованием стандартных и специализированных методов обработки статистических данных, применяемых в спортивных единоборствах. В таблице 11 представлены итоговые показатели эффективности соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента.

Таблица 11 - Итоговые показатели эффективности соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента

Статистические критерии	Количественный показатель эффективности бросков		Количественный показатель эффективности борьбы в партере и лежа		Результирующий показатель выигрышности по баллам	
	ЭГ (n=10)	КГ(n=10)	ЭГ (n=10)	КГ(n=10)	ЭГ (n=10)	КГ(n=10)
Среднее (X_{cp})	0,267	0,127	0,122	0,026	0,762	0,395
Ошибка среднего (m)	0,058	0,035	0,042	0,018	0,036	0,047
Критерий Стьюдента ($t_{расч.}$)	2,32		3,62		6,14	
Достоверность (P=0,05)	<		<		<	

По всем исследуемым количественным показателям в экспериментальной группе выявлено статистически достоверное преимущество в сравнении с контрольной группой, что доказывает целесообразность использования в тренировочном процессе разработанного комплекса, состоящего из подвижных игр, направленных на формирование техники приемов борьбы у спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем, что свидетельствует о его высокой эффективности по сравнению с традиционными средствами и методами формирования техники приемов борьбы, применяемых в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Современный уровень развития комплексных единоборств, в частности армейского рукопашного боя, предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокой квалификации. Совершенствование системы спортивной подготовки может проходить по пути оптимизации существующей методики на основе создания новых способов тренировки. В соревновательной деятельности спортсмены применяют три стиля ведения поединков: «Борцовский стиль», «Смешанный стиль» и «Ударный стиль».

2. Проведенный анализ научно-методической литературы и действующих программ подготовки в армейском рукопашном бое позволил обосновать необходимость разработки комплекса подвижных игр, направленного на формирование техники приемов борьбы. Поскольку применение подвижных игр в спортивных единоборствах имеет направленность на формирование преимущественно физических качеств. В ходе анализа литературы, работ, по формированию технико-тактических действий посредством подвижных игр для спортсменов 15-16 лет, не обнаружено. Потребность применения специализированных подвижных игр в тренировочном процессе, направленном на борцовскую подготовку, связано с тем, что спортсменов обучают техническим приемам борьбы и при этом тренеры зачастую не проводят формирование навыка ведения соревновательного поединка.

3. Проанализировав полученные результаты в конце эксперимента можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Отмечается, что у спортсменов экспериментальной группы, которая занималась с применением разработанного комплекса, по всем контрольным упражнениям, выявлен прирост результатов уровня развития исследуемого технического приема. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 5,2 до 11,9 %, а в контрольной группе от 0,1 до 4,3 %. В экспериментальной группе наибольший прирост результатов – 11,9 %

произошел в тесте «10 бросков с захватом двух ног», наименьший – 5,2% в тесте «10 бросков манекена прогибом».

По всем количественным показателям анализа соревновательной деятельности (эффективности бросков, борьбы в партере и лежа, выигрышности по баллам) в экспериментальной группе выявлено достоверное преимущество ($P < 0,05$), что доказывает целесообразность использования в тренировочном процессе разработанного комплекса, состоящего из подвижных игр, направленных на формирование техники приемов борьбы у спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем. Это свидетельствует о его эффективности по сравнению с традиционными средствами и методами формирования техники приемов борьбы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авилов В.И. Армейская рукопашная подготовка. – Москва : Профит-Стайл, 2019. – 192 с.
2. Акопян, А.О. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян, и др. – Москва : Советский спорт, 2004. – 116 с.
3. Андреева, Г.В. Патриотическое воспитание молодёжи: подходы, опыт, пути решения / Г.В. Андреева // «Вставай, страна огромная» : материалы науч.-практ. конф. – Воронеж : Издат. бюро «ВАНТИТ», 2001. – С. 11-17.
4. Ариткулов, А.Х. Методика подготовки спортсменов-рукопашников: учебно-методическое пособие для тренеров / А.Х. Ариткулов, А.В. Горохов, В.В. Горохов. – Санкт-Петербург.: Литера, 2005. – 78 с.
5. Ашкинази С.М. Вклад российской системы рукопашного боя в становление и развитие современных спортивных и прикладных единоборств / Ашкинази С.М., Бурцев А.В. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 3. –С. 94-104.
6. Ашкинази С.М. Сравнительный анализ арсенала технических действий спортсменов-рукопашников (14-17 лет) на первенстве вооруженных сил по армейскому рукопашному бою среди общеобразовательных организаций министерства обороны / Ашкинази С.М., Кузин П.А. // В сборнике: Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.). Министерство спорта Российской Федерации, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российский союз боевых искусств, Академия спортивных и прикладных единоборств, Международный благотворительный фонд "За будущее фехтования", Федерация фехтования России. – 2017. – С. 58-66.

7. Ашкинази С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах / Ашкинази С.М., Климов К.В. // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2016. – 134 с.
8. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учебно-методическое пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – Санкт-Петербург.: Спорт-Экспресс, 2006. – 80 с.
9. Баранюк В.И. Критерии оценки скоростно-силовой подготовленности бойцов армейского рукопашного боя на основе использования тренажера / Баранюк В.И., Бурякин Ф.Г., Кузин П.А., Борисов А.А. // Экстремальная деятельность человека. 2018. № 3 (49). С. 32-37.
10. Баранюк В.И. Особенности адаптации системы внешнего дыхания у спортсменов, специализирующихся в армейском рукопашном бое // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 37-40.
11. Баранюк В.И. Совершенствование ударно-борцовских технических действий в армейском рукопашном бое с использованием тренажерных устройств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 14-18.
12. Баранюк В.И. Сопряженное совершенствование специальных физических способностей и ударно-борцовских комбинаций в армейском рукопашном бое с использованием тренажерного устройства / Баранюк В.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 24-28.
13. Бибик, С.З. Рукопашный бой / С.З. Бибик. – Красноярск ; Красноярское книжное издательство, 2011. – 72 с.
14. Блит, К.К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Блит Кристина Константиновна. – Санкт-Петербург, 2007. – 199 с.
15. Бобрышев М. Анализ и пути решения проблем воспитания физических качеств у спортсменов смешанных единоборств / Бобрышев М.,

Полякова Т.А. // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "Спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО" Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. 2017. С. 172-175.

16. Бурякин Ф.Г. Принцип сопряженного воздействия в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя / Ф.Г. Бурякин, В.И. Баранюк // В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации; ФГБОУ ВО "Московская Государственная академия физической культуры"; Союз биатлонистов России . 2017. С. 64-67.

17. Володин В.Н. Анализ технических действий спортсменов-рукопашников в соревнованиях тввику по армейскому рукопашному бою / Володин В.Н., Яковлев Д.С., Гайсин Д.Р. // Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2015. Т. 2. № 3 (4). С. 253-255.

18. Гаранин Е.А. Индивидуальные и психологические особенности спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 214-215.

19. Гаранин Е.А. Особенности технико-тактических действий бойцов армейского рукопашного боя // В сборнике: Теоретические и прикладные вопросы науки и образования сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 16 частях. 2015. С. 29-30.

20. Гаранин Е.А. Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному

бою // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 4. С. 47-56.

21. Гаранин Е.А. Технические действия применяемые в соревнованиях по армейскому рукопашному бою / Гаранин Е.А., Яковлев Д.С., Володин В.Н. // Символ науки. 2015. № 12-2. С. 126-128.

22. Гаранин Е.А. Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 1. С. 29-37.

23. Гаранин Е.А. Экспериментальная методика подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учета индивидуального стиля ведения спортивного поединка / Гаранин Е.А., Кузнецов С.А. // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 4. С. 5-12.

24. Глазистов А.В. Последовательность изучения бросков в спортивном рукопашном бое // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2018. - №2 (7), С. 186-192.

25. Гаськов Э.М. Формирование волевых качеств у спортсменов 12 - 14 лет по армейскому рукопашному бою / Гаськов Э.М., Смирнова Е.А. // В сборнике: Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVII Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2018. С. 68-70.

26. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с

27. Еганов А.В. Модельные характеристики защитных тактико-технических действий, занимающихся армейским рукопашным боем / Еганов А.В., Янчик В.В., Киреева А.В., Алексеева И.В. // В сборнике: Современное образование, физическая культура и спорт Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 25-летию образования факультета

зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры. 2015. С. 58-60.

28. Еганов В.А. Изучение особенностей индивидуальной манеры ведения рукопашного боя курсантов / Еганов В.А., Сарапулов С.Н., Пирогов П.Ю. // В сборнике: Инновационная наука как основа развития современного государства Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. 2017. С. 109-110.

29. Закиров М.М. Совершенствование скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции армейского рукопашного боя // Студенческая наука и XXI век. 2018. № 1-2 (16). С. 126-128.

30. Захаров, Е.А Ударная техника рукопашного боя / Е.А Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 2013. – 351с.

31. Иванов Д. А. Теоретическое обоснование методических направлений вариантов подбора базовых учебных заданий в группах начальной подготовки по рукопашному бою / Д. А. Иванов, Х. Х. Альжанов // Омский научный вестник № 1 (125) 2014. – С. 192-197.

32. Ирхин В.Н. Армейский рукопашный бой: содержание и направленность развития на Белгородчине / Ирхин В.Н., Ольденбургер Р.Ф. // Научный поиск. 2015. № 2.1. С. 58-59.

33. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – Издательство: Советский спорт, 2015 –283 с.

34. Кадочников, А.А. Рукопашный бой / А.А. Кадочников. – М.: Фаир-пресс, 2010. – 256 с.

35. Карданова Е.В. Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем / Карданова Е.В., Коноплева А.Н. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 5.

36. Карпов А.В. Основы практического обучения рукопашному бою // Научный журнал. 2017. № 4 (17). С. 105-106.

37. Картамышев Д.А. Развитие специальной выносливости в армейском рукопашном бое / Картамышев Д.А., Мехед С.Н., Матвеев Е.Л., Берлинде В.Э. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. № 3. С. 8-11.

38. Коноплева А.Н. Психофизиологическая подготовка как фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем / А.Н. Коноплева, Е.В. Карданова, Н.Е. Ачиева, Л.К. Шерхова // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 3-1 (57). С. 30-32.

39. Котко, В. А. Дидактические основы поэтапного формирования технической подготовки по армейскому рукопашному бою в процессе спортивно-патриотической работы с детьми // Профессиональная физическая подготовка учащейся молодежи. 2012. №3. С. 41-44.

40. Манаев, А.А. Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки / А.А. Манаев, А.С. Чабанюк. – М.: Экспресс, 2008. – 28 с.

41. Марков К.К. Методика обучения рукопашному бою с использованием опорных точек и фраз-ключей в технической подготовке юношей 10–11 лет / К.К. Марков, О.О. Николаева, Р.Г. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-20. – С. 4504-4508.

42. Марков К.К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 6-1. – С. 34-38.

43. Марков, К.К. Тренер-педагог и психолог / К.К. Марков, О.О. Николаева. – Красноярск, СФУ, 2013. – 307 с.

44. Мотепоненко А.Г. Педагогическое содействие воспитанию патриотизма спортсменов, занимающихся прикладными видами единоборств в условиях учреждений дополнительного образования // записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 8 (102) – 2013. – С. 109-115.

45. Педько М.А. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем / Педько М.А., Семикин Д.С. // Военный научно-практический вестник. 2016. № 1 (4). С. 120-123.

46. Половинкин, А.А. Формирование структуры защитных перемещений в боевых единоборствах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Половинкин Александр Александрович. – М., 2005. – 201 с.

47. Правила проведения соревнований по рукопашному бою. - М., 2014. - 68с.

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

49. Семикин Д.С. К вопросу о развитии технико-тактического мышления курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем / Семикин Д.С., Пакетин Д.А., Сарапулов С.Н. В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 246-249.

50. Семикин Д.С. Морфофункциональные изменения состояния организма курсантов-военных вузов под влиянием тренировочных занятий по армейскому рукопашному бою / Семикин Д.С., Сарапулов С.Н., Педько М.А. // В сборнике: Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Уральский государственный университет физической культуры. 2016. С. 210-215.

51. Семикин Д.С. Организация и планирование тренировочного процесса курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем, с учетом медико-биологических основ физической подготовки // В сборнике: совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств

Материалы международной научно-практической конференции. 2014. С. 180-184.

52. Семикин Д.С. Техничко-тактическая подготовка курсантов военных вузов, занимающихся армейским рукопашным боем / Семикин Д.С., Пакетин Д.А. // Военный научно-практический вестник. 2016. № 1 (4). С. 138-140.

53. Сергеев М.Д. Изучение влияния занятий армейским рукопашным боем на физическое состояние человека / М.Д. Сергеев, И.А. Каркавцева, А.В. Кочнев, Л.М. Чугина // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». - 2017 IX Международная студенческая электронная научная конференция. 2017.

54. Стрига О.Н. Боевые искусства как часть специальной подготовки // Вестник Краснодарского университета МВД России 2014, № 2 (24), С.83-85.

55. Табаков, С. Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ олимпийско-го резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 236 с.

56. Татаренко, С.М. Специализированные игровые комплексы на занятиях по армейскому рукопашному бою: методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям ДЮСШ / С.М. Татаренко. – Ивня: Буран, 2013. – 16 с.

57. Тириков Е.А. К вопросу о необходимости стандартизации спортивной подготовки по виду спорта армейский рукопашный бой // Вестник современных исследований. 2018. № 12.6 (27). С. 221-223.

58. Факеев, М.А. Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Факеев Михаил Александрович. – Санкт-Петербург., 2010. – 158 с.

59. Фарфель, В.С. Управление движением в спорте. 2-е изд. / В.С. Фарфель, и др. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

60. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: автореферат дисс. ... докт. ед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 32 с.

61. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. федер. ун-та, 2014. – 244 с.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

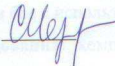
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близнаевский
« 20 » июня 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

Руководитель



канд. пед. наук, доцент С.Н. Чернякова

Выпускник



И.В. Сидоренков

Нормоконтролер



М.А. Рульковская

Красноярск 2019