

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Соболева

подпись

инициалы, фамилия

« _____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЯМОГО УДАРА
ДАЛЬНЕЙ РУКОЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ
ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ**

Научный руководитель _____
подпись, дата

канд. пед. наук, доцент
должность, ученая степень

Е.Д. Чупрова
инициалы, фамилия

Выпускник _____
подпись, дата

Д.А. Якуб
инициалы, фамилия

Нормоконтролер _____
подпись, дата

О.Б. Сагды
инициалы, фамилия

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет» выполнена на 52 страницах, содержит 6 рисунков, 5 таблиц, 52 использованных источника, 1 приложение.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА ДАЛЬНЕЙ РУКОЙ, ДЕТИ 13–14 ЛЕТ.

Актуальность. Как показывает практика, во многих спортивных секциях обучению детей правильной технике ударов не отдается должного внимания, а это значительным образом сказывается на результатах соревнований. Атакующие действия бойцов не оцениваются, из-за того, что либо удары не доходят до цели, либо выполняются с низкой техникой. Причиной этому является неправильное обучение спортсменов ударной технике.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое.

Объект исследования: тренировочный процесс детей 13-14 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет.

Выводы. Нами был проведён анализ научно-методической литературы, изучены теоретические основы обучения двигательным действиям. Кроме того, нами был проведён педагогический и биомеханический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое, из чего выявлено, что основной двигательной задачей является нанесение максимально быстрого, точного и сильного удара. Была разработана методика обучения технике прямого удара дальней рукой, позже был проведен педагогический эксперимент с целью выявления эффективности разработанной методики. По результатам педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое	6
1.1 Общая характеристика процесса обучения двигательному действию.....	6
1.2 Педагогический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое	12
1.3 Биомеханический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое	15
2 Организация и методы исследования	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	21
3 Методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет и экспериментальное обоснование ее эффективности	26
3.1 Разработка методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет.....	26
3.2 Разработка и обоснование шкалы оценивания техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет	32
3.3 Экспериментальное обоснование методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет	38
Заключение	43
Список использованных источников	45
Приложение А	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: как показывает практика, во многих спортивных секциях обучению детей правильной технике ударов не отдается должного внимания, а это значительным образом сказывается на результатах соревнований. Атакующие действия бойцов не оцениваются, из-за того, что либо удары не доходят до цели, либо выполняются с низкой техникой. Причиной этому является неправильное обучение спортсменов ударной технике.

Успешное овладение и дальнейшее совершенствование двигательных навыков происходит благодаря длительным, усердным и систематическим тренировкам. А вот изучение и оттачивание техники ударов происходит на протяжении всего спортивного пути бойца. Удары руками являются одним из наиболее быстрых и эффективных приемов, используемых в бою [17]. Они относятся к скоростно-силовым двигательным действиям, и основными компонентами ударов, определяющими их результативность, являются: сила, быстрота и точность [18]. Изучение техники прямого удара дальней рукой является одним из важнейших этапов подготовки в рукопашном бое, поскольку именно этот удар служит фундаментом для построения атакующих действий в бою. С данного удара начинаются атаки и контратаки бойцов, данным ударом легче всего зарабатывать баллы в поединке и самое главное, что правильно выполненный удар дальней рукой чаще всего отправляет соперника в нокаут. Исходя из этого, актуальность темы «Методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет» является бесспорно высокой.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет

Объект исследования: тренировочный процесс детей 13-14 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Путём анализа научно-методической литературы рассмотреть теоретические основы обучения двигательному действию, провести биомеханический и педагогический анализ техники удара дальней рукой в рукопашном бое.

2. Разработать шкалу оценивания техники выполнения удара дальней рукой в рукопашном бое и обосновать ее путём проведения анкетирования ведущих тренеров России.

3. Разработать методику обучения прямому удару дальней рукой в рукопашном бое и экспериментально обосновать ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод экспертной оценки.
5. Методы математической статистики.
6. Контрольное тестирование.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое будет эффективней, если применить специально разработанную методику обучения.

Структура бакалаврской работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников. В работе содержится 5 таблиц, 6 рисунков. Список использованных источников представлен 52 работами.

1 Теоретические аспекты обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое

1.1 Общая характеристика процесса обучения двигательному действию

В «Великой дидактике» (1633-1638) Я. А. Коменский [25, с. 99] писал: «человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть». Действительно, человеку, появившемуся на свет, не даны никакие умения и навыки (не говоря о знаниях!), которые так необходимы для того, чтобы участвовать в жизни общества и творить. Первое чему начинает учиться вступающий в жизнь человек- двигательные действия. Обучение им продолжается все то время, пока он прогрессирует в любой из сфер своего бытия.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений [1].

Обучение целенаправленно. Цели его в системе образования в целом определяются социальным заказом- системой потребностей общества. Однако потребность общества — это лишь объективная основа необходимости обучения, но не его непосредственная причина. Обучение как деятельность начинается лишь тогда, когда ученик осознает потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а учитель осознает потребность передать знания, накопленные человечеством, ученику. Только после этого можно считать, что цели и задачи системы обучения усвоены и учителем, и учеником, стали мотивами их совместной деятельности в процессе обучения [2].

По мнению К.К. Маркова [3], важнейшей задачей двигательного обучения как в теоретическом и методологическом плане, так и в чисто практических аспектах является выделение в каждом техническом действии ключевых, базовых пунктов и точек, определяющих его эффективность и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений. В качестве опорных элементов методики обучения технике рационально использовать ключевые, базовые точки, определяющие эффективность технического приема в целом (по 2-3 ключа в каждом из технических приемов).

В процессе обучения технике выделяются следующие принципиальные моменты.

1. Своевременный выбор правильного движения
2. Достижение определенных результатов в решающий момент
3. Реализация цепи последовательных ключевых точек
4. Согласование цепи ключевых точек с ритмом соревнования
5. Нахождение оптимальных решений ситуативных задач
6. Различение задач в соответствии со своими возможностями
7. Блоки технических действий для определенных ситуаций
8. Применение освоенных технических блоков.

В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию (независимо от объекта усвоения—действия, операции, так называемой основы техники или ее деталей) можно выделить три этапа, содержащие определенные стадии усвоения учебного материала. Работа на этих этапах отличается, по существу, решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия.

На первом этапе (этап начального разучивания) происходит начальное изучение действия (в основном придерживаются традиционных формул, однако в них вкладывается содержание, отличающееся от традиционного), чему

соответствует стадия формирования предпосылок усвоения двигательного действия на уровне умения.

На втором этапе (этап детализированного разучивания (формирования умения)) осуществляется углубленное детализированное разучивание, чему соответствует стадия усвоения действия на уровне умения.

На третьем этапе (этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования навыка)) происходит закрепление и дальнейшее совершенствование действия, чему соответствует стадия освоения действия на уровне навыка.

В зависимости от намеченного уровня освоения изучаемого действия процесс может потребовать некоторого изменения состава применяемых средств, методов и форм организации учебного процесса. Кроме того, в зависимости от специфики частных целей направления физического воспитания могут меняться требования к глубине детализации задач и частных задач обучения, освоения двигательного действия, к тонкости дифференцирования усилий по отдельным характеристикам (величине, направлению, ритму, длительности) [1].

Специальные знания и двигательные действия как предметы преподавания физического воспитания требуют владения определенными способами обучения. Способов обучения много, и ни один из них не является универсальным. Знание характеристик методов обучения позволит правильно ориентироваться в многообразии этих способов и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений [4]. Существуют и иные определения метода. Например, «метод - такой способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом учеников» [5], а также: «метод - упорядоченная совокупность использования средств физической культуры в процессе формирования физического совершенства человека» [6]. Более широкое понятие представлено в учебнике

Ю.Ф. Курмашина, где метод — это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которого позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности [7]. В соответствии с задачами и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов. Например, метод показа осуществляется разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в определенном темпе и т.п.

Методический прием — это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Следовательно, внутри каждого метода используются различные приемы. Чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода.

Специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятия, направленная на решение педагогических задач, называется методикой [27].

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Лукьяненко В.П. и Курмашиным Ю.Ф. [10, 11].

Наиболее широко в научно-методической литературе представлены следующие классификации:

- 1) по характеру учебно-познавательной деятельности: теоретические и практические;
- 2) по источнику передачи и характеру восприятия учебной информации: словесные, наглядные, практические (упражнения);
- 3) по отдельным сторонам процесса физического воспитания: обучения двигательным действиям, развития физических качеств, воспитания личности;
- 4) по специфике воздействующих факторов (сенсорного, моторного, физиологического и психологического воздействия);

5) по предмету упражняющихся воздействий (воспитания физических качеств, обучения движениям, совершенствования органов чувств, формирования психических черт личности и поведения) [29];

б) по взаимосвязи с другими методами: неспецифические (общепедагогические) и специфические (практические);

7) по характеру решаемых задач: формирование знаний и двигательных умений и навыков; совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей, воспитания личности.

Мы остановимся на методах формирования знаний и двигательных умений и навыков; обучения двигательным действиям, так как перед нами стоит задача обучить спортсменов определенному двигательному действию.

В частности, остановимся на целостном и расчлененно-конструктивном методах

Метод расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации). Этот метод применяется на начальных этапах обучения в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах [6,26,34].

Решая вышеперечисленные задачи, необходимо придерживаться ряда правил. Так, согласно правилам, предложенным в 1958 г. В.В. Белиновичем [8]

обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения. Кроме этого, необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой [16,33]. Следует изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение [9,31].

Специалисты в области физической культуры и спорта также советуют:

- при расчленении учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем (фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует) [5].

Преимущества метода разучивания по частям (расчлененно-конструктивного) во-первых, в том, что он облегчает процесс усвоения действия, т.к. к цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения, оттачивая каждую деталь действия; во-вторых, занятие становится более конкретным; [25] в-третьих, от многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее; в-четвертых, применение этого метода способствует быстрому восстановлению утраченных навыков; в-пятых, метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений [35].

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать

структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток целостного метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу [17].

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Также применяется и метод строго регламентированного упражнения, который характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т. п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Кроме того, он используется и для совершенствования физических качеств [21].

1.2 Педагогический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое

Удары руками – важное средство нападения и один из основных компонентов технической оснащенности в рукопашном бое.

При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место противника и достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от

скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать воздействие на него. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

По механике выполнения технику каждого из ударов руками характеризует ее основа и детали.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Так основу техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- перемещение тела в направлении удара,
- поворот туловища справа-налево,
- ударное движение правой руки.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. К деталям техники прямого удара правой рукой относятся:

- положение головы во время удара,
- положение левой руки,
- скорость возврата в исходное положение.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения конкретного действия и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Кроме того, каждый из основных ударов руками может видоизменяться по длине и направленности в зависимости от дистанции, с которой он наносится, положения рук противника, его защиты, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Но индивидуализация техники ударов руками возможна только с приобретением боевого опыта и на основе совершенного владения основной техникой выполнения ударов руками.

Процесс обучения отдельному приему можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

Понять прием, разучить прием, закрепить прием, научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков бойца. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения. Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретается способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения в нестандартных условиях обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретается важнейшее качество, обуславливающее мастерство рукопашника– гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Особую роль на начальном этапе играют подводящие упражнения, которые делают методику обучения ударам руками более качественной. Лучше всего использовать словесные методы: Описание техники выполняемого удара, краткий рассказ о его применении, где и для чего он используется, попытаться раскрыть смысл разучиваемого действия, также необходимо выделить основные опорные точки. После этого у обучаемого должен сформироваться образ двигательного действия в мышлении. И только тогда можно переходить к показу техники удара, одновременно комментируя, технику упражнения [18,30].

Двигательной задачей данного действия будет нанесение наиболее быстрого, сильного и незаметного удара дальней рукой.

Следующим будет состав двигательного действия:

1. Исходное положение.
2. Разворот таза и туловища и подсед.

3. Упор ногой в пол.
4. Удар правой рукой.

Последовательность выглядит так:

- а) поворот с подседом;
- б) толчок ногой от опоры и одновременно удар бьющей рукой [12].

1.3 Биомеханический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое

Поворот бедра правой ноги внутрь усиливает поворот таза (до 45°), который, в свою очередь, способствует повороту плечевого пояса и движению кулака к цели. Поворот таза продолжается до фронтальной плоскости, а плечевой пояс продолжает поворот примерно до 40° - 60° от фронтальной плоскости, что в конечном итоге составляет 90° - 100° . Скорость движения таза самая низкая (около 2 м/с), плечевой сустав движется со скоростью вдвое больше (4 м/с), а локоть – до 8 м/с [15].

Разгибание руки в локтевом суставе способствует нарастанию скорости движения кулака к цели, плечевой пояс разворачивается до фронтальной плоскости и составляет одну линию с плечом, угол сгибания в локтевом суставе близок к прямому. [20,29] Поворотная ось туловища смещается на переднюю ногу, увеличивая рычаг (плечевой пояс и плечо). Кулак и локоть выходят на линию удара, вектор силы направлен по оси предплечья (такой удар можно назвать «колющим»), при этом угол между плечом и предплечьем (около 160°) сохраняется до момента окончания давления на цель. Локтевой сустав закреплен за счет напряжения мышц антагонистов. Давление на цель сохраняется, примерно, до 30—40 м/сек (чем мягче соударяемые поверхности, тем больше время соударения). Наибольшей скорости (более 10 м/с) кулак достигает к концу удара. Незначительное предударное торможение связано с тем, что напрягаются мышцы антагонисты руки и, тем самым, увеличивается ударная масса [13]. Скорости кулака и локтевого сустава сравнялись. Касание кулаком цели

происходит на скорости около 8 м/с. Несмотря на то, что удар называется прямым и кулак движется по кратчайшему пути, в момент касания цели, предплечье «втыкается» в цель не под прямым углом. Угол составляет около 40°-45° от фронтальной плоскости [14].

1.4 Описание основных опорных точек прямого удара дальней рукой в рукопашном бое

1. Исходное положение перед ударом

Двигательная задача: Стабилизация устойчивого положения перед ударом, обеспечение возможности быстро передвигаться.

ООТ-1:

Ощущение правильного действия (**ОПД**): вес тела распределен одинаково на обеих ногах.

Выполнение: Исходное положение: «Правосторонняя стойка»-правая нога стоит сзади, левая спереди, ноги на ширине плеч, немного повернут вправо. Руки согнуты в локтевых суставах находятся кулаками у нижней челюсти, локти прижаты к туловищу [41,42]

Податься вперед, пятки не касаются пола, переносить вес на переднюю ногу.

Податься назад, почувствовать тяжесть тела на задней ноге.

Податься вперед, но в середине движения, находясь в таком положении, когда тяжесть собственного тела ощущается одинаково на обеих ногах, остановиться и прочувствовать это положение [43].

ООТ-2.

Определение направления взгляда: смотреть прямо перед собой, примерно на том уровне, где была бы голова противника, одинаковой комплекции.

Примечание: голова немного наклонена вперед, подбородок почти прижат к шее. Пояс верхних конечностей немного округлен, (сутул). При этом

взгляд, исподлобья направлен горизонтально полу, и фокусируется напротив головы воображаемого противника, но как будто немного позади его [45, 46]

2. Упор ногой в пол

Двигательная задача: обеспечить себе возможность оттолкнуться от пола для более мощного и быстрого удара, обеспечить себе устойчивое положение.

ООТ-1.

Прочувствовать устойчивое положение при упоре ногой в пол. Прочувствовать возможность нанесения быстрого и мощного удара благодаря отталкиванию ногой (без отрыва носка от пола).

Выполнение:

ИП: Правосторонняя стойка.

1–Вывести тяжесть тела на переднюю левую ногу за счет толчка правой ноги. Носок правой ноги не отрывается от пола. В то время как тело будет находиться вертикально над левой, немного затормозить движение вперед левой ногой, для этого необходимо держать ее в напряжении и в нужный момент немного оттолкнуться назад.[29]

ООТ-2.

Обратить внимание на положение корпуса (туловища) во время переносов тяжести тела с ноги на ногу. Сформировать ощущение правильного действия, обеспечить движение без заваливания и наклона.

Выполнение: то же, что и в ООТ-1, но концентрируя внимание на вертикальном положении туловища во время переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

3. Поворот таза и туловища.

Двигательная задача: обеспечить поворотом таза и туловища более быстрый и сильный удар, передавая энергию удара от ступни в руку. Так же за счет поворота таза, бьющий не переступая остается в устойчивом положении и не заваливается.

Подводящее упражнение 1: ИП- фронтальная стойка (ноги на ширине плеч, находятся на одной линии). Не поворачивая голову касаться плечами по

очереди подбородка, при этом, когда одно плечо выводится вперед, второе уводится в обратном направлении. Руки прямые, опущены вниз. Таз не задействуется [50].

Подводящее упражнение 2: Выполнение постановки правой ноги в упор, и дальнейшая имитация движение туловища при ударе. (руки на защите). Первое что нужно сделать, это приподнять пятку опорной ноги до угла 45 градусов, затем толкаясь ей, не выводя туловище вперед повернуть одновременно таз и плечи. [22] Носок ноги при этом смотрит прямо, или немного, до 15 градусов во внутрь. А в конце двигательного действия таз находится перпендикулярно по отношению к направлению удара, а правое плечо слегка впереди левого. Голова при этом направлена вперед и не поворачивается. ФО: «мой взгляд на цели, когда я поворачиваю таз, корпус и ступню я стою устойчиво, мои движения быстры и слиты в одно целое.»

4. Удар правой рукой

Двигательная задача: за счет упора ног в пол, поворота корпуса и таза сделать предпосылку для удара правой(прямого) и нанести данный удар, технически правильно, быстро и мощно.

ООТ-1.

Удар (выпрямление руки) начинать одновременно с поворотом туловища(корпуса) и соответственно поворотом таза. Теперь все вышеупомянутые действия слиты в одно целое [51].

ИП: правосторонняя стойка, руки на защите, выполнить все элементы удара правой рукой медленно, последовательно обращая внимание на каждую фазу движения. Сделать 5-10 повторений.

Из ИП, ставить правую ногу на 5 -10 см дальше назад, при этом начинать поворачивать туловище и таз одновременно с соприкосновением носка ноги с полом, и поворачивать ступню на 10-15 градусов вовнутрь. Также вместе с этими движениями правая рука начинает выпрямляться и наносить удар.

ООТ-2.

Выполнение удара по горизонтальной прямой. Параллельно полу.

Исполнение: Выполнения того же упражнения что и в ООТ-1, но внимание акцентировать на движении кулака в горизонтальной плоскости. При этом в момент полного выпрямления руки, кулак находится в горизонтальном положении (тыльная сторона ладони кверху) [47]

Таким образом, делая вывод по данному разделу, можно подвести итог о том, что были изучены теоретические основы обучения двигательным действиям, в результате чего было выявлено, что процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса. Также в ходе проведения педагогического и биомеханического анализа техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое, было выявлено, что основной двигательной задачей является: нанесение максимально быстрого, точного и сильного удара. Кроме того, в прямом ударе дальней рукой выделяются следующие фазы: поворот с подседом, толчок ногой от опоры и одновременно удар бьющей рукой.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Процесс исследования осуществлялся в шесть этапов в период с 2020 по 2022 гг.

Первый этап исследования (февраль-май 2020 г.) включал в себя изучение научной и научно-методической литературы, в результате чего было выявлено состояние изучаемого вопроса и сформулирована тема исследования, определены основные положения работы, а также подобраны методы исследования и проведен сбор информации для дальнейшего исследования.

На **втором этапе** (июнь-октябрь 2020 г.) нами была разработана методика обучения техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое продолжительностью 1 месяц и состоящая из 12 тренировок по 3 раза в неделю.

На **третьем этапе** (ноябрь-февраль 2020-2021 гг.) нами была разработана шкала оценивания техники выполнения прямого удара дальней рукой в рукопашном бое. Шкала содержала четыре оценки, где «2» – самая низкая, «5» – самая высокая. Каждой оценке соответствовали определённые критерии, которые были получены с помощью изучения научной литературы, бесед с тренерами и анализа собственной тренировочной деятельности.

На **четвёртом этапе** (март-июль 2021 г.) нами была разработана анкета (Приложение А) и проведено анкетирование, с целью выяснения экспертной оценки составленной нами шкалы. Вопросы анкеты были размещены в онлайн-доступе в виде «Google-формы». Всего в анкетировании приняли участие 63 тренера.

На **пятом этапе** (август-декабрь 2021 г.) был проведен педагогический эксперимент, включающий в себя набор детей 8-9 лет в секцию рукопашного боя, разделение их на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек каждая, проведение тренировок в течение одного месяца с экспериментальной группой с применением разработанной методики, и с контрольной по обычной

методике, преподаваемой в секции. Проведение контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента.

На **шестом этапе** (январь-июнь 2022 г.) исследования нами были проанализированы все полученные данные, проведена обработка результатов педагогического эксперимента методами математической статистики, были сформулированы выводы и осуществлено окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Нами были использованы пять методов исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольное тестирование.
5. Метод экспертной оценки.
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы – это наиболее доступный и в то же время трудоемкий метод исследования, так как он требует от исполнителя высокой работоспособности и умения критически оценивать прочитанное с учетом избранной темы исследования. Этот метод требует также определенных навыков работы с литературой: умения делать выписки, конспектировать, группировать материал в соответствии с планом работы [36]. Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы [37].

Анкетирование – вербально-коммуникативный метод исследования, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов – анкета. Нами проводилось

анкетирование с целью выяснения экспертной оценки составленной нами шкалы оценивания техники прямого удара дальней рукой. Вопросы анкеты были размещены в онлайн-доступе в виде «Google-формы». Всего в анкетировании приняли участие 63 тренера.

Педагогический эксперимент – специальное организованное исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучений и тренировки. Одним из основных мотивов ПЭ является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающий его качества [37]. Нами были набраны две группы школьников 8-9 лет по 10 человек. В первой группе – именуемой контрольная группа (КГ), тренировки проводились по ранее принятой методике в спортивной секции. Вторая группа – именуемая экспериментальная группа (ЭГ), тренировалась по специально разработанной методике. Чтобы определить эффективность нашей методики, в конце педагогического эксперимента были проведены контрольные тесты. Каждый из них подробно описан в методе ниже.

Контрольное тестирование:

Оценка непосредственно техники прямого удара дальней рукой

Вызываются 4 человека, по 2 с каждой группы. Принимают позицию боевой стойки. По команде тренера выполняется один удар и рука остается держаться прямой, по команде рука возвращается, и стойка меняется, далее выполняется то же самое. После этого вызываются следующие 4 человека. Оцениваться удары будут по специально разработанной нами шкале.

Оценка скорости выполнения прямого удара дальней рукой

Вызывается 2 человека, по 1 с каждой группы. Принимают позицию боевой стойки. По команде тренера выполняются удары одной рукой за 5 секунд. Тренер засекает время и считает удары одного бойца, помощник тренера – другого бойца. Засчитываются только те удары, которые были выполнены с правильной техникой. После этого вызываются следующие 2 человека.

Соревнования между экспериментальной и контрольной группами с целью:

- 1) Отследить эффективность техники и специальной физической подготовки.
- 2) Отследить частоту применения прямого удара дальней рукой в поединке.

Тренер самостоятельно расписывает и распределяет боевые пары, где один боец с ЭГ, а второй с КГ, на бой вызывается по одной паре, поединок длится 1 минуту, четко выполненные и достигнувшие цели удары оцениваются в один балл. Бой длится до конца отведенного времени (1 мин.) Все результаты записываются в протокол помощником тренера. При равном количестве побед и поражений в группах, назначается один финальный бой, который решит противостояние.

Метод экспертной оценки – в ходе исследования нами была составлена шкала оценивания техники выполнения удара, состоящая из четырёх оценок, где «2» – самая низкая оценка и «5» – самая высокая. Каждой оценке соответствовали определённые критерии, а именно:

Критерии оценки «2» состоят из наиболее грубых ошибок, допускаемых бойцами при выполнении удара. Эти ошибки чаще всего могут привести к травме, поэтому их необходимо исправлять в самом начале, и не допустить формирования неправильной и даже опасной техники.

Критерии оценки «3» содержат средние недочёты, возникающие из-за невнимательности бойца, чаще всего такие ошибки легко проследить в поединке, опущенная вторая рука, не закрывающая подбородок, неустойчивость.

Критерии оценки «4» являются незначительными недостатками, потому как грубые ошибки отсутствуют, техника сформирована правильно, но есть маленькие недочёты, которые легко исправимы.

Критерии оценки «5» отражают правильное выполнение техники удара во всех аспектах, начиная с постановки ступни и заканчивая сжатием кулака. Такая техника полностью безопасна для бойца и эффективна во время поединка.

Метод математической статистики – это математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых

количественные показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности [40].

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам, а именно:

1. Вычисление средней арифметической величины (\bar{x}) – характеризует среднее значение выборочной совокупности, ее групповые свойства. Среднее арифметическое можно найти по формуле

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где x_i – результат выборки, n – количество выборок.

2. Вычисление дисперсии (D) – средний квадрат отклонения значений признака от среднего арифметического. Вычисляется по формуле

$$D = \frac{\sum x_i^2 - \frac{(\sum x_i)^2}{n}}{n-1},$$

где x_i – результат выборки, n – количество выборок.

3. Вычисление стандартного отклонения (σ) – корень квадратный из дисперсии, формула приведена ниже.

$$\sigma = \sqrt{D},$$

где D – дисперсия.

4. Вычисление стандартной ошибки среднего арифметического. Стандартная ошибка средней арифметической характеризует степень отклонения выборочной средней арифметической от средней арифметической генеральной совокупности.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}},$$

где σ – стандартное отклонение, n – количество выборок.

5. Достоверность различий (p) определялась по t-критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

Таким образом, подводя итог данного раздела, можно заключить о том, что нами в период с 2020 по 2022 гг. было проведено исследование, состоящее из шести этапов.

Первый этап исследования включал в себя изучение научной и научно-методической литературы, второй – разработку методики обучения техники прямого удара дальней рукой, третий – разработку шкалы оценивания техники выполнения прямого удара дальней рукой, четвёртый – составление анкеты и проведение анкетирования, с целью выяснения экспертной оценки, пятый – проведение педагогического эксперимента и шестой – анализ полученных данных, обработка результатов педагогического эксперимента, формулирование выводов.

Также в данном разделе были освещено 6 методов нашего исследования, а именно: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, контрольное тестирование, представленное следующими тестами: метод экспертной оценки, оценка непосредственно техники прямого удара дальней рукой, оценка скорости выполнения прямого удара дальней рукой, соревнования между экспериментальной и контрольной группами с целью: отследить эффективность техники и специальной физической подготовки; отследить частоту применения прямого удара дальней рукой в поединке. Каждому методу было дано определение.

3 Методика обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет и экспериментальное обоснование ее эффективности

3.1 Разработка методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет

Данная методика рассчитана на 1 месяц. Состоит из 12 тренировок, проводимых с периодичностью 3 раза в неделю.

Тренировка 1

Задача 1: ознакомить занимающихся с техникой прямого удара правой рукой.

Средства:

1. Показ наглядных пособий.
2. Показ техники удара в целом и его отдельных элементов.

Задача 2. Научить технике прямого удара из фронтальной стойки

Средства:

1. В фронтальной стойке повороты туловища с поочередным касанием плечами подбородка (плечо, которое выходит вперед касается подбородка).

2. То же упражнение, но теперь та рука, которая при повороте туловища выносится вперед, наносит прямой удар, соответственно кулак второй руки находится у подбородка, а локоть прижат к туловищу.

3. В этой же стойке выполняем 2 упражнение, но акцентируем внимание на плече, оно должно касаться подбородка в конечной фазе удара.

4. То же упражнение, но акцентируя внимание на выносе локтя по вертикальной траектории.

5. Выполняется 4 упражнение, но теперь акцентируем внимание на то, чтобы подбородок был прижат к груди, для этого используем обычную губку для мытья посуды, подкладываем ее под подбородок, губка не должна выпадать.

Методические указания: Тело не держать в состоянии постоянного напряжения, выполнять упражнение свободнее. Плечо бьющей руки должно находиться у подбородка в момент, когда рука выпрямлена. Плечо бьющей руки также должно находиться выше, чем второе плечо.

Тренировка 2

Задача 1: закрепить материал, изученный на предыдущем занятии.

Задача 2: рассказать о критериях боевой стойки, научить вставать в боевую стойку и сохранять её.

Средства:

1. К критериям боевой стойки относится: положение рук, ног, головы, направление взгляда, распределение веса тела.

Положение рук: Передняя рука находится на уровне носа в согнутом положении, кулак сжат, локоть направлен вниз, дальняя рука находится на подбородке, в согнутом положении кулак сжат, локоть прижат к туловищу

Положение ног: из позиции фронтальной стойки, одна нога отводится назад по прямой линии на такое расстояние, чтобы при её постановке на колени, пятка передней ноги и колени дальней были на одной линии. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела распределён равномерно на обе ноги.

Положение головы: подбородок опущен вниз, взгляд направлен вперёд. Плечи расслаблены.

2. По команде тренера бойцы принимают боевую стойку, соблюдая все критерии. По следующей команде меняют стойку, ставя другую ногу вперёд.

Методические указания: следить за соблюдением всех критериев боевой стойки, уделить внимание рукам и подбородку.

Тренировка 3

Задача 1: закрепить материал, изученный на предыдущем занятии.

Задача 2: Научить двигаться в боевой стойке «челноком»

Средства:

1. Челнок, это часто используемая техника работы ног, которая применяется как в рукопашном бое, так и в других видах боевых единоборств.

Челнок позволяет бойцу менять направления быстрее, и может быть использован для покрытия большей дистанции. Челнок представляет собой прыжки на носках в боевой стойке, как на месте, так и в движении, как с выполнением ударов руками, так и без них [49]

2. По команде тренера бойцы принимают боевую стойку, соблюдая все критерии. По следующей команде начинают прыгать челноком на месте. По следующей команде двигаются вперед, после назад, затем вправо и влево.

Методические указания: Следить за соблюдением всех критериев боевой стойки, следить за тем, чтобы прыжки в челноке осуществлялись только на носках, а не на всей ступне, уделить внимание распределению веса тела во время челнока, он должен быть распределён равномерно на обе ноги, так же, следить, чтобы прыжки выполнялись не с ноги на ногу, а сразу обеими ногами.

Тренировка 4

Задача 2: научить бить прямой удар дальней рукой из стойки в сочетании с работой ног на месте.

Средства:

1. Выполняем прямой удар правой рукой в правосторонней стойке, весь вес распределен не на всей стопе, а только на носках, вес тела распределяется одинаково на обе ноги.

2. То же, но теперь вес в большей степени находится на правой ноге, и акцентируем внимание на поворот таза во время удара и перенос веса во время удара с правой ноги на левую, при этом туловище немного наклоняя вперед.

Методические указания. Следить за тем, чтобы пятка правой ноги не касалась пола, а левая стопа была в роли точки опоры, на которую распределяется вес.

Тренировка 5

Задача 1: научить бить прямой удар дальней во время ходьбы

Средства:

1. В ходьбе – выполнение прямых ударов правой и левой рукой поочередно, смотреть за тем, чтобы одновременно работали разноименные руки и ноги (то есть, когда левая нога находится спереди бьет правая рука, и наоборот)

2. То же самое упражнение, но по команде (хлопку, свистку или определенному заранее обговоренному слову) тренера спортсмены останавливались в том положении, в котором были во время команды и смотрели каждый за собой, правильно ли он выполняет это упражнение (акцент на разноименность действия рук и ног).

3. Выполнение прямого удара правой рукой с места с шагом вперед. Акцентируя внимание на положение стоп, левая должна быть направлена в сторону удара, правая направлена вперед и немного в центр, а в момент максимального выпрямления руки между стопой и поверхностью пола угол должен составлять приблизительно 45 градусов.

4. То же, но теперь акцентируем внимание на том, чтобы в нога не была выпрямлена в коленном суставе в момент нанесения удара и при передвижении.

Методические указания: следить за правильностью выполнения упражнений, обращать внимание спортсменов на их ошибки, стараться их сразу исправить.

Тренировка 6

Задача 1: закрепить материал, изученный на предыдущем занятии.

Средства:

1. В ходьбе – выполнение прямых ударов правой и левой рукой поочередно, смотреть за тем, чтобы одновременно работали разноименные руки и ноги (то есть, когда левая нога находится спереди бьет правая рука, и наоборот)

2. Выполнение прямого удара правой рукой с места с шагом вперед. Акцентируя внимание на положение стоп, левая должна быть направлена в сторону удара, правая направлена вперед и немного в центр, а в момент максимального выпрямления руки между стопой и поверхностью пола угол должен составлять приблизительно 45 градусов.

3. То же, но теперь акцентируем внимание на том, чтобы нога не была выпрямлена в коленном суставе в момент нанесения удара и при передвижении.

Тренировка 7

Задача 1: научить бить прямой удар правой рукой с шагом назад. Добиться своевременного выполнения упора ногой в пол и выпрямления руки в локтевом суставе.

Выполнение прямого удара правой рукой с шагом назад. Выполнение аналогично прямому удару правой рукой с шагом вперед, но необходимо сместиться назад. Первое, небольшой шаг назад правой ногой, затем левой, после этого их положение не должно отличаться от выполнения этого же удара с шагом вперед.

Выполнение прямых ударов как с шагом вперед, так и с шагом назад, акцентируя внимание на одновременном касании носка правой ноги поверхности пола и максимального выпрямления бьющей руки.

Тренировка 8

Задача 1: закрепить технику удара на работе по лапам

Средства: Бойцы делятся на пары, один держит в руках лапу, второй из позиции левосторонней боевой стойки выполняет прямой удар с дальней руки, задерживает руку в точке удара и после этого быстро возвращает руку назад и меняет стойку.

Методические указания: следить за тем, чтобы не бьющая рука находилась у подбородка и не опускалась ниже, а кулак бьющей руки был максимально сжат и сохранял прямую линию с предплечьем. Носок дальней ноги должен быть направлен четко в точку удара, а пятка чуть приподнята.

Тренировка 9

Задача 1: закрепить технику удара из «челнока» на месте

Средства: Бойцы делятся на пары, один надевают лапу, второй принимает позицию боевой левосторонней стойки. По команде тренера первый поднимает лапу и задерживает ее на 2 секунды, затем опускает. Второй, двигаясь на месте челноком, должен успеть выполнить удар пока лапа не опустилась.

Методические указания: следить за техникой удара, т.к. боец уже не стоит в стойке, а выполняет челнок, то есть включается работа ног. Следить за возвратом руки к подбородку.

Тренировка 10

Задача 1: закрепить технику удара из «челнока» в передвижениях

Средства: Бойцы делятся на пары, один надевают лапу, второй принимает позицию боевой левосторонней стойки. Тренер уже не подает команду к поднятию лапы, как на предыдущей тренировке, первый номер сам решает, когда осуществить подъем лапы, так же к функциям первого номера добавляется медленная ходьба вперед – назад, вправо – влево. Задача второго – подстраиваться, держать дистанцию, сохранять стойку и передвигаться челноком, в момент поднятия лапы наносить технически правильный удар.

Методические указания: следить за техникой удара, соблюдением дистанции, сохранением правильной боевой стойки, разрывом дистанции после выполнения удара, за возвратом руки к подбородку во время выхода. Следить за возвратом руки к подбородку.

Тренировка 11

Задача 1: увеличить скорость удара за счет работы с резиновым эспандером (жгутом)

Средства: Бойцы делятся на пары, каждой выдается резиновый эспандер. Один зажимает концы жгута в кулаках и принимает позицию боевой стойки, второй находясь за спиной, держит жгут в обеих руках и создает натяжение. По команде тренера выполняется удар с дальней руки.

Методические указания: строго следить за сохранением техники, т.к. удары осуществляются с сопротивлением, что может повлиять на правильность их выполнения. Также обращать внимание на то, чтобы не бьющая рука, не опускалась и находилась на подбородке, а локоть бьющей руки был направлен вниз.

Тренировка 12

Задача 1: закрепить технику выполнения удара в условиях поединка

Средства: Бойцы надевают снаряжки и делятся на пары, проводится спарринг длительностью 2-3 минуты, задачей которого является нанесение быстрого, технически правильного и результативного удара дальней рукой по корпусу партнера. Передвижения в спарринге осуществляются челноком, ходьба и статичные положения исключены.

Методические указания: следить за правильностью выполнения ударной техники, следить за тем, чтобы бойцы постоянно двигались и атаковали.

Таким образом, вышеупомянутая методика включает в себя ознакомление с техникой удара с применением наглядных пособий, показов, объяснений, отработки удара с применением дополнительного предмета, а именно губки, методика акцентирована на овладение техникой прямого удара не только из статичного положения, но и с передвижениями, а именно ходьбой, прыжками в боевой стойке, челноком. В данной методике используются лапы, для постановки жесткости удара, также резиновый эспандер или жгут для увеличения скорости удара. В завершение техника закрепляется в реальном поединке (спарринге).

3.2 Разработка и обоснование шкалы оценивания техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет

Чтобы во время проведения контрольного тестирования было легче и объективнее оценивать технику выполнения удара дальней рукой нами была составлена специальная шкала оценивания техники. Но применить её без экспертной оценки мы не могли, поэтому нами было проведено анкетирование, которое позволило оценить верность созданной нами шкалы, узнав мнения тренеров.

Шкала оценивания техники выполнения удара (табл. 1), состоит из четырёх оценок, где «2» – самая низкая оценка и «5» – самая высокая. Каждой оценке соответствовали определённые критерии, которые были получены с

помощью изучения научной литературы, бесед с тренерами и анализа собственной тренировочной деятельности.

Таблица 1 – Шкала оценивания техники выполнения удара

Оценка	Критерии
2	Кулак сжат неправильно, направление удара неверно, нет акцента и жесткости удара, локоть бьющей руки направлен в сторону, нет поворота бёдер, пятка дальней ступни прижата.
3	Небьющая рука опустилась ниже подбородка, ноги находятся в выпрямленном положении, нет устойчивости.
4	Кулак направлен не в точку удара (подбородок), колено передней ноги не согнуто.
5	Кулак сжат правильно, есть акцент удара, направление удара верно, пятка ступни поднята, кулак второй руки закрывает подбородок, локоть бьющей руки направлен вниз, бёдра скручены, есть устойчивость.

Критерии оценки «2» состоят из наиболее грубых ошибок, допускаемых бойцами при выполнении удара. Эти ошибки чаще всего могут привести к травме, поэтому их необходимо исправлять в самом начале, и не допустить формирования неправильной и даже опасной техники.

Критерии оценки «3» содержат средние недочеты, возникающие из-за невнимательности бойца, чаще всего такие ошибки легко проследить в поединке, опущенная вторая рука, не закрывающая подбородок, неустойчивость.

Критерии оценки «4» являются незначительными недостатками, потому как грубые ошибки отсутствуют, техника сформирована правильно, но есть маленькие недочёты, которые легко исправимы.

Критерии оценки «5» отражают правильное выполнение техники удара во всех аспектах, начиная с постановки ступни и заканчивая сжатием кулака. Такая техника полностью безопасна для бойца и эффективна во время поединка.

В ходе исследования нами было проведено анкетирование, с целью выяснения экспертной оценки составленной нами шкалы. Вопросы анкеты были размещены в онлайн-доступе в виде «Google-формы». Всего в анкетировании приняли участие 63 тренера, из которых 33,3% имели вторую

квалификационную категорию, 31,7% - первую, 15,9% – высшую, у 19% категория отсутствовала (рис. 1).



Рисунок 1 – Квалификационная категория тренеров – респондентов

Большинство респондентов, а именно 46% имели тренерский стаж, составляющий 7-9 лет, 30,2% - 10 лет и более, стаж в 4-6 лет был у 22,2% опрошенных, и один тренер имел стаж 1-3 года (рис. 2).

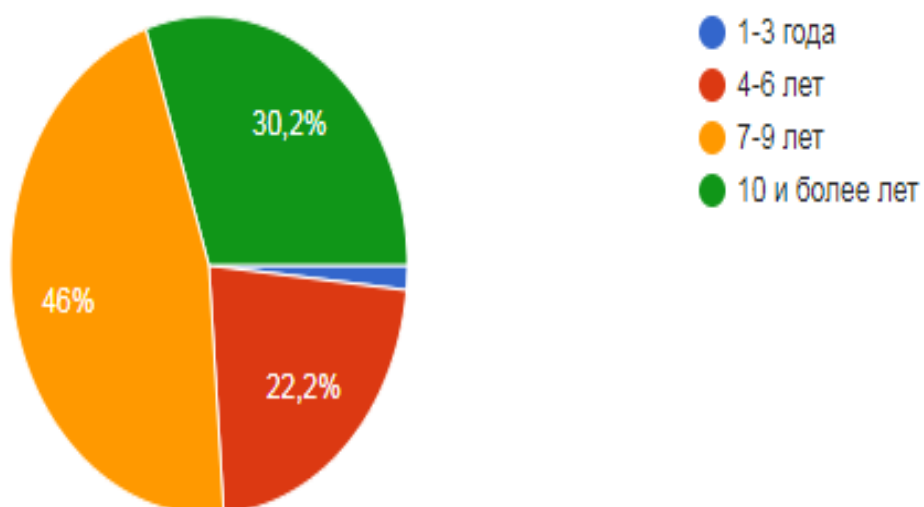


Рисунок 2 – Тренерский стаж респондентов

Вопросы анкеты были составлены таким образом, чтобы респонденты писали свои замечания, если таковые имелись, либо отвечали положительно, согласившись с составлением критериальной шкалы.

Таким образом, мнения респондентов о критериях, соответствующих оценке «2» были следующими:

9,6% написали о необходимости добавить критерий не прижатого подбородка во время выполнения удара, 4,8% указали на отсутствие критерия выпрямленных ног, 1 респондент написал про добавление критерия неправильного распределения веса тела и еще один – критерий «плечо бьющей руки не закрывает подбородок, согласившихся с критериями было 82,5% (Рис.3)

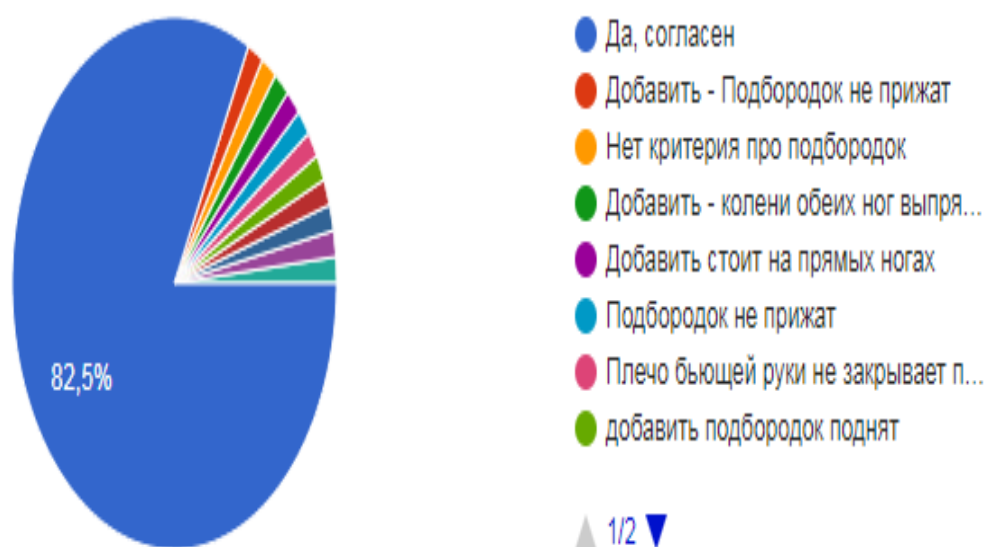


Рисунок 3 – Мнение респондентов о критериях оценки «2»

Что касается критериев, соответствующих оценке «3», то процентное соотношение сложилось таким образом:

4,8% посчитали, что необходимо добавить критерий «ступня дальней ноги стоит на носке», 3,2 % – «пятка перекручена», по одному респонденту написали о нехватке таких критериев как: «пятка прижата», «голова смотрит в сторону» и «нет поворота бёдер», 82,5 % согласились с данными критериями. (Рис. 4)



Рисунок 4 – Мнение респондентов о критериях оценки «3»

Критерии оценки «4» не были столь обсуждаемыми, так три респондента выразили своё мнение в добавлении следующих критериев: «Пятка перекручена в сторону», «подбородок приподнят вверх», вес тела на передней ноге», 95,2 % были согласны с критериями данной оценки (рис. 5).



Рисунок 5 – Мнение респондентов о критериях оценки «4»

Критерии оценки «5» у подавляющего большинства респондентов не вызвали критики, 96,8 % опрошенных согласились с ними, 3,2% указали на добавление критерия «подбородок прижат» (рис. 6).

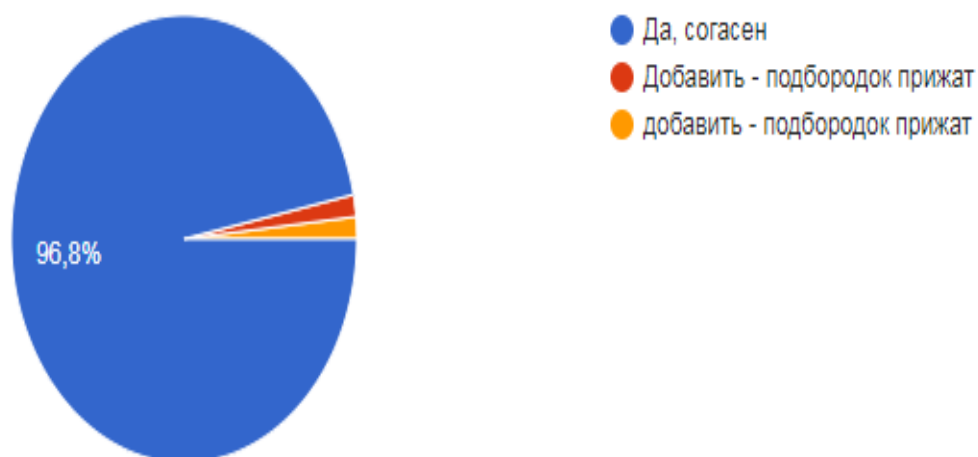


Рисунок 6 – Мнение респондентов о критериях оценки «5»

Подведём итог проведённого нами анкетирования по каждому критерию и сделаем выводы.

Критерии оценки «2» хоть и вызвали одобрение у большого процента тренеров, 10% из них указали на отсутствие критерия «не прижатый подбородок», кроме того, аналогичный критерий был указан и в других вопросах, в критериях оценки «3» и «4», исходя из вышеперечисленного, считаем, что этот факт нельзя проигнорировать и не учесть, поэтому не исключаем вероятность того, что данный критерий будет добавлен в шкалу.

В критериях оценки «3» большинство замечаний респондентов были направлены на добавление «ступня дальней ноги на носке» и «пятка выкручена» их процент не высок, поэтому, по поводу добавления данных критериев в шкалу ничего однозначного сказать нельзя.

В критериях оценок «4» и «5» замечаний было минимальное количество, поэтому вносить изменения в них не требуется.

Исходя из проанализированных результатов, проведённого нами анкетирования, можно сделать вывод о том, что данное анкетирование позволило нам оценить верность созданной шкалы оценивания техники выполнения удара, и на основе результатов анкетирования можно заключить, что

шкала верна и, внося небольшие правки, её можно применять в тренировочном процессе.

3.3 Экспериментальное обоснование методики обучения технике прямого удара дальней рукой в рукопашном бое детей 13-14 лет

Нами были набраны две группы школьников 13-14 лет по 10 человек. Первая группа – именуемая в дальнейшем контрольная группа (КГ), была взята под управление тренером Ивановым Василием Игоревичем кандидатом в мастера спорта по рукопашному бою. Тренировки в КГ проводились по ранее принятой методике в спортивной секции. Вторая группа – именуемая в дальнейшем экспериментальная группа (ЭГ), была взята под управление Якубом Даниилом Андреевичем, кандидатом в мастера спорта по рукопашному бою. Тренировки в ЭГ проводились по специально разработанной методике.

Для выявления эффективности разработанной методики и сравнения показателей спортсменов двух групп нами были применены следующие контрольные тесты. Ниже подробно описан процесс проведения каждого теста.

1. Оценка непосредственно техники прямого удара дальней рукой
Вызываются 4 человека, по 2 с каждой группы. Принимают позицию боевой стойки. По команде тренера выполняется один удар и рука остается держаться прямой, по команде рука возвращается, и стойка меняется, далее выполняется то же самое. После этого вызываются следующие 4 человека. Оцениваться удары будут по разработанной нами 5-ти бальной шкале (таб.1)

2. Оценка скорости выполнения прямого удара дальней рукой
Вызывается 2 человека, по 1 с каждой группы. Принимают позицию боевой стойки. По команде тренера выполняются удары одной рукой за 5 секунд. Тренер засекает время и считает удары одного бойца, помощник тренера – другого бойца. Засчитываются только те удары, которые были выполнены с правильной техникой. После этого вызываются следующие 2 человека.

3. Соревнования между экспериментальной и контрольной группами с целью:

1) Отследить эффективность техники и специальной физической подготовки.

2) Отследить частоту применения прямого удара дальней рукой в поединке.

Тренер самостоятельно расписывает и распределяет боевые пары, где один боец с ЭГ, а второй с КГ, на бой вызывается по одной паре, поединок длится 1 минуту, четко выполненные и достигнувшие цели удары оцениваются в один балл. Бой длится до конца отведенного времени (1мин.)

Ниже представлены результаты применения экспериментальной методики обучения техники прямого удара.

В таблице 2 представлены результаты тестирования занимающихся экспериментальной группы, а именно оценка техники удара, скорость выполнения удара и частота применения удара в поединке.

Таблица 2 – Контрольное тестирование экспериментальной группы

№ п/п	Техника прямого удара дальней рукой (баллы)	Скорость выполнения прямого удара дальней рукой (Кол-во ударов за 5 сек.)	Частота применения прямого удара дальней рукой в поединке (Кол-во)
1	5	12	6
2	5	11	4
3	5	11	2
4	4	9	8
5	5	10	7
6	5	8	3
7	5	9	8
8	4	11	10
9	4	10	4
10	5	10	6
$\bar{x} \pm m$	4,7±0,2	10,1±1,2	5,8±0,8

Из таблицы 2 следует, что техника удара оценена у 7 бойцов на «отлично» и у 3 на «хорошо», количество выполненных ударов за 5 секунд в среднем составляет 10 раз, 6 бойцов экспериментальной группы результативно выполнили удар в поединке более чем 5 раз, и четверо смогли довести удар до цели не больше 4 раз. Максимальная частота применения удара составила 10 раз.

В таблице 3 также представлены результаты тестирования занимающихся контрольной группы, а именно оценка техники удара, скорость выполнения удара и частота применения удара в поединке.

Таблица 3 – Контрольное тестирование контрольной группы

№ п/п	Техника прямого удара дальней рукой (баллы)	Скорость выполнения прямого удара дальней рукой (Кол-во ударов за 5 сек.)	Частота применения прямого удара дальней рукой в поединке (Кол-во)
1	4	9	2
2	4	9	1
3	4	8	5
4	4	9	3
5	4	10	5
6	4	11	6
7	3	9	5
8	4	11	4
9	5	9	1
10	4	10	2
$\bar{x} \pm m$	4,0±0,1	9,0±1,4	3,4±0,6

Из таблицы 3 следует, что в среднем техника удара бойцов контрольной группы имеет оценку «хорошо», один боец выполнил удар на «удовлетворительно», и один на «отлично». Количество выполненных ударов за 5 секунд в среднем составляет 9 раз. Бойцы контрольной группы показали

низкую частоту применения ударов, им удалось результативно выполнить не более 6 ударов за поединок.

В таблице 4 представлено сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп в тестировании.

Таблица 4 – Сравнение показателей обеих групп в контрольном тестировании

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	трасч.	ткрит.	Р
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$			
Техника прямого удара дальней рукой, баллы	4,7±0,2	4,0±0,1	3,3	2,10	<0,05
Скорость выполнения прямого удара дальней рукой, кол-во	10,1±1,2	9,0±1,4	2,2	2,10	<0,05
Частота применения прямого удара	5,8±0,8	3,4±0,6	2,4	2,10	<0,05

Проанализировав результаты таблицы 4, можно сделать вывод о достоверном различии между ЭГ и КГ, и, следовательно, подтвердить эффективность и преимущество применения методики обучения.

В таблице 5 представлены результаты поединков между экспериментальной и контрольной группами

Таблица 5 – результаты поединков обеих групп

Номер поединка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Победитель	ЭГ	ЭГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	КГ	ЭГ

Из таблицы 5 следует, что бойцы экспериментальной группы одержали победу в 7 боях из 10 возможных, а бойцы контрольной группы смогли выиграть только лишь 3 боя из 10, что также подтверждает эффективность применения разработанной методики.

В данном разделе были представлены результаты контрольного тестирования экспериментальной и контрольной групп, на основе этих данных можно с уверенностью утверждать о том, что разработанный нами план является эффективным и может быть использован в тренировочном процессе для обучения прямому удару дальней рукой в рукопашном бое. Так, в экспериментальной группе количество применения удара дальней рукой в поединке в среднем составляет $5,8 \pm 0,8$ раз, в контрольной – $3,4 \pm 0,6$; Оценка техники выполнения удара в экспериментальной группе в среднем составляет $4,7 \pm 0,2$ баллов, когда в контрольной $4,0 \pm 0,1$, количество ударов выполненных за 5 секунд в экспериментальной группе составляет $10,1 \pm 1,2$, в контрольной $9,0 \pm 1,4$. Все эти данные являются статистически достоверными и подтверждают эффективность применения методики обучения прямому удару дальней рукой в рукопашном бое.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе проведения анализа научно-методической литературы, изучения теоретических основ обучения двигательным действиям выявлено, что процесс обучения состоит из трех этапов. Каждый из которых имеет ряд особенностей, и с их учетом ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса. Кроме того, нами был проведён педагогический и биомеханический анализ техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое, из чего выявлено, что основной двигательной задачей является нанесение максимально быстрого, точного и сильного удара. Также нами было отмечено, что в прямом ударе правой рукой выделяются следующие фазы: поворот с подседом, толчок ногой от опоры и одновременно удар бьющей рукой.

2. В процессе исследовательской работы нами была разработана специальная шкала оценивания, состоящая из четырёх оценок, где 2 – самая низкая, 5 – самая высокая для объективной и качественной оценки непосредственно техники прямого удара. Также нами было проведено анкетирование, с целью выяснения экспертной оценки составленной нами шкалы, после проведения которого, было установлено, что данное анкетирование позволило нам оценить верность созданной шкалы оценивания техники выполнения удара, и внеся небольшие правки, её можно применять в тренировочном процессе.

3. Также в ходе исследовательской работы нами была разработана методика обучения технике прямого удара дальней рукой, которая включала в себя ознакомление с техникой удара с применением наглядных пособий, показов, объяснений, отработки удара с применением дополнительного предмета, а именно губки, методика была акцентирована на овладение техникой прямого удара не только из статичного положения, но и с передвижениями, а именно ходьбой, прыжками в боевой стойке, челноком. В данной методике использовались лапы, для постановки жесткости удара, также резиновый

эспандер или жгут для увеличения скорости удара. В завершение техника закреплялась в реальном поединке (спарринге).

4. Для подтверждения эффективности разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент, а именно контрольное тестирование спортсменов в которое входили: оценка непосредственно техники прямого удара дальней рукой, скорость выполнения удара, и соревнования с целью выявления частоты применения удара в поединке и эффективности его применения. При помощи методов математической статистики, а именно используя t-критерий Стьюдента нами были произведены расчеты и составлены 4 таблицы с результатами контрольного тестирования экспериментальной и контрольной групп, на основе данных, представленных в таблицах, а именно Из таблицы 5 следует, что бойцы экспериментальной группы одержали победу в 7 боях из 10 возможных, а бойцы контрольной группы смогли выиграть только лишь 3 боя из 10, что также подтверждает эффективность применения разработанной методики. На основе этих данных можно с уверенностью утверждать о том, что разработанный нами план является эффективным и может быть использован в тренировочном процессе для обучения прямому удару дальней рукой в рукопашном бое. Так, в экспериментальной группе количество применения удара дальней рукой в поединке в среднем составляет $5,8 \pm 0,8$ раз, в контрольной – $3,4 \pm 0,6$; Оценка техники выполнения удара в экспериментальной группе в среднем составляет $4,7 \pm 0,2$ баллов, когда в контрольной $4,0 \pm 0,1$, количество ударов выполненных за 5 секунд в экспериментальной группе составляет $10,1 \pm 1,2$, в контрольной $9,0 \pm 1,4$. Все эти данные являются статистически достоверными, что даёт нам возможность сделать вывод, о том, что разработанная нами методика является эффективной и может быть использована в тренировочном процессе для обучения прямому удару дальней рукой в рукопашном бое.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика/ М.М. Боген.- М.: Либроком, 2013.- 224 с.
2. Каменский, С. Е. Основы теории и методики обучения двигательным действиям: Методическое пособие / С.Е. Каменский. - Вельск: ГБОУ СПО АО «ВЭТ», 2012. – 25 с.
3. Марков, К. К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков // Научный журнал «Фундаментальные исследования». – 2012. - №6. – С. 34-38.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании // Б. А. Ашмарин - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 107с.
6. Матвеев, Л. П. Очерки по теории физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 156 с.
7. Богословский, В. П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителей / Сост. В. П. Богословский. - М.: Просвещение, 1984. - 117 с.
8. Белинович, В. В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. - М.: ФиС, 1958. - 262 с.
9. Чжин Хе Мин Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания / Мин Хе Чжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. -№11. - С. 52-55.
10. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

11. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 224.
12. Сергеев, С. А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования: учебно-методическое пособие / С.А. Сергеев - Минск, 1995. - 121 с.
13. Чхаидзе, Л. В. Парадоксальное торможение конечностей человека при выполнении ударных баллистических движений / Л.В. Чхаидзе // Теория и практика физической культуры .- 1998. -№ 3. – С. 28
14. Грудницкая, Н. Н. Биомеханические основы техники ударных движений руками в рукопашном бое / Н.Н. Грудницкая // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2021 – №2 – С. 68-72
15. Сучилин, Н. Г., Аркаев Л.Я., Савельев В.С. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеокomплекса / Н. Г. Сучилин, Л. Я.Аркаев, В. С. Савельев // Теория и практика физической культуры, 1996, №4.
16. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431с.
17. Кадачников, А. А. Рукопашный бой: Ударная техника: Учебное пособие / А.А. Кадачников. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 384 с.
18. Ахматгатин, А. А. Методика обучения ударам и защитным действиям курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие / А.А. Ахматгатин С.А. Гальцев, Т.Д. Кельдасов. – 2 изд., испр. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – 114 с.
19. Фомин, П. С. Боевая механика рукопашного боя / П.С. Фомин.- М.: Будо-Спорт, 2016– 321 с.
20. Воробьев, В. Ф. Педагогические условия обучения ударной технике детей среднего школьного возраста / В.Ф. Воробьев // Научный журнал «Ученые записки» – 2017. - №4. – С. 10-15.

21. Фёдоров, В. В. Исследование методики обучения рукопашному бою группы начальной подготовки по программе "универсальный бой"/ В.В. Фёдоров // Научный журнал «Наука и образование». – 2019. - №8. – С. 90-93.
22. Якимов, А. А., попов И.В. Обучение базовой технике на начальном этапе подготовки в рукопашном бое / В.В. Фёдоров // Научный журнал «Наука и образование». – 2019. - №8. – С. 90-93.
23. Сиротин, О. С. Методология и теория спортивных способностей/ Теория и практика физической культуры, 2000. – № 4. – С. 60-63.
24. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта [Текст]: Ф.П. Суслов. – М.: Проспект, 2007 – 37 с.
25. Коменский, Я. А. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци // М.: Педагогика, 1989 г – 416 с.
26. Нагорная, М. О. Эффективность методики обучения ударной технике у спортсменов рукопашного боя 12-13 лет / М.О. Нагорная // Инновации. Наука. Образование. – 2020 – №24 – С. 1232- 1242
27. Горевалов, И. И. "Практические рекомендации по каратэ / И.И. Горевалов.- М.: Спорт-Москва, 2015 – 276 с.
28. Лукичев, Д. В. Анализ эффективности многофункциональной тренировки бойцов рукопашного боя / Д.В Лукичев // Известия Российского Государственного Университета им. А.И. Герцена. – 2020. – №198. – С.178-184
29. Гаврилюк, К. А. Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов рукопашного боя / К.А. Гаврилюк., Д.С Ислямов // Научный журнал «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». – 2017. - №1. – С. 698-700.
30. Брославский, С. М., Швецов С.Ф., Кравченко А.И. Изучение детьми 10 - 11 лет стоек и перемещений, применяемых в рукопашном бое/ С.М. Брославский, С.Ф. Швецов., А.И. Кравченко. // Научный журнал «Актуальные проблемы современной когнитивной науки». – 2018. – С. 170-172.

31. Костычаков, В. Ф. Применение соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе по рукопашному бою/ В.Ф. Костычаков // Научный журнал «Аллея науки». – 2018. – №10. – С. 921-924.
32. Лукичев, Д. В. Технология развития скорости ударов у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки/ Д.В. Лукичев // Научный журнал «Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта». – 2019. – №1. – С. 185-190.
33. Панов, С. Ф. Современные подходы к технологии проведения занятий по рукопашному бою / С.Ф. Панов // Научный журнал «Известия тульского государственного университета. Физическая культура и спорт». – 2018. – №3. – С. 65-71.
34. Болотин, А. Э. Характеристика тренировочного процесса с бойцами рукопашного боя/ А.Э. Болотин. – 2017. С. 80-84.
35. Колесников, А. М. Современные подходы к обучению техники рукопашного боя / А.М. Колесников // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – №7– С. 59-66.
36. Цекунов, С. О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов // 2019. – С. 235-238
37. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с.
38. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
39. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
40. Банников, С. Н. Рукопашный бой: учебное пособие / С.Н. Банников. – М.: Граница, 2004. — 104 с.
41. Сиротин, О. С. Методология и теория спортивных способностей/ Теория и практика физической культуры, 2000. – № 4. – С. 60-63

42. Банк, О. П. Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой: методические рекомендации / О.П. Банк [и др.]. – Астрахань. : Сорокин Роман Васильевич, 2019. – 136 с.

43. Акопян, О. А. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / О. А. Акопян, Д. И Долганов, Г. А Королев. – М.: Советский спорт, 2004. С. 31-32

44. Цуркан, О. В. Обучение рукопашному бою через поэтапные ситуативные комплексы / О. В Цуркан, П. Р. Дутчак, С. Е. Боровков // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4. – С. 303-307

45. Головкина, А. А. Физическая подготовка спортсменов 16-17 лет в рукопашном бое / А. А. Головкина, С. Е. Самойлов // Научный поиск. – 2015. – № 3.2 – С. 48-50

46. Лукьянов, Р. Г. Совершенствование методики обучения юношей 10-11 лет рукопашному бою/ Р. Г. Лукьянов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы xvii международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию победы в великой отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. СФУ, 2015. – С. 398-402

47. Гизатулина, А. А. Эффективность комплексов формальных упражнений в совершенствовании техник рукопашного боя / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. спорт. туризм. двигательная рекреация. – 2020. – № 4 – С. 150-154

48. Данилюк, В. П. Методика обучения детей 7-9 летнего возраста элементам рукопашного боя/ В. П. Данилюк // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции. под редакцией Е.А. Ветошкиной, 22–23 ноября 2019, г. Хабаровск, ДГАФК, 2019. – С. 84-86

49. Овчинников, В. А. Структурный анализ поединков по рукопашному бою/ В. А. Овчинников, Р. А. Исаев // Вестник волгоградской академии мвд россии. – 2020. – № 4 – С. 150-154
50. Левицкий, А. Г. Биомеханические особенности передвижения в единоборствах способом "челнок" / А. Г. Левицкий, Д. А. Матвеев, А. А. Поципун, О. В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2 – С. 94-96
51. Губин, О. В. Оценка технической подготовленности в смешанном боевом единоборстве / О. В. Губин, Н. А. Вареников // Ученые записки университета им. п.ф. лесгафта. – 2022. – № 2 – С. 108-112
52. Панамарчук, Н. К. Сравнительные особенности атакующей техники удара рукой в восточных и западных / Н. К. Панамарчук // Молодой ученый – 2017. – № 15 – С. 668-672

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для тренеров

Шкала оценивания техники прямого удара дальней рукой в рукопашном бое

Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы анкеты. Внимательно прочтите каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему. Выберите ответ, наиболее отвечающий вашему мнению, и укажите его. Ваше мнение очень важно для нас! Данное анкетирование позволит оценить верность созданной нами шкалы, и даст возможность для дальнейшего использования её в тренировочной практике.

Оценка	Критерии
2	Кулак сжат неправильно, направление удара неверно, нет акцента и жесткости удара, локоть бьющей руки направлен в сторону, нет поворота бёдер, пятка дальней ступни прижата.
3	Небьющая рука опустилась ниже подбородка, ноги находятся в выпрямленном положении, нет устойчивости.
4	Кулак направлен не в точку удара (подбородок), колено передней ноги не согнуто.
5	Кулак сжат правильно, есть акцент удара, направление удара верно, пятка ступни поднята, кулак второй руки закрывает подбородок, локоть бьющей руки направлен вниз, бёдра скручены, есть устойчивость.

Шкала оценивания техники удара

1. Согласны ли Вы с критериями оценки "2" в шкале, представленной выше?
Если у Вас имеются замечания, выберите вариант "другое" и напишите их.
 - Да, согласен
 - Другое _____
2. Согласны ли Вы с критериями оценки "3" в шкале, представленной выше?
Если у Вас имеются замечания, выберите вариант "другое" и напишите их.
 - Да, согласен


- Другое _____
3. Согласны ли Вы с критериями оценки "4" в шкале, представленной выше?
Если у Вас имеются замечания, выберите вариант "другое" и напишите их.
- Да, согласен
 - Другое _____
4. Согласны ли Вы с критериями оценки "5" в шкале, представленной выше?
Если у Вас имеются замечания, выберите вариант "другое" и напишите их.
- Да, согласен
 - Другое _____
5. Ваш тренерский стаж
- 1–3 года
 - 4–6 лет
 - 7–9 лет
 - 10 и более лет
6. Ваша квалификационная категория
- Тренер высшей квалификационной категории
 - Тренер первой квалификационной категории
 - Тренер второй квалификационной категории
 - Категория отсутствует

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


подпись

Н.В. Соболева


инициалы, фамилия

« 27 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЯМОГО УДАРА
ДАЛЬНОЙ РУКОЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ
ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ**

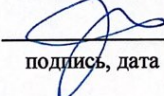
Научный руководитель 
подпись, дата

канд. пед. наук, доцент
должность, ученая степень

Е.Д. Чупрова
инициалы, фамилия

Выпускник 
подпись, дата

Д.А. Якуб
инициалы, фамилия

Нормоконтролер 
подпись, дата

О.Б. Сагды
инициалы, фамилия

Красноярск 2022