

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Белоглинского района»

Учебно – методическая разработка  
«Базовая техника и ее значение в совершенствовании  
технико-тактического мастерства»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Рукопашный бой»

Автор:

Чечулин Константин Сергеевич,

Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

с. Белая Глина

2021 г.

## Оглавление

Введение.....	3
Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико- тактического мастерства.....	4
Содержание и последовательность технико - тактической ..... подготовки.....	4
Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки. ....	7
<i>Комплекс развития координации движений. ....</i>	<i>8</i>
<i>Комплекс упражнений на ловкость. ....</i>	<i>8</i>
<i>Комплекс на развитие силы.....</i>	<i>9</i>
<i>Комплекс упражнений на равновесие. ....</i>	<i>10</i>
Список литературы: .....	11

## Введение

Рукопашный бой, с одной стороны, является видом спорта, который с каждым годом завоевывает все большую популярность в нашей стране, странах ближнего зарубежья, Франции, Монголии, Румынии и т.д. С другой стороны рукопашный бой является перспективным и современным разделом физической подготовки подрастающего поколения.

Обучение технике рукопашного боя выполняет следующие задачи:

- *оздоровительные*: укрепление здоровья подрастающего поколения; развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; содействие развитию всех органов и систем органов.

- *образовательные*: в процессе тренировки спортсмены получают полезные знания и умения из области построения занятий физическими упражнениями, гигиены, самоконтроля, режима питания, дня; получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах.

- *воспитательные*: развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п.), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

В настоящее время особо важное значение играет деятельность по развитию физической подготовки младших школьников и техника рукопашного боя имеет для этого огромный потенциал.

Для применения возможностей данного вида единоборств необходимо тщательное изучение и постоянный поиск, анализ и обобщение всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства и его применения в педагогической практике.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике рукопашного боя необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики рукопашного боя остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения и применения базовой техники рукопашного боя в образовательном процессе.

## **Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства**

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т.д.) нашел свое широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает основание, фундамент, основа.

Процесс технико-тактического совершенствования подразделяется его на две стадии:

- базовая техническая подготовка;
- углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта.

Главной задачей этого этапа обучения является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования – достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Таким образом, можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки, является формирование у обучающихся богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов (приемов) избранного вида спорта и их применение в разделе общего физического развития.

### **Содержание и последовательность технико – тактической подготовки**

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как рукопашный бой может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства служит разносторонняя и результативная техническая подготовка обучающихся.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения обучающимся системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Рукопашный бой относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники боя являются основные удары руками и ногами, приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и само страховка, блоки и уклоны от ударов, сами удары).

В процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные

движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости рукопашного боя. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль боя.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий рукопашного боя в целом и введении этих элементов в общую физическую подготовку необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Основным подходом, при изучении технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Этот прием является общим и наиболее действенным для всей педагогической практики. Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Классификация техники рукопашного боя подразделяется на пять разделов:

Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).

Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).

Техника ударов руками (кулаком, основанием ладони, локтем).

Техника ударов ногами (стопой, голенью, коленом).

Прикладная техника (способы атаки жизненно важных центров человека, работа с предметами).

Основные технические действия рукопашного боя – это движения. Многие из этих движений являются общими как для техники рукопашного боя, так и для разделов общей физической подготовки. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном результате, о воспитаннике, владеющем широким перечнем приемов и ударов.

На практике процесс включения необходимых элементов и комплексов происходит поэтапно. Каждый этап освоения элементов той или иной техники соответствует уровню технической подготовленности обучающихся. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у

юношей вырабатывается определенный навык.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от анатомо-физиологических особенностей не должна искажать основу собственного двигательного стиля обучающегося.

Наиболее оптимальным и доступным возрастом для введения элементов рукопашного боя является возраст 10-12 лет. Это связано с повышенной эмоциональностью детей, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитием моторики. В данном возрасте общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вработывание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приёме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов

Среди основных средств технической подготовки младших школьников значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Младшие школьники в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно в связи с возможной деформацией осанки.

Еще одной особенностью возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса инервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной

техники и ее проявление зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники для системы общей физической подготовки в облегченных условиях.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. В соответствии с мнением многих тренеров, к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

В организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки необходимо руководствоваться рядом моментов:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий занятия (тренировки);
- планировать нагрузку обучающихся в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли обучающихся в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность обучающихся по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения в группе на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- корректировать введение элементов комплексов в деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

### **Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки.**

Процесс обучения начинается с основных элементов, изучению которых необходимо уделять самое серьезное внимание. В данном разделе представлены основные комплексы упражнений на координацию движений, ловкость, развитие силовых навыков, стойки из основных разделов техники рукопашного боя.

Данный материал может быть использован в работе педагогов – тренеров, педагогов дополнительного образования и общеобразовательных учреждений в программах спортивной направленности для усиления разделов общей физической

подготовки. Педагог, использующий данные комплексы должен обладать необходимыми знаниями о физическом развитии детей, иметь навыки и базовые знания о приемах оказания первой медицинской помощи, следить за анатомо-физиологическими показателями обучающихся на занятии. Для применения некоторых из предложенных комплексов необходимо иметь специальное напольное покрытие (ковры, маты, пенки).

### **Комплекс развития координации движений.**

И.п. – о.с.

Правые руку и ногу вперед:

И.п.

Левые руку и ногу вперед

И.п.

И.п. - о.с.

Правые руку и ногу в сторону.

И.п.

Левые ногу и руку в сторону.

И.п.

И.п. - о.с.

Руки в стороны, левую ногу в сторону.

И.п.

Руки вперед, правую ногу в перёд.

### **Комплекс упражнений на ловкость.**

Ловкостью называется способность быстро менять направления движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому.

*Подпрыгнув, прикоснитесь коленями к груди.*

*Подпрыгнув прикоснитесь пятками к ягодицам.*

*Подпрыгнув, прикоснитесь пальцами рук к пальцам вытянутых в перед ног.*

Повышается эффективность ударов ногами.

*Пробегайте зигзагом дистанцию от 50 до 100 метров.*

*Туже дистанцию преодолевайте прыжками из стороны в сторону.*

Развивается общая ловкость тела.

*Челночный бег.*

*Прыжки вперед и назад, в стороны.*

Повышается подвижность и способность управлять весом тела.



*Бой с тенью.*

Развивается общая ловкость тела.

*Мостик.*

Развивается подвижность торса.

*Мах ногой, в сторону, мах назад, мах вперед.*

Развивает ловкость нижней части тела.

### **Комплекс на развитие силы.**

Мостик (передний). Встаньте на колени и упритесь головой в пол прямо перед собой. Осторожно оторвав колени от пола, поднимайте их, выпрямляя ноги и перенося вес тела на голову. Осторожно выполняйте вращательные движения головой вперед, а затем вправо и влево.

Развивает мышцы шеи и спины.

Мостик (задний). Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимите бедра над полом. Постепенно переносите вес тела только на голову и ступни. Осторожно выполните вращение головой вправо и влево. Медленно вернитесь в исходное положение.

Отжимания на кулаках. Повышает силу ударов и бросков.

Вращение запястья. Возьмите одной рукой за середину палки. Выполняйте вращательные движения кистью и предплечьем вправо и влево, сохраняя верхнюю часть руки в постоянном положении. Развивается кисть, запястья и предплечья.

Отжимания на руках в стойке. Укрепляются мышцы рук, плеч и груди.

Подтягивание. Развиваются мышцы рук и плеч.

Упражнения на пресс.

Выпады. Примите стойку. Слегка расставив ступни в сторону. Одной ногой сделайте широкий шаг, вперед перейдя в глубокую стойку, а затем вернитесь в исходное положение. Для увеличения нагрузки положите на плечи штангу. Развиваются мышцы ног.

Отжимание волной.

На широко расставленных прямых руках и ногах обучающийся отжимается волной так, чтобы грудь касалась ковра.

Повороты на боку вокруг вертикальной оси.

В положении на боку плавными толчками ноги и плеча боец отводит свой тазобедренный сустав назад, вращаясь на боку вокруг вертикальной оси. Это движение должно напоминать движение туловища змеи.

Вращение ноги в коленном суставе.

В положении на спине боец поднимает бедра и вращает согнутые в колене

ноги внутрь и наружу.

«Велосипед»

Обучающийся ложится на спину и попеременно выпрямляет согнутые в колене ноги (параллельно полу). Основные усилия сосредоточены в пятке.

«Салазки»

Лежа на спине, боец сгибает туловище и ноги так, чтобы голова оказалась между колен.

«Мост»

Из положения, лежа на спине, боец переходит к опоре на три точки (ноги и голову) и делает движения вперед – назад.

### **Комплекс упражнений на равновесие.**

Стойка на голове. Развивает статическое равновесие.

Стойка на руках. Развивается статическое равновесие.

Хожение на руках. Развивается равновесие в движении.

Толчки ногами: двое партнеров становятся лицом друг к другу в боевой стойке. Каждый партнер поднимает правую ногу в положение для бокового удара ногой и упирается подошвой стопы в подошву партнера. По команде каждый из соревнующихся толкает ногой ногу партнера, стараясь лишить своего соперника равновесия. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

То же упражнение выполняется из положения переднего удара ногой.

Приняв исходное положение, стоя на одной ноге, каждый партнер цепляется стопой за стопу соперника и по команде пытается лишить его равновесия, притягивая его к себе. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Приседание на одной ноге «пистолетик». Развивается равновесие в движении.

Прыжки на одной ноге. Стоя на одной ноге прыгайте как можно дальше. Развивается равновесие в движении.

«Мельница». Поставьте правую ногу приблизительно 40 см позади левой. Наклонитесь вперед и прикоснитесь пальцами правой руки к пальцам правой ноги. Развивается статическое равновесие.

Приседание спиной к спине. Двое партнеров присев, прижимаются друг к другу спинами. По команде они одновременно начинают вставать, продолжая, упираться друг в друга спинами. Встав, они также синхронно садятся, сохраняя контакт на протяжении всего упражнения. Развивается равновесие в движении.

«Петушиный бой». Развивает равновесие в движении.

### Список литературы:

1. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.
2. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.
3. Малков О.Б., Дементьев В.М. Обучение тренеров по самбо технологии моделирования конфликтного взаимодействия/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
5. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М., ГЦОЛИФК, 1972.
6. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.
10. Чермит К.Д. Симметрия-ассиметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992.