

Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Рустам Ахметов

Анализ методических подходов к обучению технике рукопашного боя

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко (г. Житомир)

Постановка научной проблемы и ее значение. Рукопашный бой – один из древнейших видов человеческой деятельности, имеющих с самого своего происхождения как военно-прикладное, так и (немногим позднее) спортивное значение. Традиции искусства рукопашного боя, сохранившиеся со времен средневековья, дошли до наших дней, обрастая легендами и мифами [4].

Рукопашный бой – это спортивно-прикладное направление единоборств, позволяющее вести поединок в различных условиях и положениях как с одним, так и с несколькими противниками, с использованием четырех основных видов техники: ударной, бросковой, освобождения от захватов, приемов боя с оружием и против него [4; 8].

Анализ исследований по этой проблеме. В своих работах М. П. Шестаков [9] отмечает, что с позиций педагогической науки, которая в вопросе теории обучения и совершенствования двигательного действия опирается на теории построения и управления движениями, моделирования движений биологических объектов, не может быть полностью удовлетворена моделями, недостаточно полно описывающими объект исследования. По мнению ученого, это, соответственно, это ведет к отсутствию в настоящее время теоретической основы для синтеза накопленных знаний биологической (проблемы биомеханики) и педагогической направленностей (проблемы обучения) [9].

В специальной литературе отмечается, что научно-методическую основу обучения технике двигательных действий должно составлять целостное понимание процесса обучения как системы, интегрирующей достижения научных теорий с характеризующими ее составом, структурой и принципами, на основе которых она функционирует [6; 9].

В своем исследовании А. З. Естемесов [4] указывает на тот факт, что по рукопашному бою существует два основных подхода к построению методики обучения техническим действиям. Один подход ориентирован на спортивное самбо и дзюдо. Ключевое звено в них представляют хорошо разработанные бросковые и болевые приемы, незаменимые в ближнем бою, а техника ударов различными частями тела занимает второстепенное место [4].

Другой подход ориентирован на каратэ, при этом делается упор на технику ударов различными частями тела, придавая бросковой технике второстепенное значение [4].

Согласно данным А. З. Естемесова [4], существуют различные виды рукопашного боя (бросковые, ударные и ударно-бросковые).

Работа выполнена согласно теме сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 2.16. «Совершенствование средств технической и тактической подготовки квалифицированных спортсменов с использованием современных технологий измерения, анализа и моделирования движений», номер государственной регистрации – 01100U0022416.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что в ударных видах единоборства, в отличие от бросковых видов рукопашного боя, атакующий не входит в полный захват с противником, а пытается, сохраняя определенную дистанцию, ударом руки или ноги сбить его с ног и добиться победы [2; 3].

Как отмечено в работах ряда авторов [2; 7], все ударные и бросковые приемы построены на биомеханических принципах эффективности, экономии сил и простоты движения. Механизм движений бросковой техники построен на моменте вращения тела противника, созданном парой сил, а механизм ударной техники построен на принципе вращательных и поступательных движений различных звеньев своего тела.

По мнению А. З. Естемесова [4], необходимо выделить следующие особенности обучения техническим действиям в рукопашном бое:

- в сложившейся методике обучения технике рукопашного боя используются два основных подхода: первый основан на методике занятий со спортивным самбо и дзюдо, где ключевую роль играют бросковые и болевые приемы, а техника ударов различными частями тела занимает второстепенное значение; второй – на методике занятий каратэ, где, наоборот, основной упор делают на технику ударов различными частями тела, а бросковой технике отводится второстепенное значение;

- система рукопашного боя может иметь как спортивный, так и прикладной характер. В том и другом случае качество исполнения техники движения зависит от влияния экстремальных ситуаций, в которые довольно часто попадают занимающиеся. В зависимости от состояния борца в сложившейся практике работы выделяют до одиннадцати вариантов состояний «рукопашника» и соответствующие способы выхода из положения, т. е. повышения стрессоустойчивости организма;

- в обучении технике рукопашного боя исключительное значение имеет не только овладение психологическими методами саморегуляции, но и овладение методами контроля над своими физическими усилиями. Дело в том, что величина физических усилий, с которой проводится прием, может стать причиной травматизма на занятиях. В этой связи в занятиях важно соблюдать требования принципа «достаточности усилий» и стараться с максимальной точностью усилий провести необходимый прием;

- основу методики обучения рукопашному бою, изложенную в литературных источниках, как правило, составляют эмпирические знания и практический опыт тренеров. Что касается научных подходов, то они остаются слабо разработанными [4].

Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в высших учебных заведениях силовых ведомств, программа подготовки, методики обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке постоянно совершенствуются [4].

В структуре общей подготовленности курсанта, владеющего техникой рукопашного боя, наглядно проявляются требования к его физической подготовленности по успешному проведению поединков – демонстрации быстроты на фоне высокой общей выносливости. С. М. Ашкинази [1] на примере подготовки спортсменов показал, что успешное овладение и особенно совершенствование двигательных навыков происходят под воздействием длительного и систематического упражнения. Например, овладение техникой различных ударов рукой происходит в среднем за четыре месяца, техникой ударов ногой – за шесть и более месяцев, а изучение и совершенствование ударов руками и ногами с одновременными защитными действиями могут длиться в период всей спортивной деятельности.

По мнению ряда специалистов [6; 8], эффективная организация процесса обучения двигательным действиям предусматривает создание искусственных условий протекания процесса познания. В работе автором [8] применены следующие методические приемы:

- привлечение обучаемых к самостоятельному анализу видеозаписи техники движений с использованием замедления, остановки, многократного повторения видеоряда;

- словесные отчеты по пониманию изучаемых движений и описанию мышечных ощущений при выполнении упражнений.

Для организации подробного сознательного контроля за техникой движений специалистом предложено обращать внимание обучаемых на выполнение элементов техники следующим образом: ставилась задача наблюдения, при этом указывалось, что требует внимания при выполнении, использовались образные сравнения, интонацией указывался характер движения.

В основу данной работы положена мысль о том, что саморегуляция двигательных действий имеет существенное значение в процессе восстановления и совершенствования технических движений и представляет собой управление обучающимися собственными движениями и действиями без помощи извне. Это происходит на основе представления – программы движений и действий, из которых складывается техника самоконтроля, самооценки выполняемых действий и их коррекции в процессе упражнения, при возникновении ошибок или изменения условий деятельности. Систематизирующими факторами саморегуляции двигательных действий являются цель и задачи тренировки [8].

Формирование научно обоснованного содержания и методически оправданной последовательности обучения технике рукопашного боя, осуществляемое на фундаментальных теоретических и научных положениях, позволяло А. З. Естемесову [4] выделить следующее: с методической точки зрения управление и контроль за обучением технике рукопашного боя и профессионально-прикладной физической подготовленностью занимающихся должен предусмотреть организацию стройной и последовательной системы оценок – оценки структуры подготовленности, оценки состояния обучаемого и оценки характера даваемой физической нагрузки; определение строгой последовательности

действий по обучению технике рукопашного боя, которая должна быть учтена и заложена в содержаниях перспективного, текущего и оперативного планов подготовки; создание системы контроля за даваемой на занятиях по рукопашному бою физической нагрузкой, которая основывается на регистрации времени, затраченного на виды подготовки, и на учете степени ее специализированности.

С практической точки зрения, установление полного перечня технических приемов, используемых занимающимися рукопашным боем, и формирование методически обоснованных подходов к их классификации должны лежать в основе организации учебного процесса.

Проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса занимающихся и на основе знаний законов биомеханики сегодня является особенно актуальной [7]. При определении биомеханических характеристик двигательных действий, по мнению В. С. Мунтяна [7], следует учитывать, что на тело спортсмена действуют внутренние и внешние силы. По мнению автора, оптимизация процесса обучения технике ударных и защитных движений предусматривает определение индивидуально-оптимальной позы спортсмена при выполнении конкретного технического действия [7].

Результаты исследования, полученные специалистом, свидетельствуют о том, что эффективность атакующих, защитных и контратакующих действий зависит от биомеханической структуры выполнения приемов и индивидуальных антропометрических особенностей занимающихся. В частности, преимущественно поступательное движение туловища при выполнении защиты уклоном назад и контрудара рукой вперед необходимо рассматривать как вращательное движение вокруг фронтальной оси, оказывающее влияние на момент инерции и время выполнения движения в зависимости от весовой категории спортсменов, от массы и длины тела (или звена) [7].

При совершенствовании техники выполнения приемов следует делать акцент на оптимальное использование силы реакции опоры, сил упругой деформации мышц (рекуперированной энергии) и последовательное вовлечение различных звеньев тела в колебательное движение [7].

Согласно выводам автора, вращательное движение вокруг вертикальной, фронтальной и сагиттальной осей можно сравнить с действием сжатой и скрученной пружины, которая имеет большой потенциал, как скоростно-силовой, так и энергетический. Данное обстоятельство необходимо использовать занимающимся для выполнения контрудара (контратаки) [7].

Анализ экспериментальных данных по изучению эффективности различных тактик ведения рукопашного поединка позволил А. Н. Кочергену [5] выделить две тенденции. Во-первых, вероятность достижения победы в рукопашной схватке существенно выше у того курсанта, который реализует активную, агрессивно-наступательную тактику ведения боя. Во-вторых, превосходство наступательной тактики ведения поединка постепенно снижается по мере повышения уровня обученности противника. По мнению специалиста, в методике обучения рукопашному бою военнослужащих и сотрудников правоохранительных структур должна быть реализована активная наступательная направленность ведения схватки, умение с первых секунд захватить инициативу у противника, непрерывно атаковать и не дать ему никаких шансов самому провести эффективные атакующие действия. Данная направленность сформулирована А. Н. Кочергеным [5] как принцип силового доминирования.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Обучение в спортивных единоборствах — педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков техники двигательных действий при непрерывном осуществлении задач всестороннего физического развития.

В теории единоборств большое количество работ посвящено проблеме обучения движениям. Однако их практическое применение в разучивании различных видов технических действий и приемов самозащиты на занятиях по рукопашному бою пока еще не нашло достаточного отражения в научных исследованиях.

В то же время, нельзя сбрасывать со счетов то, что применение в качестве теоретического основания позиций системного подхода к процессу формирования двигательных навыков открывает большие перспективы в экспериментальных исследованиях процесса профессионально-прикладной подготовки в физическом воспитании курсантов и слушателей высших учебных заведений правоохранительных органов.

Источники и литература

1. Ашкинази С. М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих / С. М. Ашкинази // Теория и методика физической подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105–110.

2. Вагин А. Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективности техники ударных действий в карате : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 01.02.08 «Биомеханика» / А. Ю. Вагин. – М., 2009. – 24 с.
3. Данильченко В. А. Обучение технике рукопашного боя на основе использования возможностей информационно-методической программы «Правозащитник» / В. А. Данильченко, Ю. Л. Хлевна // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 6. – С. 7–11.
4. Естемесов А. З. Оптимизация методики обучения рукопашному бою в учебных заведениях правоохранительных органов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А. З. Естемесов. – Алматы, 2006. – 28 с.
5. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Н. Кочергин. – СПб., 2011. – 25 с.
6. Лапутин А. Н. Дидактическая биомеханика проблемы и решения / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2 (3). – С. 42–51.
7. Мунтян В. С. Определение биомеханических показателей технических действий в единоборствах / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 63–67.
8. Сырников А. Ю. Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А. Ю. Сырников. – Челябинск, 2001. – 24 с.
9. Шестаков М. П. Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям / М. П. Шестаков // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 108–113.

Аннотації

В работе представлен анализ современных подходов к обучению технике рукопашного боя. Рукопашный бой представляет собой спортивно-прикладное направление единоборств, позволяющее вести поединок в различных условиях и положениях как с одним, так и с несколькими противниками, с использованием четырех основных видов техники: ударной, бросковой, освобождения от захватов, приемов боя с оружием и против него. Уникальность рукопашного боя как предмета обучения технике двигательных действий состоит в том, что в процессе тренировочных занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого, лицом к лицу противоборства с противником. Формирование научно обоснованного содержания и методически оправданной последовательности обучения технике рукопашного боя осуществляется в настоящее время на фундаментальных теоретических и научных положениях. Научно-методическая основа обучения технике двигательных действий представляет собой целостное понимание процесса обучения как системы, интегрирующей достижения научных теорий с характеризующими ее составом, структурой и принципами, на основе которых она функционирует. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в высших учебных заведениях силовых ведомств, программа подготовки, методики обучения рукопашному бою на занятиях по специальной физической подготовке постоянно совершенствуются. В то же время проблема последовательности обучения приемам и выявление наиболее типичных ошибок в процессе обучения является одной из недостаточно разработанных в теории и методике единоборств.

Ключевые слова: рукопашный бой, обучение, техника двигательных действий.

Рустам Ахметов. Аналіз методичних підходів до навчання техніки рукопашного бою. У роботі проаналізовано сучасні підходи до навчання техніки рукопашного бою. Рукопашний бій являє собою спортивно-прикладний напрям единоборств, що дає змогу вести поединок у різних умовах і положеннях як з одним, так і з декількома супротивниками, із використанням чотирьох основних видів техніки: ударної, кидкової, звільнення від захоплення, прийомів бою зі зброєю й проти неї. Своєрідність рукопашного бою як предмета навчання техніки рухових дій полягає в тому, що в процесі тренувальних занять моделюються з різним ступенем умовності ситуації прямого протиборства із супротивником. Формування науково обґрунтованого змісту та методично виправданої послідовності навчання техніки рукопашного бою на сьогодні здійснюється на фундаментальних теоретичних і наукових положеннях. Науково-методичні засади навчання техніки рухових дій становлять цілісне розуміння процесу навчання як системи, яка інтегрує досягнення наукових теорій, що визначаються характерним складом, структурою та принципами, на основі яких вона функціонує. Незважаючи на те, що рукопашний бій – значна й суттєва складова частина програми підготовки у вищих навчальних закладах силових відомств, методики навчання рукопашного бою на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки постійно удосконалюються. Водночас проблему послідовності навчання прийомів і виявлення найбільш типових помилок у процесі навчання вважають однією з недостатньо розроблених у теорії та методиці единоборств.

Ключові слова: рукопашний бій, навчання, техніка рухових дій.

Rustam Akhmetov. Analysis of Methodological Approaches to Teaching the Techniques of Unarmed Combat.

This paper presents an analysis of modern approaches to teaching the techniques of unarmed combat. Martial arts is a sport-applied direction of martial arts that allows you to play in different conditions and provisions of both single and multiple opponents, using four main types of equipment: drums, throwing, free from seizures, attacks with weapons and against him. The uniqueness of hand-to-hand fighting as taught to the technique of motor actions is that in the process of training sessions are modeled with varying degrees of conditionality situation of direct, face-to-face confrontation with the enemy. The formation of science-based content and methodologically justified sequence learning the technique of unarmed combat, is currently on fundamental theoretical and scientific positions. Scientific-methodological basis of learning technology of motor action is a holistic understanding of the learning process as a system that integrates the achievements of scientific theories to characterize its composition, structure and principles upon which it operates. Despite the fact that martial arts has long been firmly established in the curriculum of training in higher educational institutions, law enforcement agencies, training program, training methods melee classes by special physical training is constantly being improved. At the same time the problem of sequence learning techniques and identifying the most common mistakes in the learning process is one of the insufficiently developed in the theory and methodology of martial arts.

Key words: martial arts, training equipment motor actions.

УДК 796.837.071.2 + 796.032.2

В. Зарудний, Юрий Литвиненко

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, на xxx играх Олимпиады

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Отмечаемая со второй половины XX в. экспансия восточных видов спорта, в том числе и единоборств, в спортивные международные структуры и включение их в Программу Олимпийских игр (тхэквондо по версии Всемирной федерации тхэквондо (WTF) – в 1988 г. в Сеуле) отражает определенные культурологические тенденции проникновения спортивных традиций Востока на Запад [2]. Тхэквондо – это ударный контактный вид восточных единоборств. Его особенностью является преобладание в технике и тактике боя ударов ногами [4].

Результативность соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев в современных условиях во многом связана с использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе – повышать уровень спортивной подготовленности. Общеизвестно, что качественный контроль за спортивной подготовленностью определяет основные направления работы в учебно-тренировочном процессе [1; 3].

В этом направлении в последние годы многими специалистами предприняты различные попытки получения информации о состоянии спортивной подготовленности спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

Целесообразно отметить, что в разработку методологических основ данного направления значительный вклад внесли исследования С. В. Павлова, Т. В. Бондарчука, А. С. Мавлеткулова [2].

Разработанная специалистами система комплексного контроля (СКК) представляет открытую динамическую систему, состоящую из двух взаимосвязанных, упорядоченных и взаимодействующих подсистем: «контролирующие процедуры» и «коррекционные мероприятия», объединенные общей целью, – повышение результативности соревновательной деятельности (СД). Обращает на себя внимание тот факт, что подсистема «контролирующие процедуры» включает средства и методы педагогического, психологического, медико-биологического контроля, способы математической обработки результатов контроля, анализа и архивирования, тогда как подсистема «коррекционные мероприятия» включает психологические и педагогические приемы коррекции [2].

Интегральная оценка ССП осуществляется следующим образом: вначале оцениваются единичные показатели, затем – уровни его компонентов (технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности), после оценки, которых определяется ССП в целом (рис. 1, 2).