Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чамеревская средняя общеобразовательная школа»

«Выявление эффективности сочетания статической и динамической работы на примере тренировок рукопашного боя»

Автор опыта: Стыров Алексей Алексеевич, учитель физической культуры первой квалификационной категории МБОУ «Чамеревская СОШ».

с. Чамерево, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Наименование опыта…….3

Глава 2. Условия возникновения и становления опыта……3

Глава3. Актуальность и перспективность опыта …….4

Глава 4. Ведущая педагогическая идея ……..... 5

Глава 5. Теоретическая база опыта…… 5

Глава 6. Новизна опыта …….. 7

Глава 7. Технология опыта ……..... 7

Глава 8. Результативность ……11

Глава 9. Адресная направленность…….….... 35

Список литературы…… 35

Приложение 1……...39

1.НАИМЕНОВАНИЕ ОПЫТА.

«Выявление эффективности сочетания статической и динамической работы на примере тренировок рукопашного боя»

(Стыров Алексей Алексеевич, МБОУ «Чамеревская средняя общеобразовательная школа», учитель физической культуры I квалификационной категории.
Юридический адрес школы: ул. Первомайская д.1.
Автор опыта работает в школе 2,5 года,
Тел.: 89046534449, e-mail aleksejj.ctyrv@mail.ru).

2. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ ОПЫТА.

МБОУ «Чамеревская средняя общеобразовательная школа» находится на территории типового сельского социума Судогодского района Владимирской области и является центром образовательной и воспитательной системы муниципалитета. Ученики этой школы достаточно активны, спортивны; они участвуют в различных соревнованиях, состязаниях, основная часть учащихся – члены Православного клуба им. А. Невского, где проводятся занятия по рукопашному бою. Каковы же перспективы занятия рукопашным боем? *В чём его эффективность?*

Рукопашный бой – рациональное применение физической силы с использованием специальных приёмов борьбы ударной техники.

Отмечается, что рукопашный бой в настоящее время активно развивается. При этом с точки зрения педагогического направления развитие рукопашного боя изначально связано с профессионально-прикладной физической подготовкой военнослужащих [1, 2].

В спортивном направлении рукопашный бой относится к контактному виду спорта [2, 3, 4].

Специалисты указывают, что в контактных единоборствах во время проведения соревновательных поединков спортсмены большую часть времени находятся в непосредственном физическом контакте, вынуждая нервно-мышечный аппарат работать в значительном напряжении и ациклическом режиме [3, 4, 5, 6].

В связи с этим к специальной подготовленности будущего спортсмена предъявляются высокие требования. При этом важной составляющей специальной подготовленности в рукопашном бое является скоростно-силовая подготовка. Об этом свидетельствуют многочисленные научные исследования и педагогические наблюдения, проведенные в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного ранга [1, 4, 5, 6].

Подчёркивается, что для достижения высокого уровня мастерства необходимо одновременно развивать скоростно-силовые качества в условиях, приближенных к соревновательным [7].

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время применяемые методики, направленные на развитие специальных скоростно-силовых качеств, в основном носят динамический характер.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА.

Однако характер работы мышц в соревновательных поединках не обусловлен только данным режимом работы. При выполнении технических действий определённые группы мышц работают и в статическом, и в статодинамическом режимах.

Из этого можно сделать вывод, что внедрение средств и методов развития скоростно-силовых качеств, основанных на учёте особенностей мышечных режимов в рукопашном бое имеет для будущих спортсменов актуальное значение.

4. ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ.

Педагогической идеей автора данного опыта работы является проверка эффективности применения в тренировочном процессе мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем, комплексов на начальном этапе подготовки силовых упражнений, основанных на смешанном режиме мышечных сокращений. Для этого были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой группе.

В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная мною и теоретиками вопроса о рукопашном бое программа, основанная на специально подобранных упражнениях ОФП, включающая сочетание динамических и статических упражнений. Контрольная группа занималась по обычной программе с преимущественным использованием комплексов силовых динамических упражнений.

Продолжительность педагогического эксперимента составила четыре месяца (сентябрь 2019 - декабрь 2019 г).

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА.

Теоретическая база автора данного опыта опирается на идеи авторов ниже приводимых книг, учебных пособий, в которых показана теория и методика выявления эффективности сочетания статической и динамической работы на примере тренировок рукопашного боя. С этой целью проводился анализ доступной нам литературы по следующим вопросам: характеристика рукопашного боя как вида спорта, характеристика методов и средств развития силовых и скоростно-силовых способностей, особенности технической подготовленности мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на начальном этапе подготовки.

1. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Астахов С. А. - М.: 2003. - 25 с.
2. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и методики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации / С. М. Ашкинази - СПб: ВИФК, 2001. - 241с. ISBN 978-5-905760-81-5
3. Балъсевич, М. П. Тренировка квалифицированных кикбоксеров в условия круглогодичного макроцикла / М. П. Ротенберг, А. Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов-единоборцев / А. Р. Ротенберг // Теория и практика физической культуры. -2007. - № 7 – С. 52-55.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М.: ФКиС, 2012. – 32 с.
5. Холодов, Ж. К. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. -М.: Академия, 2003. - №4 – С. 415-429. ISBN 5-7695-0567-2
6. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры -2008. - № 5 – С. 57-62. И др. (см. Библиографию).

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы был необходим для получения объективных сведений по интересующей нас проблеме.

Всего было проанализировано 40 литературных источников.

В целях успешной реализации планов собственной педагогической деятельности автор данного опыта непрерывно занимается самообразованием и самосовершенствованием по теме представленного опыта.

6. НОВИЗНА ОПЫТА.

Новизна заключается в разработке и внедрении в практику физической подготовки юных единоборцев методики развития скоростно-силовых качеств на основе применения динамических и статических упражнений. Имеется акт внедрения результатов в учебно-тренировочный процесс мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем в П.С.П. клубе им. А. Невского и МБОУ «Чамеревская СОШ».

7. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Цель опыта - повышение эффективности физической подготовки детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на основе применения динамических и статических упражнений.

Для решения поставленной цели, необходимо было решить следующие **исследовательские задачи**:

1. Оценить уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности мальчиков, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки.
2. Разработать комплексы физических упражнений, основанных на смешанном режиме мышечных сокращений и внедрить в учебно-тренировочный процесс детей 7-11 лет.
3. Оценить эффективность разработанных комплексов упражнений в педагогическом эксперименте.

Объект опыта - учебно-тренировочный процесс мальчиков 7-11 лет первого года обучения рукопашному бою.

Предмет опыта - методические подходы к использованию динамических и статических упражнений в физической подготовке мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки.

Гипотеза. Я полагал, что применение в учебно-тренировочном процессе детей, занимающихся рукопашным боем, комплексов силовых упражнений, основанных на смешанном режиме мышечных сокращений, будет способствовать не только развитию скоростно-силовых способностей, динамической силы, но и статической выносливости, которая необходима для качественного освоения основных технических элементов.

Организация исследования.

Исследования проводились с сентября 2019 года на базе П.С.П. союза им. А. Невского с. Чамерево (рисунок 1). В исследованиях приняли участие 20 мальчиков в возрасте 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки.

Рисунок 1 – Логотип П.С.П. союза им. А. Невского.

На первом этапе исследований (сентябрь 2019.) был проведён анализ состояние вопроса по литературным источникам, одновременно проводились педагогические наблюдения за тренировочным процессом мальчиков 7-11 лет рукопашного боя, подбирались тесты для определения уровня общей и специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности, а также было проведено анкетирование тренеров по рукопашному бою.

На втором этапе (декабрь 2019) было проведено тестирование начальной физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп. Также были разработаны комплексы силовых упражнений и методические подходы к их применению в тренировочном процесс спортсменов начального этапа подготовки.

На третьем этапе(сентябрь 2019 – декабрь 2019 г.) был проведён педагогический эксперимент.

Четвёртый этап был посвящен статистической обработке полученных результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, проводился их анализ, формулировались выводы. Разрабатывались практические рекомендации.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения состояния интересующих нас вопросов на практике. Наблюдения осуществлялись в процессе тренировочных занятий детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем первого года обучения.

Анкетирование

Анкетирование является разновидностью метода опроса. В нашем исследовании метод анкетирования применялся с целью узнать особенности средств, методов и форм, применяемых для развития и совершенствования

скоростно-силовых способностей в рукопашном бое. Для этого была разработана анкета, состоящая из 6 вопросов (приложение А).

В нашу анкету было включено восемь вопросов, которые по форме ответа носят смешанный характер.

Так при ответах «да» и «нет - подсчитывается число положительных неблагоприятных ответов.

В других же случаях, респондент должен дать развёрнутый ответ.

В анкетировании принимали участие 9 тренеров по рукопашному бою г. Владимира (СКЕ «Золотой лев», «Росич», «ЗВЕЗДА», «Эпос»).

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки. Для этого были подобраны следующие тесты.

Тесты для определения динамической силы

1. Отжимания. Испытуемому из И.п. «упор лежа» необходимо было выполнить сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов и вернуться в И.п. Регистрировалось количество выполненных движений за 30 секунд

2. Поднимание туловища

Испытуемый из положения «лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу» необходимо было выполнить подъёмы туловища в вертикальное положение. Регистрировалось количество выполненных движений за 30 секунд.

3. Прыжки вверх из положения «упор-присев»

Испытуемому из И.п. «упор присев» необходимо было выпрыгнуть вверх, выполнить хлопок руками над головой и вернуться в И.п. Регистрировалось количество выполненных движений за 30 секунд.

Тесты для определения статической выносливости

Мышц ног

Испытуемому предлагается встать спиной к стене, ноги согнуть в коленях до угла 90 градусов, голову лопатки и поясницу прижать к стене, руки вытянуть вперед. Регистрировалось время удержания положения.

Мышц рук

Испытуемому необходимо было принять положение «упор лежа, р.р. согнуты локтевых суставах до угла 90 градусов» и удержать данное положение максимальное временя. Регистрировалось время удержания положения.

Мышц брюшного пресса

Испытуемому из И.п. «лёжа на спине с упором сзади на локти» необходимо было выполнить подъём прямых ног до уровня 15-20 см над полом и удерживать это положение. Регистрировалось время удержания положения.

Методы математической статистики

Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов математической статистики. Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое значение признака (M); ошибка среднего арифметического значения (m). Достоверность различий определялась по t- критерию Стьюдента. Достоверность различий по t-критерию Стьюдента считалась существенной при $p<0,05$; $p<0,01$.

8. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Анализ результатов анкетирования

В рукопашном бое спортсменам, выполняющим технические действия, приходится применять силу и выносливость не только в динамическом виде, но и также в статической работе.

Например, при выполнении таких технических элементов броски из стойки, удержания и болевые приемы в партере.

В связи с этим для улучшения спортивного результата спортсменам необходимо развивать силовые и скоростно-силовые качества, характеризующиеся как динамическим, так и статическим режимом мышечных сокращений.

Однако, как показал анализ научно-методической литературы, в физической подготовке спортсменов-рукопашников преимущественно используются традиционные комплексы физических упражнений, основанные на динамической работе мышц. С целью изучения проблемы на практике нами было проведено анкетирование специалистов в этой области (таблица 1).

Таблица 1 - Состав респондентов

№п/п	ФИО	Спортивное звание	Стаж работы тренера
1.	Фролов В. В.	Высшая категория	30 лет
2.	Катин Н. А.	Высшая категория	27 лет
3.	Головкин А. А.	I категория	10 лет
4.	Кутырев Д.	I категория	5 лет
5.	Бородин А. Д.	I категория	6 лет
6.	Котов Р.А.	Высшая категория	20 лет
7.	Олейник А. Л.	I категория	2 года
8.	Медведева Л. И.	I категория	2 года
9.	Ушаков А. И.	I категория	5 лет

Проанализировав ответы респондентов по интересующей нас проблеме, развития силовых и скоростно-силовых способностей у спортсменов-рукопашников было установлено, что все опрошенные (100%) считают, что силовые и скоростно-силовые качества играют ведущую роль в подготовке спортсменов-рукопашников, на второе место респонденты поставили такое физическое качество как быстрота, на третье – выносливость, четвёртую позицию заняла гибкость. На пятом месте, по мнению специалистов находится ловкость (рисунок 2).

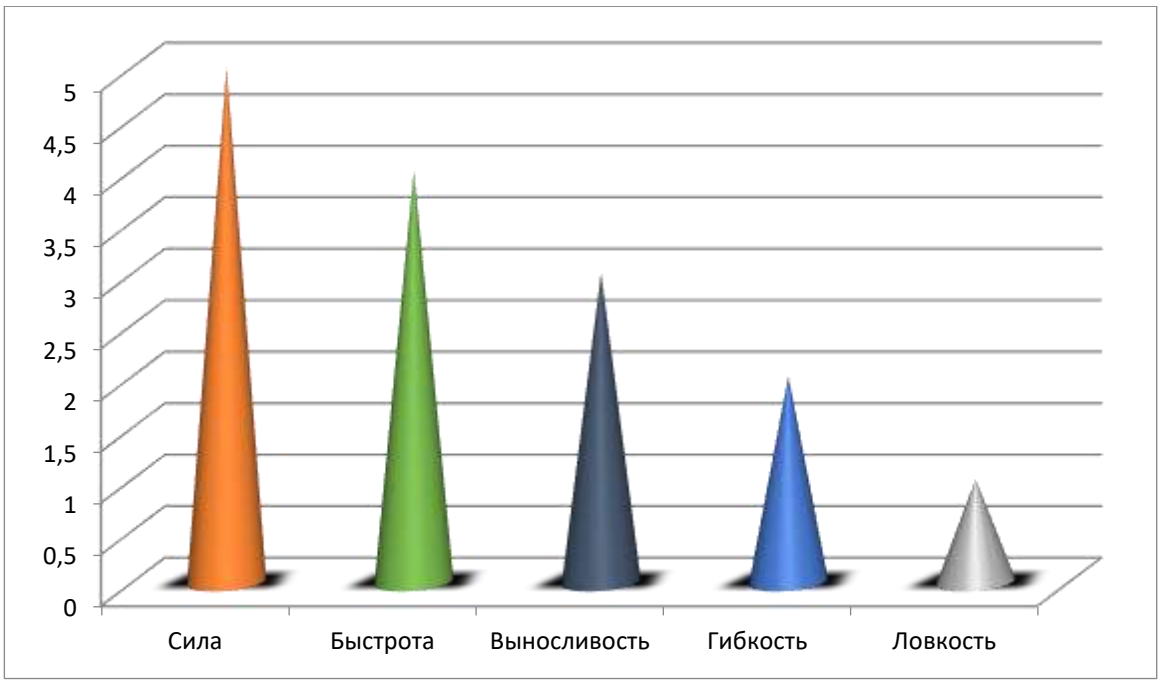

Рисунок 2 - Мнение респондентов по вопросу значимости физических качеств в рукопашном бое

При ответе на второй вопрос, в котором конкретизируется значимость силовых и скоростно-силовых способностей, также все респонденты ответили, что от уровня развития именно этих качеств зависит успешность проведения спортивного поединка в рукопашном бое.

Оценивая особенности мышечной работы в процессе выполнения технических элементов в рукопашном бое также большинство респондентов (70%) согласились, что динамические мышечные сокращения одних мышц сочетаются с статическим напряжением (т.е. без совершения перемещения в пространстве) других групп мышц в процессе выполнения элемента, 30% ответили отрицательно на этот вопрос.

Опираясь на эти сведения, можно заключить, что в рукопашном бое необходимо развивать у спортсменов и динамическую силу, и статическую выносливость, а также способность эффективно переключать работу мышц с динамического на статический режим.

Однако, когда респондентам было предложено перечислить средства и методы для развития вышеперечисленных видов силовых способностей,

нами было установлено, что 60% указали исключительно упражнения, выполняемые в динамическом режиме.

В частности, для развития силы мышц ног используются выпрыгивания и приседания, для силовой подготовки рук и плечевого пояса – классические отжимания, подтягивания, для мышц пресса применяются упражнения: подъём ног из положения «лёжа на спине» и подъём туловища.

Следует отметить, что все эти средства направлены на развитие динамической силы и выносливости.

Как известно, чтобы воздействовать на уровень развития статической силы и выносливости необходимо применять и соответствующий режим мышечных сокращений.

При этом к основному методу развития силовых способностей в рукопашном бое специалисты относят метод круговой тренировки.

Таким образом, на основании проведённого анкетирования было установлено, что силовой и скоростно-силовой подготовке спортсменов-рукопашников отводится существенная роль, но при этом отмечаются пробелы в использовании средств, адекватных для их развития.

Комплексы упражнений для развития силовых и скоростно-силовых способностей у мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на начальном этапе подготовки

Проведённый нами педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса в рукопашном бое, а также опрос тренерского состава по данной проблеме выявил определённые противоречия, связанные с решаемыми задачами и применяемыми средствами по развитию вышеуказанных способностей.

Основываясь на том, что в рукопашном бое во время проведения соревновательных поединков спортсмены большую часть времени находятся в непосредственном физическом контакте, вынуждая нервно-мышечный

аппарат работать в значительном напряжении и это в свою очередь предъявляет определённые требования специальной подготовленности спортсмена, важной составляющей которой является силовая и скоростно-силовая подготовка, мы разработали комплексы силовых упражнений, основанные на смешанном режиме работы мышц.

В рукопашном бое как ациклическом виде спорта проявление силы связано с непредельными мышечными сокращениям, но при этом важна скорость проведения силового приёма.

Поэтому для развития скоростно-силовых способностей у детей использую силовые упражнения на основные мышечные группы за определённое время.

С учётом того, что в тренировочном процессе детей 7-11 лет целесообразнее проводить технические приёмы в течении не боле 30 с, то предлагаемые комплексы как раз и направлены на проявление силы в рекомендуемый отрезок времени [40].

Представленные силовые комплексы упражнений ориентированы на развитие и динамической, и статической, и статодинамической силы (таблицы 2, 3, 4).

Таблица 2 - Комплекс силовых упражнений на развитие динамической силы у детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем

№ п/п	Название упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	И.п. – «упор лежа». Выполнить сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов, опустить туловище до параллели с полом, вернуться в И.п.	30 с	Смотреть вперед, спину держать ровно, таз не поднимать, опускаться ниже. Выполнять в максимальном темпе.

2.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине ноги согнуты в коленями»	И.п. – «лежа на спине», руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются опоры, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты партнером к полу. Поднять туловище в вертикальное положение и вернуться в И.п.	30 с	Ягодицы не отрывать, руки за головой не расцеплять, ноги не отрывать. Выполнять в максимальном темпе.
3.	Прыжки вверх из положения «упор присев»	И.п.- «упор-присев». Выпрыгнуть вверх, выполнить хлопок руками над головой, вернуться в И.п.	30 с	Максимально высоко выталкиваться вверх, спину держать прямой.

Чередование динамического режима и статического в работе мышц рукопашника предъявляет требования и статической выносливости определённые требования, поэтому представленный в таблице 3 комплекс, направлен на развитие именно это качества у юных спортсменов.

Таблица 3- Комплекс силовых упражнений на развитие статической выносливости у детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем

№ п/п	Название упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Удержание положения «Стульчик»	И.п. – стоя у стены, ноги согнуты в коленных суставах до угла 90 градусов, руки вытянуты вперед.	5-30 с	Глову, лопатки, таз от стены не отрывать. Ноги не выпрямлять, руки не опускать.
2.	Удержание положения «упорлёжа, р.р. согнуты под углом 90 градусов».	И.п. – упор лежа, выполнить сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов, держать.	5-30 с	Держать спину ровно, смотреть вперед, руки не разгибать. Коленями пола не касаться.
3.	Удержание прямых	И.п. – лежа на спине,	5-30 с	Ноги в коленях не

	ног под глом 45 градусов в положении «лежа на спине».	локтями упереться в пол, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять прямые ноги на 20-30 см от пола, держать.		сгибать, высоко не поднимать, не касаться пола,

В спорте есть также понятие силовая ловкость, под которой подразумевается работа, где есть сменный характер режима сокращения мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Её можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешенных режимов работы мышц» [8, 9, 10].

В рукопашном бое в связи с переключение мышечных режимов целесообразно использовать и специальные упражнения для развития этой способности.

Поэтому в таблице 4 я представил комплекс упражнений, в котором присутствует смешанный режим работы мышц.

Таблица 4 - Комплекс силовых упражнений статодинамического характера для детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем

№ п/п	Название упражнения	Содержание	Время выполнения	Методические указания
1.	Сгибание разгибание рук с неполным расслаблением мышц.	И.п. – упор лежа. Выполнить сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов. Вернуться в И.п.	30 с	Руки до конца не выпрямлять, смотреть вперед.
2.	Приседания с неполным расслаблением мышц.	И.п. – стойка ноги врозь руки у головы. Выполнить сгибание ног в коленных суставах до угла 90 градусов. Вернуться в И.п.	30 с	Ноги до конца не выпрямлять, спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.

3.	Параллельные ножницы.	И.п. – лежа на спине локтями упереться в пол ладонями вниз. Поднять ноги до угла 45 градусов и выполнять смену ног на счёт раз	30 с	Ноги не опускать, колени не сгибать.

Представленные комплексы были включены в тренировочный процесс мальчиков экспериментальной группы.

Методика применения разработанных комплексов силовых упражнений

Разработанные мною и теоретиками вопроса по рукопашному бою комплексы упражнений применялись в рамках тренировочного процесса юных спортсменов следующим образом:

Вариант А предполагает, что разработанные комплексы включаются в основную часть тренировочного занятия, в частности на их выполнение отводится 5-10 мин в завершении этой части.

КГ детей выполняла комплекс по методике, представленной на рисунке 3.

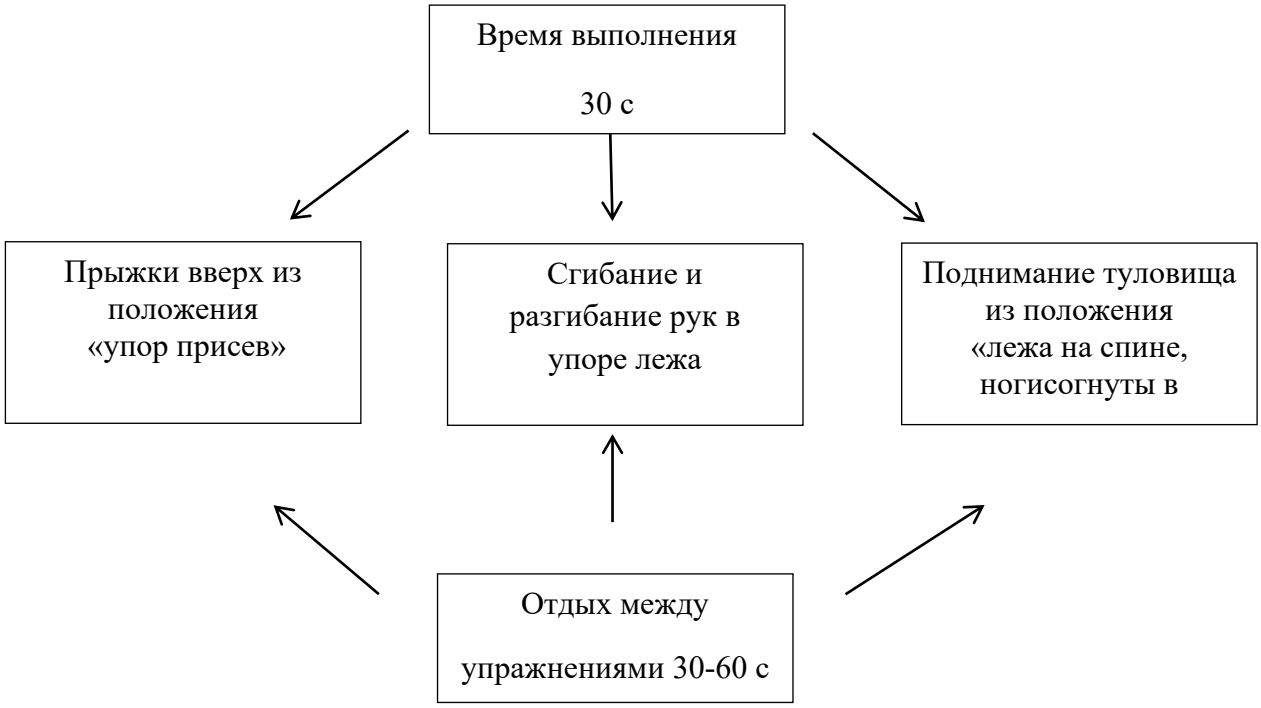

Рисунок 3 - Методика применения комплекса силовых упражнений в основной части тренировочного занятия КГ

Данные комплексы в контрольной группе детей выполняются только в динамическом режиме.

В экспериментальной группе предложенные упражнения необходимо выполнять в статическом и статодинамическом режимах (рисунок 4).

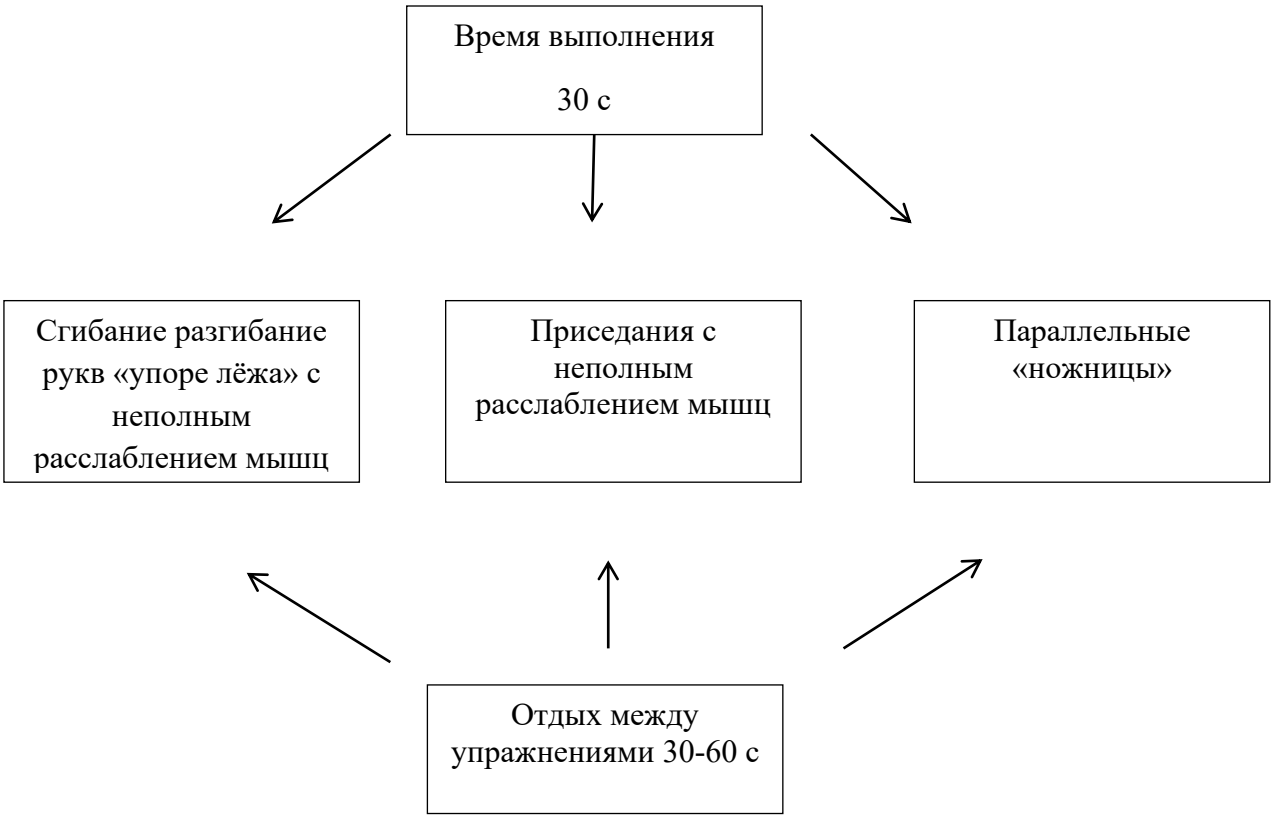

Рисунок 4 - Методика применения комплекса силовых упражнений в основной части тренировочного занятия ЭГ

Второй вариант или вариант Б предполагает применения разработанных комплексов в рамках отдельного тренировочного занятия по физической подготовке. Поэтому время выполнения комплексов увеличивается до 20-25 мин.

Согласно рекомендациям, представленным в научно-методической литературе, одним из методов, применяемых для развития силовых способностей, является метод круговой тренировки.

Методика применения разработанных комплексов согласно этому подходу представлена на рисунках 4, 5.

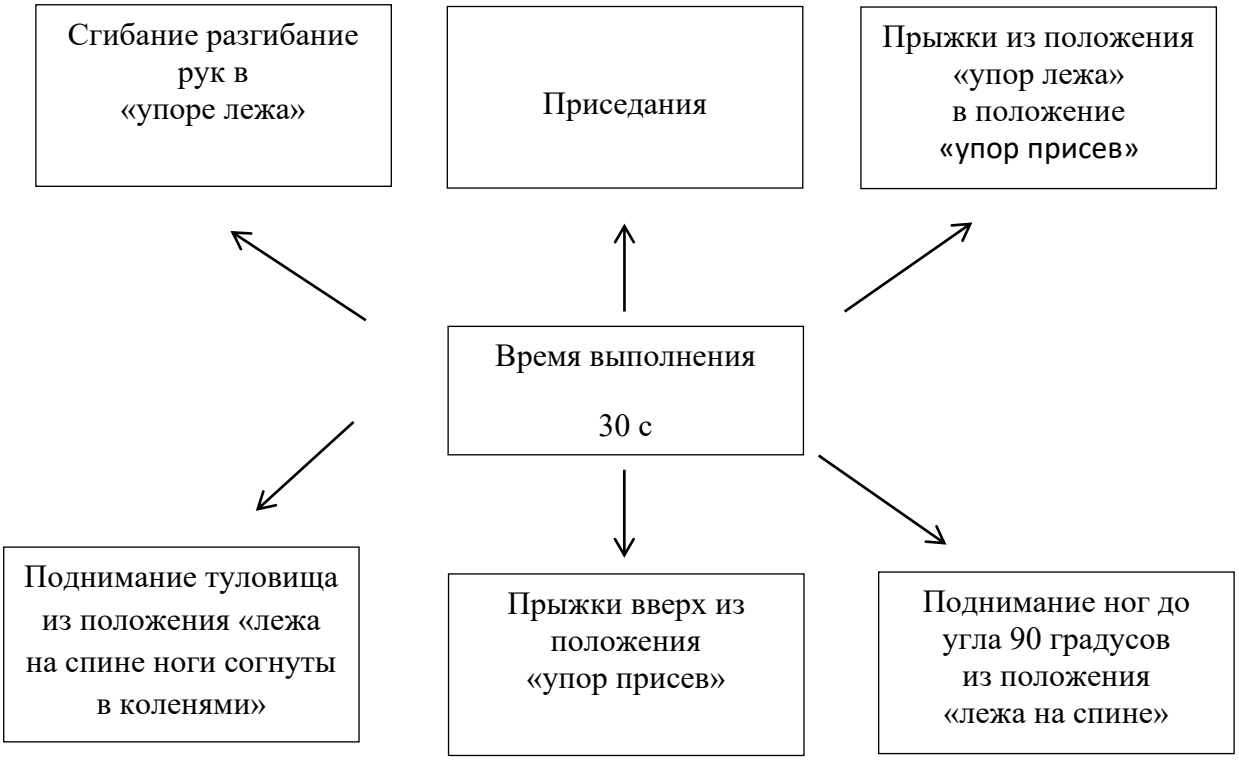

Рисунок 5 - Методика применения комплексов силовых упражнений в занятии по физической подготовке детей КГ

В представленной схеме отражена последовательность выполнения силовых упражнений на различные группы мышц мальчиков.

При этом выполнение упражнений строго дозировалось временем (30 с) без интервалов отдыха между сериями упражнений. Всего выполнялось 2-3 подхода. Отдых между подходами 2-3 мин.

В отличие от КГ в экспериментальной группе юных спортсменов, помимо динамических упражнений по предложенной схеме выполнялись силовые упражнения в статическом режиме.

Для этого одни круг (подход) выполнялся детьми согласно методике, представленной на рисунке 6, а второй подход в статическом режиме (рисунок 5).

Рисунок 6 - Методика применения комплексов силовых упражнений в занятии по физической подготовке детей ЭГ

Таким образом, разработанные методические подходы применения комплексов упражнений, основанных на смешанных режимах работы, были внедрены мною в тренировочный процесс детей, занимающихся рукопашным боем.

Программа тренировочных занятий мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

На начальном этапе подготовки занятия с детьми рекомендуемая частота занятий составляет три раза в неделю. В таблице 5 представлен план недельного цикла подготовки юных спортсменов.

Таблица 5 - План тренировочных занятий мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем в недельном микроцикле

Дни недели	Задачи занятия	Время тренировки
Понедельник	1. Закрепление ударной техники, совершенствование технического движения «уклон», «сайстеп». 2. Изучение комбинаций из ударных движений руками, совершенствование атакующих и защитных действий. 3. Развитие физических качеств.	90 мин.
Среда	1. Закрепление бросков, отработка бросков на скорость, отработка защиты и контратаки от бросков. 2. Изучение нового броска. 3. Выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений.	90 мин.
Пятница	1. Повторение болевых приемов, удержаний, переворотов в партере, борьба в партере. 2. Поочередная атака ударной техники в стойке, учебно-тренировочный спарринг. 3. Выполнение комплексов силовых и скоростно-силовых упражнений.	90 мин.

Тренировочные занятия по рукопашному бою имеют трёхчастную структуру:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть (30-40 мин) включает:

Общую разминку, продолжительность которой около 15 мин.

Цель подготовительной части - подготовить организм к нагрузке, снизить риск получения травм, слегка поднять температуру тела (разогреться) и пульс. Растянуть разогретые мышцы, постепенно увеличить подвижность в суставах.

Для достижения этой цели используются следующие средства:

1. Беговые упражнения:

- приставные шаги (правым, левым) боком;
- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с поворотом в прыжке на 360 градусов;
- бег с прямыми ногами (вперед, назад, в стороны);
- бег с закручиваем в право 5 оборотов, в лево 5 оборотов.

Развитие скоростных качеств

- ускорение вперед;
- спиной вперед;
- правым боком (левым);
- прыжки на правой (левой) ноге;
- прыжки на обеих ногах.

2. Ходьба 30 секунд (восстановления дыхания)

- ходьба в полу приседе;
- в полном приседе;
- прыжками в приседе;
- легким бегом марш;
- по хлопку выполнить прыжок потянуться руками вверх, прогнуться в спине;
- по хлопку выполнить прыжок подтянуть колени к груди, по команде - направляющий садиться на четвереньки следующий перепрыгивает его и с

дистанцией 2 шага садиться дальше и т.д. Встать, пройти круг, восстановить дыхание.

-прыжки из глубокого приседа вперед.

Специальная разминка:

Её целью является разогреть суставы, связки, выполнить подводящие упражнения к обучению основных технических элементов. Для этого используются:

- большие круги руками 8 вперед, 8 назад (влево, вправо);
- правая рука в верху левая в низу рывки руками;
- руки перед грудью в стороны рывки руками;
- вращение локтевыми суставами 8 во внутрь 8 изнутри;
- руки сцепить в замок вращение кистями 8 влево 8 вправо;
- руки поставить к подбородку выполнить наклоны на каждый шаг вперед, назад, влево, вправо.
- удары руками (прямые, боковые, снизу);
- удар коленом вперед (правым, левым);
- коленом во внутрь;
- коленом изнутри, (по кругу правым во внутрь левым изнутри);
- удары ногами (мая гири, маваши гири).

В процессе выполнения данных упражнений детей целесообразно по команде «Шагом марш!» перестроить по кругу.

Прыжки на скакалке 3 минуты – для этого детей целесообразно рассредоточить по залу.

Также в рамках специальной разминки применяются упражнения на развитие гибкости:

1. Стойка ноги врозь потянуться руками вверх, достать правой рукой левой лопатки, а левой рукой правой.

2. Наклоны к левой ноге, между ног, к правой ноге, задержать на 3-5 секунд у левой ноги, между ног, у правой ноги.

3. Выпад в право, тянуться вперед, к выпрямленной ноге, выполнить выпад влево потянуться вперед и к выпрямленной ноге, выполнить переходы с правой ноги на левую,

4. Выпад вперед (левой, правой) ногой, прижать заднюю ногу к ягодице, сложить ногу накрыть ее тазом вытянут руки вперед.

5. Сед ноги врозь тянуться к правой, между ног, левой, скручивание влево вправо, взять ногу (правую, левую).

6. Круговые движения голеностопом.

7. Захватить ногу за пятку и вытянуть ее вверх.

8. Упражнения «бабочка», «кошечка».

9. Встать на передний борцовский мост размять шею, перейти кувырком разгибом на задний борцовский мост,

10. «Забегания» (влево, вправо),

11. Стойка на голове 10 сек.

12. Махи ногами правой (левой) ногой 10 раз

Основная часть:

Акробатика, специальные упражнения:

- кувырки вперед;
- кувырки назад со страховкой;
- страховка через плечо (правое, левое);
- страховка вперед;
- колесо;
- «обезьяний бег» вперед, спиной вперед;
- бег на коленях;
- бег на четвереньках;
- «Каракатица» (вперед, спиной вперед);
- «Тюлень».

Для выполнения акробатических упражнений целесообразно детей перестроить в две колонны.

После выполнения акробатических упражнений предусматривается отдых в течении 3-х минут.

Совершенствование техники основных элементов - 30 мин (рисунок 8):

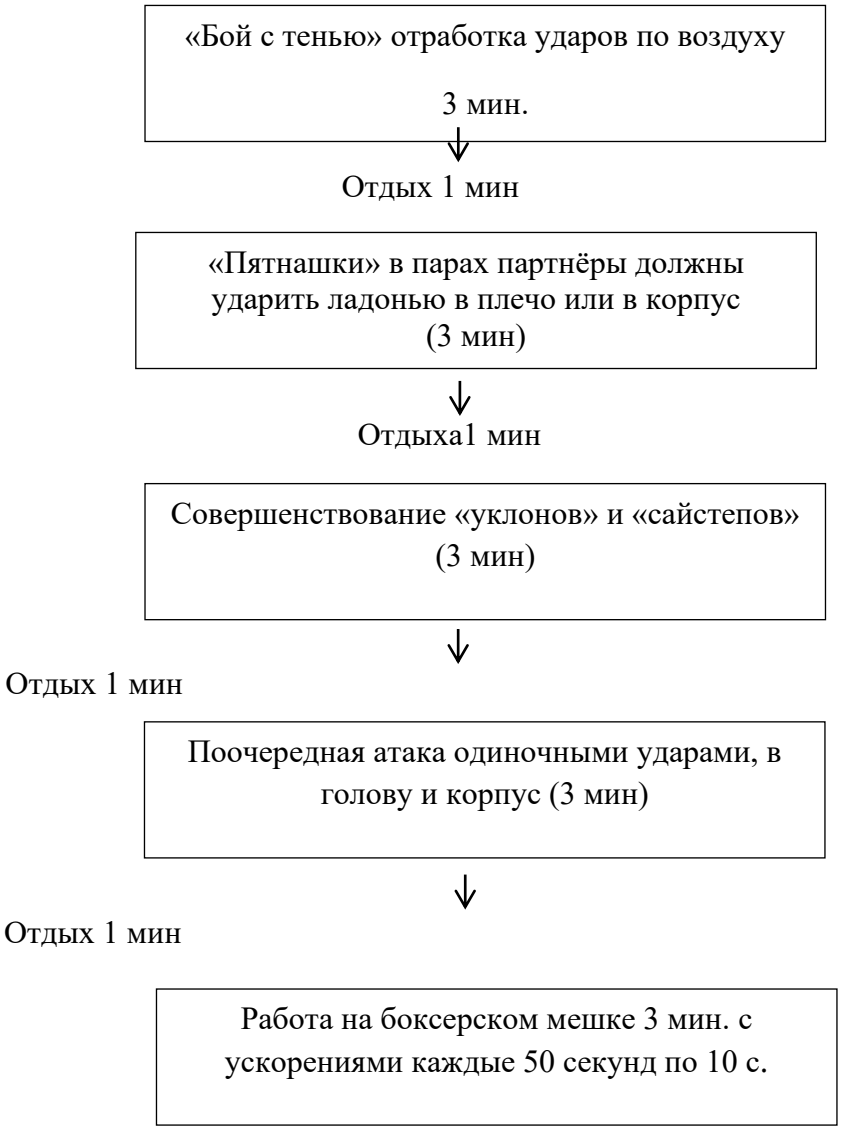

Рисунок 8 – Методика технической подготовки мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем

Развитие скоростно-силовых качеств

В конце этой части занятия предусмотрены комплексы на развитие силовых способностей.

В контрольной группе выполняется комплекс скоростно-силовых упражнений в форме круговой тренировки, основанных на динамическом режиме выполнения упражнений, каждое упражнение выполняем в течении 30 секунд с перерывом между упражнениями в 15 с.

1) Выпрыгивания из глубокого приседа.
2) Отжимания от пола.
3) Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.

Экспериментальная группа

Упражнения основаны на смешанном мышечном режиме, упражнения выполняться в форме круговой тренировки по 30 сек одно упражнение с перерывом 15 с межу упражнениями

1) Короткие приседания.
2) Короткие отжимания.
3) Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами да конца, не опускаясь в исходное положение.

Заключительная часть - 5 минут

В заключительной части используются игровые упражнения на развитие ловкости и тактического мышления. Построение, разбор ошибок, отметить лучших. Тренировка окончена.

С целью проверки эффективности внедрения комплексов, специально разработанных для развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем, мною был проведен педагогический эксперимент.

В начале перед проведением эксперимента я сравнили КГ и ЭГ по показателям динамической силы и статической выносливости. Результаты представлены в таблицах 6, 7

Представленные в таблице 6 данные свидетельствуют о том, что мальчики рассматриваемых групп не различаются по показателям в

следующих тестах «сгибание и разгибание рук» и «выпрыгивание из положения «упор присев».

Таблица 6 – Среднестатистические показатели динамической силы мальчиков КГ и ЭК в начале эксперимента, (M±m)

№ п/п	Тесты (кол-во раз за 30 с)	Группы	
		ЭГ(n=10)	КГ (n=10)
1.	Сгибание и разгибание рук в «упоре лежа».	19,3±1,68	21,5±1,99
2.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине с согнутыми коленями».	18,8±1,25	22,4±0,71*
3.	Прыжки вверх из положения «упор присев».	25,1±0,84	24,6±0,52

Примечание: * при $p<0,05$

Существенные различия установлены мною лишь в тесте «поднимания туловища»: в экспериментальной группе среднее число составило 18,8, а в контрольной на 3,6 средний результат оказался больше.

При оценке результатов, показанных в тестах на статическую выносливость мальчиков, также было выявлено, что существенные различия между группами имеются по одному показатели – силовой выносливости ног (таблица 7)

Таблица 7 – Среднестатистические показатели статической выносливости мальчиков КГ и ЭГ в начале эксперимента, (M±m)

№ п/п	Тесты (с)	Группы	
		ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
1.	Удержание положения «Стульчик».	85,1±10,40	117,4±5,56*
2.	Сгибание и удержание рук в «упоре лежа»	29,3±6,07	26,3±3,10

3.	Поднятие и удержание ног «лежа на спине».	91,9±11,27	98,4±12,66

После трёх месяцев занятий три раза в неделю мною было проведено повторное тестирование показателей скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов. Результаты приведены в таблицах 8, 9 и графически на рисунках 9, 10.

Таблица 8 - Среднестатистические показатели динамической силы мальчиков ЭГ в ходе эксперимента, (M±m)

№ п/п	Тесты (кол-во раз за 30 с)	Этапы эксперименты		Δ%
		В начале	В конце	
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	19,3±1,68	23,7±1,89	22,7
2.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине с согнутыми коленями»	18,8±1,25	20,6±1,21	9,57
3.	Прыжки вверх из положения «упор присев»	25,1±0,84	27,1±1,44	7,96

Из таблицы 8 следует, что в экспериментальной группе произошёл прирост по всем показателям, характеризующим динамическая силу мальчиков.

Так в тесте «сгибание разгибание рук» показатель увеличился на 18,5%, в тесте «прыжок вверх» - на 7,9%, а в тесте «поднимание туловища» - на 9,5%

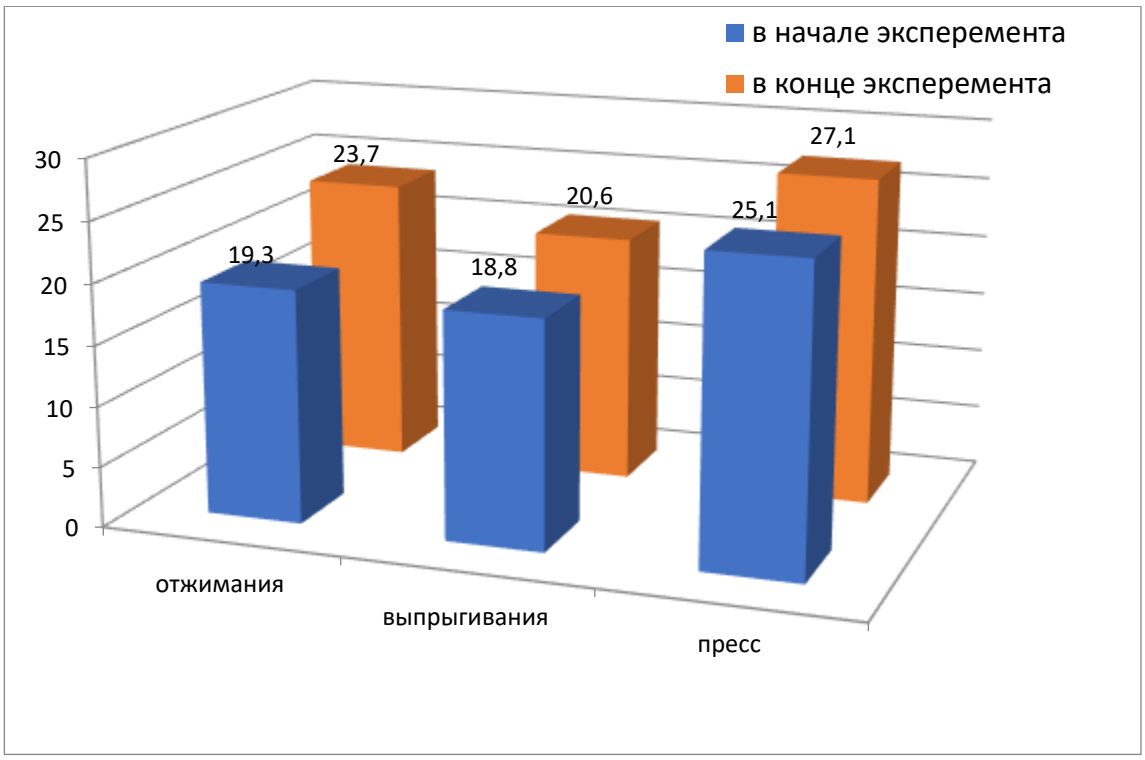

Рисунок 8 - Изменение показателя динамической силы мальчиков ЭГ в педагогическом эксперименте (количество раз)

Таблица 9 - Среднестатистические показатели статической выносливости мальчиков ЭГ в ходе эксперимента, (M±m)

№ п/п	Тесты (с)	Этапы эксперименты		Δ%
		в начале	в конце	
1	Удержание положения «стульчик».	85,1±10,4	101,6±11,22	19,4
2.	Удержание положения «упор лежа, локти согнуты по углом 90º».	29,3±6,07	37,9±5,80	29,3
3.	Удержание ног под углом 45ºв положении «лежа на спине».	91,9±11,27	106,3±11,97	15,6

Из таблицы 9 следует, что в экспериментальной группе произошёл прирост по всем показателям, характеризующим статическую выносливость мальчиков.

Так в тесте «сгибание и удержание рук в упоре лежа» показатель увеличился на 29,3 %, в тесте «стульчик» - на 19,3%, а в тесте «поднятие и удержание ног лежа на спине» на 5,6%

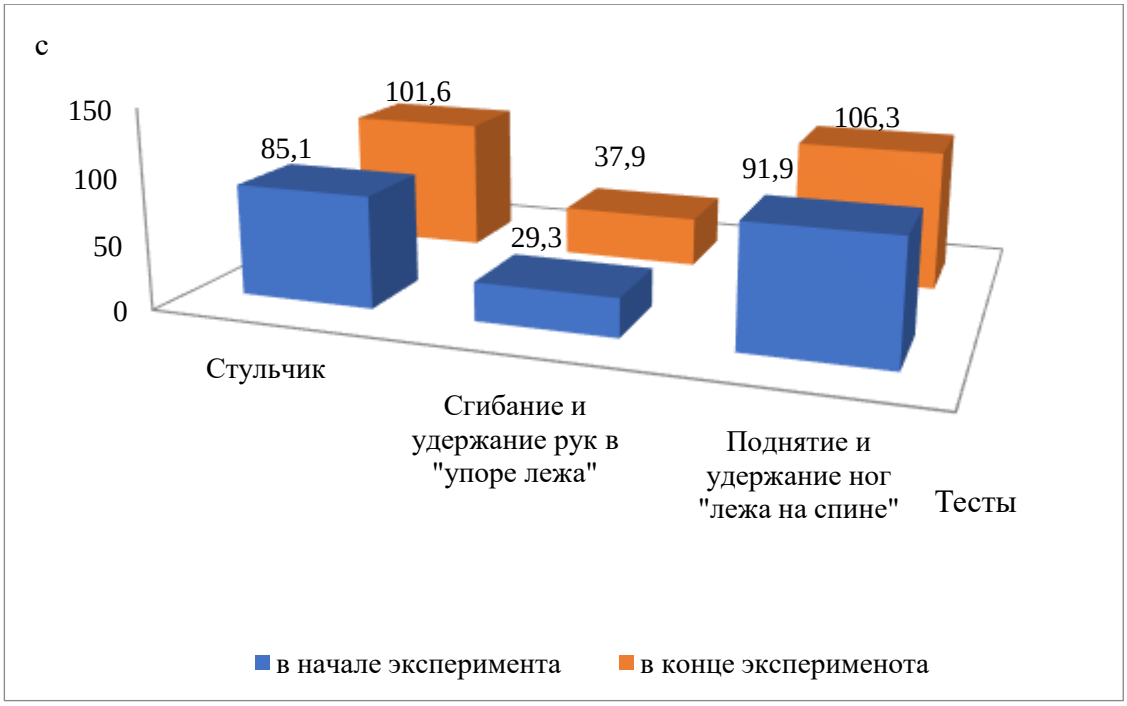

Рисунок 9 - Изменение показателя силовой выносливости мальчиков КГ в педагогическом эксперименте (с)

Анализируя показатели в контрольной группе юных спортсменов по данному качеству, можно также отметить улучшение показателей. В тесте «сгибания разгибания рук» это выразилось в 8,3%, тесте в «поднимание туловища» - на 4,01% и в тесте «прыжки вверх из положения «упор присев»» 3,2% (таблица 10).

Таблица 10 – Среднестатистические показатели динамической силы мальчиков КГ в педагогическом эксперименте, (M±m)

№ п/п	Тесты (кол-во раз за 30 с)	Этапы эксперименты		Δ%
		в начале	в конце	
1.	Сгибание и разгибание р.р. в «упоре лежа».	21,5±1,99	23,3±1,61	8,4
2.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» с согнутыми коленями.	22,4±0,71	23,3±0,96	4,0
3.	Прыжки вверх из положения «упор присев».	24,6±0,52	25,4±0,70	3,2

Однако в экспериментальной группе эти изменения носят более выраженных характер (рисунок 11)

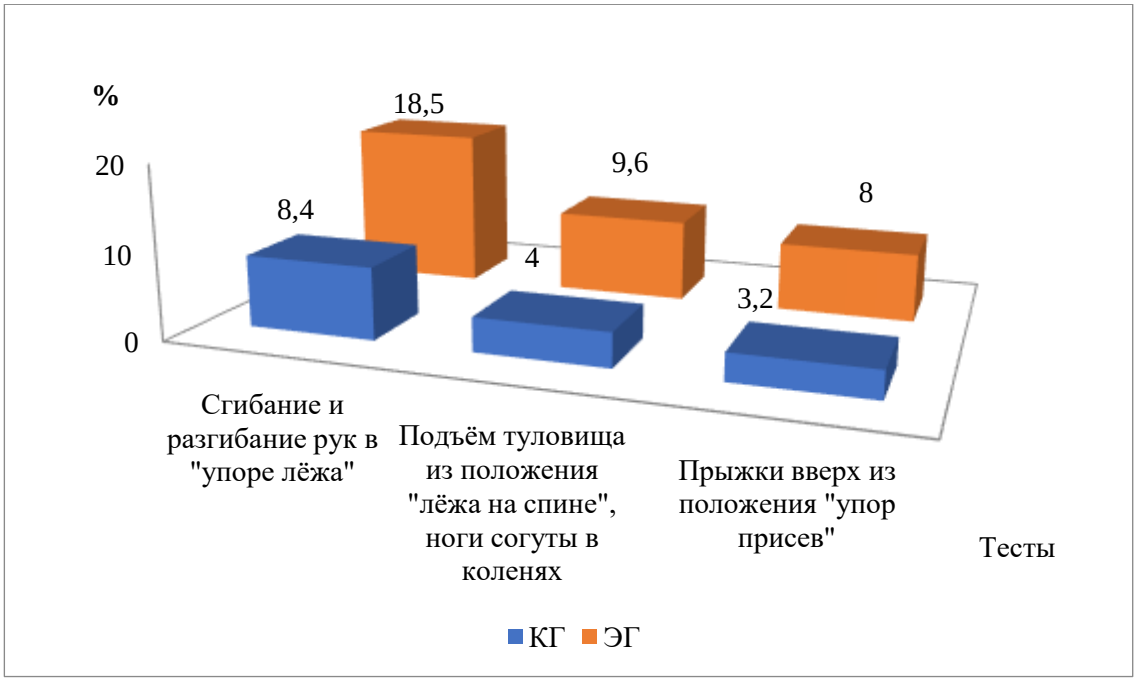

Рисунок 10 – Изменение показателей динамической силы мальчиков КГ и ЭГ в педагогическом эксперименте (%)

Так же результаты увеличились по статической выносливости в контрольной группе в среднем на 5%, результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11- Среднестатистические показатели статической выносливости мальчиков КГ в педагогическом эксперименте (M±m)

№ п/п	Тесты (с)	Этапы эксперименты		Δ%
		в начале	в конце	
1.	Удержание положения «стульчик»	117,4±5,56	121,4±5,77	3,4
2.	Удержание положения «упор лежа локти согнуты под углом 90º»	26,3±3,10	29,1±3,45	10,7
3.	Удержание ног под углом 45ºв положении «лежа на спине»	98,4±12,66	103,4±13,00	5,0

Аналогичная динамика результатов установлена мною и по показателям статической выносливости мышц детей.

Так если в экспериментальной группе исследуемых силовая выносливость имеет диапазон увеличения от 15% до 30%, то в контрольной всего от 3,5% до 11,0% (рисунок 12).

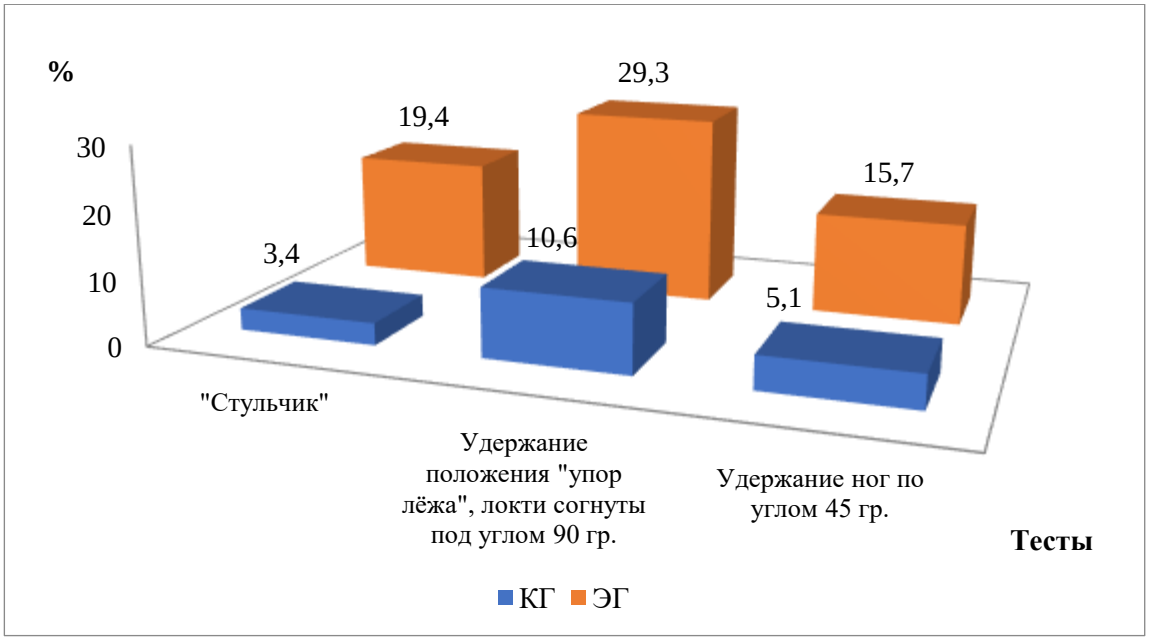

Рисунок 11 – Изменение показателей статической выносливости мальчиков КГ и ЭГ в педагогическом эксперименте (с)

Таким образом, на основании проведённых исследований можно заключить, что предложенные нами комплексы упражнений показали свою эффективность в процессе физической подготовки мальчиков 7-11 лет. Использование смешанных режимов при выполнении силовых упражнений подготовке мальчиков, занимающихся рукопашным боем – весьма целесообразно.

На основании проведённых исследований были сделаны следующие выводы:

1. На основании анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования тренера по рукопашному бою установлено, что для развития силовых и скоростно-силовых качеств у детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем, на начальном этапе подготовки используются средства, основанные только на динамическом режиме мышечной работы, в то время как в технических элементах присутствует и статическая работа определённых мышечных групп. В связи с этим возникают трудности с обучением основным движениям детей, занимающихся рукопашным боем.

2. Разработаны комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений, основанные на смешанном режиме работы мышц. Данные комплексы упражнения предусматривали локализованное воздействие на мышцы рук, ног, пресса детей 7-11 лет, занимающихся рукопашным боем на начальном этапе подготовки. Применялись данные комплексы в конце основной части занятия и в виде отдельного тренировочного занятия.

3. Разработанные мною и теоретиками рукопашного боя комплексы упражнений показали свою эффективность, которая выразилась в существенном улучшении показателей скоростно - силовой и силовой подготовленности детей экспериментальной группы. Так динамическая сила мышц рук увеличилась на 22,2 %, а статическая выносливость на 19,4%; сила мышц туловища на 9,6% и 29,3 соответственно; сила мышц ног в динамике увеличилась на 7,9 % и в статике на 15,6

9. АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

Опыт предназначен инструкторам по физической культуре, тренерам, педагогам. Также данный опыт работы может быть полезен педагогам дополнительного образования. Назначения опыта – помочь педагогам и тренерам развивать у детей скоростно-силовые способности, являющихся эффктивными в подготовке будущих спортсменов рукопашного боя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Теоретическая база автора данного опыта опирается на идеи авторов ниже приводимых книг, в которых раскрывается теория и методика

8. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Астахов С. А. - М.: 2003. - 25 с.

9. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и методики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации / С. М. Ашкинази - СПб: ВИФК, 2001. - 241с. ISBN 978-5-905760-81-5

10. Балъсевич, М. П. Тренировка квалифицированных кикбоксеров в условия круглогодичного макроцикла / М. П. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры -2008. - № 5 – С. 57-62.

11. Борисов, К. С. Практика рукопашного боя / К.С. Борисов. - М.: Рипол-Классик, 2003. – 192 с. ISBN 5-7905-2055-3

12. Малков, О. Б. Управление сенсомоторным реагированием противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 8. – С. 48-51.

13. Костромин, О. В. Тренировка кикбоксеров на этапе начальной подготовки в условиях годичного макроцикла / О. В. Костромин, Г. И. Мокеев // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №4. – С.74-75.

14. Ротенберг, А. Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов-единоборцев / А. Р. Ротенберг // Теория и практика физической культуры. -2007. - № 7 – С. 52-55.
15. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М.: ФКиС, 2012. – 32 с.
16. Холодов, Ж. К. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. -М.: Академия, 2003. - №4 – С. 415-429. ISBN 5-7695-0567-2
17. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2012. – 464с. ISBN 5-9746-0029-0
18. Войтов, В. В. О технологии краткосрочного обучения основам самообороны // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2008. - № 9 – С. 52-54.
19. Юшков, О. П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов / О. П. Юшков, С. Г. Хачекян, В. А. Хориков // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - №7 – С. 42-43.
20. Бойко, Р. В. Спортивно-патриотическое воспитание подростков в условиях детско-юношеских спортивных школ / Р.В. Бойко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - №3. – С. 38-39.
21. Шулика, Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2004. - № 8 – С. 35-36.
22. Блеер, А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 6. – С. 28-31.
23. Бардамов, Г. Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2008. - № 3. – С. 52-54.

24. Панков, В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. -2004. - №4 – С. 50-53.

25. Волков, JI. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков // Олимпийская литература – Киев, 2007. - 294 с.

26. Гожин, В. В. Основные тенденции технико-тактической направленности тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.В. Гожин // Теория и практика физической культуры, - 2009. - № 10 – С. 66-68.

27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2

28. Плеханова, М. Э. Контроль показателей моторики и психомоторики у спортсменов, занимающихся сложно-координационными видами спорта // Теория и практика физической культуры. -2007. - № 7. – С. 63.

29. Бирюков, С. В. О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на 2009-2015 годы / С. В. Бирюков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. - № 2. – С. 2-4.

30. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин // Мир силы. -2002. - №4. – С. 23-26. ISBN 978-5-458-36796-7

31. Солопов, И.Н. Спортивная физиология с мультимедийным сопро¬вождением: учебное пособие (для самост. работы) / И.Н. Солопов. - Волгоград: ФГОУ ВПО ВГАФК, 2008. - 146 с. ISBN 5-17-012478-3

32. Балъсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Балъсевич // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2006. - № 4. – С.112. ISBN: 978-5-521-05593-7

33. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин - М.: Физиология и спорт, 2008 ISBN 978-5-9718-0311-9

34. Солодков, А. С. Физиологические механизмы и закономерности восстановления в спорте / А. С. Солодков, И.В. Левшин, А.Н. ПоликарпочкинISBN 978-5-906839-86-2.

35. Дубровский, В. И. Физиология физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский, В. Н. Смирнов. – М.: Владос, 2002 – 205 с. ISBN 5-305-00034-3

36. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия Текст: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 4-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 260 с. ISBN 5-85009 -876-3

37. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Спорт, 2015. – 620 с.: ил. - http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN9785990673403.html ISBN 978-5-9906734-0-3. (дата доступа 11.11.2019).

38. Балъсевич, В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Балъсевич // Теория и практика физической культуры. -2006. - № 4. – С. 21-25.

39. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN9785971805779.html (дата доступа 14.010.2019).

40. Попов, Г. И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах/ Г. И. Попов, В. В. Резгткин, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. -2000. - №7 – С. 42-45.

41. Билич, Г. Л. Анатомия человека / Г. Л. Билич, В. А. Крыжановский. – М.: Эксмо, с 65-67. 2015. ISBN-978-5-699-55348-8

42. Программа спортивной подготовки по рукопашному бою [Электронный ресурс] http://viktoria.sportsng.ru/img/upload/61/documents/SPORTIVNAYaPODGOTOVKARUKOPASHNYJBO-2017god.pdf (дата доступа 22.09.2019).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА

Ф.И.О._____

Стаж работы_____

1. Проранжируйте по значимости физические качества, которые необходимо развивать у спортсменов-рукопашников в процессе физической подготовки.

- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- ловкость;
- быстрота.

2. Считаете ли Вы, что в тренировочном процессе спортсменов-рукопашников необходимо уделять особое внимание развитию силовых и скоростно-силовых способностей.

а) да;

б) нет.

2. Считаете ли Вы, что от уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей в рукопашном бое зависит соревновательный результат?

а) да;

б) нет.

4. Считаете ли Вы, что в процессе выполнения технических элементов в рукопашном бою работа мышц происходит и в динамическом, и в статическом режимах.

а) да

б) нет

5. Перечислите средства, используемые для развития динамической и статической силы и выносливости.

_____

6. Назовите методические подходы для развития статической, динамической силы и выносливости, используемые Вами в рамках тренировочного процесса спортсменов-рукопашников.

_____