

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ  
МЕТОДИКИ, ЕЕ РАЗРАБОТКА И ОПЫТНАЯ ПРОВЕРКА  
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ»

Подготовил: Лукьянов  
Роман Геннадьевич,  
педагог дополнительного  
образования



*Копия*  
Директор МБОУДО «Центр дополнительного образования и воспитания»  
*Абас Тимбаев*  
Абан, 2021

# **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ, ЕЕ РАЗРАБОТКА И ОПЫТНАЯ ПРОВЕРКА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ**

## **Теоретическое обоснование экспериментальной методики**

Успешные, высокоэффективные и результативные действия спортсмена практически в любом виде спорта основаны на глубокой и устойчивой интеграции главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической, «вес» каждой из которых и их оптимальное сочетание в конкретном виде спорта различны в зависимости от его характера и специфики. В зависимости от требований к исполнителю, их сложности и комплексности, двигательные задачи в различных видах спорта подразделяются на три группы [79], одна из которых включает действия, требующие максимальной точности при ограниченном времени решения двигательной задачи и подчиненном значении, как уровня проявления физических качеств, так и пространственной организации движений. Специфика рукопашного боя предъявляет высокие требования к уровню каждой составляющей, но ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку. Жесткие временные рамки действий спортсмена в соревновательной обстановке, носящих характер ответных реакций на ситуацию дополнительно усложняют эффективную реализацию широкого круга технических приемов.

Важнейшей проблемой в технической подготовке является эффективная методика обучения и совершенствования, которая, как и любая педагогическая методика должна представлять научно обоснованную и логично построенную дидактическую систему, последовательность педагогических действий в тесной связке тренер-спортсмен, адекватную личности спортсмена и задачам обучения. В проблеме двигательного обучения как в теоретических, методологических и в чисто практических аспектах основополагающим является выделение в каждом виде технических действий

ключевых, базовых пунктов и точек, определяющих эффективность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники движений [21, 85].

«Философия» технического обучения в рукопашном бое может быть представлена в виде нескольких правил, основанных на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных с научной точки зрения, и надежно подтвержденных на практике. Практическим критерием «правильности» движения спортсмена служит результативность действия, что и является целью обучения технике в спорте.

Эффективность технического приема в целом определяется «правильными» положениями и движениями в отдельных базовых, «ключевых» точках, которые могут быть использованы как опорные звенья в обучении и совершенствовании оптимальной техники спортсмена. Такие опорные точки, выделенные в основных технических приемах рукопашного боя, позволяют тренеру построить алгоритм обучения, обращая на них внимание спортсмена, контролируя и корректируя ход процесса обучения специальными, краткими, выразительными и специфическими ключевыми словами и фразами («ключами»), характерными только для данной ключевой точки конкретного приема. В многокомпонентном и длительном процессе обучения технике выделяется ряд следующих важных и принципиальных моментов.

Согласно теории поэтапного формирования действия, при обучении любого действия различают две части: ориентировочную и исполнительную. Ориентировочная часть, или «ориентировочная основа действия» (ООД) включает в себя систему условий, факторов, «основных опорных точек» (ООТ), которые являются базовыми элементами двигательного действия и особенностями определенных условий, требующих концентрации внимания спортсмена и тренера для успешного выполнения действий [21, 32].

Полная ориентировочная основа действия обеспечивает спортсмена «дорожной картой пути», пользуясь которой он может сразу выполнять новое для него задание. Основную задачу формирования действия составляет формирование его ориентировочной части, исполнительная же часть на начальном этапе формирования двигательного умения является менее важной. Теория поэтапного формирования действий применительно к практике обучения физическими упражнениями помогает существенно скорректировать методику обучения. При этом усилия тренера направляются не на формальную постановку движений и формальное заучивание исполнительской части, а на руководство формированием ориентировочной основы действий, которая служит основой совершенного двигательного навыка и определяет соревновательную успешность технического приема [21].

При анализе обширного технического арсенала рукопашного боя необходимо проанализировать все основные технические действия атакующего и защитного характера, входящие в двигательный арсенал спортсменов высокого класса. В каждом из рассмотренных приемов следует выделить основные опорные точки, определяющие спортивную результативность действий, и в каждом из них также определить и описать типичные технические ошибки, которые особенно часто совершают начинающие юные спортсмены. В технических приемах рукопашного боя различной сложности двигательной структуры можно выделить ряд простых приемов (8-10), содержащих 2-4 ключевые точки, приемы средней сложности с 5-7 ключевыми точками и сложные приемы (до 10) с 8-10 отдельными опорными точками в их последовательной реализации.

Для активизации интеллектуальной деятельности юных спортсменов и повышения эффективности управления процессом технической подготовки со стороны тренера необходимо разработать и предложить для практического использования ключевые фразы, которые сжато и образно характеризуют каждую опорную точку, каждую ошибку при ее исполнении и мотивируют спортсмена в самом процессе двигательного действия. Дополнительное

использование внешней и внутренней речи в процесс спортивной тренировки более эффективно формирует ориентировочную основу действия и акцентирует внимание спортсмена на основных ключевых точках технического приема.

### **Разработка экспериментальной методики**

Задача тренера в группах обучения на первом году обучения юношей 10-11 лет в рукопашном бою – сохранение и развитие здоровья, а также усвоение основополагающих принципов спортивной деятельности и знакомство с психолого-педагогическими особенностями рукопашного боя для дальнейших занятий или выбора другой специализации. Тренеру следует избирать для тренировок средства, удовлетворяющие обеим задачам.

Независимо от содержания тренировки важно соблюдение принципов:

- отсутствие упражнений в высокой интенсивности;
- поддержание психологического комфорта занимающихся;
- эмоциональное наполнение занятий, отсутствие монотонности.

Соблюдение данных принципов направлено на плавное включение юношей 10-11 лет первого года обучения в регулярные занятия спортом.

Целесообразно установить у юношей 10-11 лет 3 тренировки в неделю с интервалом отдыха между ближайшими тренировками не более 2 дней. В недельном микроцикле одну тренировку планируется проводить в качестве игровой (или ОФП), вторую тренировку – с уклоном на борцовскую деятельность и третью тренировку – с акцентом на ударную работу.

### **Общее содержание тренировочного процесса**

В тренировках ориентированных на борьбу или ударные действия целесообразно проводить разминку в форме подвижной игры (футбол, регби, ручной мяч, вышибало) в течение 15 минут. Игровая разминка мотивирует детей к двигательной активности, проявляет творческие возможности, а также

не вызывает психологического утомления в начале тренировки. В ходе игровой разминки выполняется главная ее задача – разогрев мышц и сухожилий юных спортсменов. Независимо от направленности тренировки, на каждой из них предлагается использовать растяжку, «прокачку суставной сумки», прыжки через скакалку и бой с тенью.

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

В качестве основного тренировочного упражнения мы считаем использование специализированной игры, отработку технического элемента, акробатическая составляющая или общефизические упражнения.

Обучение техническому действию проводится по следующему образцу [79]: показ всего технического действия с акцентированием внимания детей на одной из опорно-ключевых точек, затем дается ребятам время, чтобы попробовать 1-2 раза выполнить прием. Далее идет повторный показ с фиксацией внимания на следующей опорно-ключевой точке и дается некоторое время на отработку и так далее показ с обозначением опорно-ключевых точек. Так же необходимо показывать опорно-ключевые точки, называя короткие фразы-ключи, которые дети могут легко запомнить, чтобы избежать типичные ошибки в исполнении броска.

На первом году обучения юношей 10-11 лет рукопашному бою достаточно ограничиться первоначальным разучиванием приема, без углубленного совершенствования, так как это ведет к быстрой утомляемости. После разучивания приема рекомендуется использовать специализированную игру, направленную на усвоение технического действия или условные

поединки по кругу на победителя до первого технического действия, т.е. проигравший садится, победитель продолжает борьбу со следующим, а борьба ведется до выполнения технического действия. Условия боя можно менять следующим образом:

- разрешается техническое действие, разучиваемое на тренировке;
- разрешается любое техническое действие, но оценивается только то, которое разучивали и отработывали на тренировке;
- оценивается любое техническое действие.

В заключительной части проводятся упражнения на расслабление мышц и психологическую разгрузку. Полезно периодически в последние 10-15 минут тренировки давать детям свободное время, им сообщается, что до конца тренировки 10 (15) минут, а они могут заняться тем, что им хочется (поиграть с мячом, поиграть в игры, попробовать несложные акробатические элементы). Возможно в эти паузы проведение беседы с воспитанниками.

Определение полезности применяемых воздействий на юношей (средств, методов, нагрузок), на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие) возможно только организованном комплексном контроле. К важнейшим методам педагогического контроля при обучении юношей рукопашному бою на первом году обучения относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений. Комплексный контроль предполагает параллельную реализацию этапного, текущего и оперативного видов контроля. В комплексном контроле основными являются 3 вида показателей.

*1. Педагогические показатели:*

- сдача квалификационного экзамена два раза в год;
- стандартизированные тесты (три кувырка вперед и три назад, бег на 60 метров, наклоны вперед, прыжок в длину с места, отжимания);
- внешние признаки утомления являются предупреждением чрезмерной нагрузки, они отражены в таблице 1.

Таблица 1. Внешние признаки утомления

<b>Признак</b>	<b>Средняя степень</b>	<b>Большая степень</b>	<b>Чрезмерная степень</b>
Цвет лица	Покраснение, может быть с пятнами.	Некоторая синюшность.	Бледность, землистость.
Характер дыхания	Учащенное, переходит на дыхание через рот.	Заметно учащенное, шумное.	Заметная одышка, прерывистое.
Потоотделение	Умеренное.	Обильное.	Покрыт солью.
Движения	Нормальные	Чем больше утомление, тем больше нарушений координации движений.	

2. *Социально-психологические показатели* определяют психические особенности детей, психическое состояние (эмоции, настроения) характеризуют социальный микроклимат в группе. Для выявления самооценки психического состояния рекомендуется использование методики САН – сон, аппетит, настроение [64].

Совместная деятельность детей невозможна без общения. Выявление социально-психологических показателей в коллективе предполагает изучение предрасположенности к конфликтному поведению с помощью опросника, адаптированного Н. В. Гришиной, и другие методики [46].

### 3. *Медико-биологические показатели.*

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



внимания, снижая нервную утомляемость. Снятие нервной нагрузки с помощью спортивных игр оправдывает их использование и знакомит детей со специальными упражнениями.

Для разминки необходимо использовать движения для всех суставов (кости рук, локтевые, плечевые, коленные, голеностопные суставы, позвоночник) и основных групп мышц. Можно использовать: ходьбу на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, круговые движения, махи руками, рывки руками, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, скручивания, забегания, бег приставным шагом, бег спиной, бег с ускорениями, прыжки на одной ноге, выпрыгивания вверх с прогибом в спине, прыжок с разворотом на 180 градусов, махи ногами.

Акробатика у юношей 10-11 лет направлена на развитие координационных способностей. Данный вид разминки может включать: кувырки с колен вперед (голова пола практически не касается, прижата к плечу); кувырки спиной вперед с отжиманием на руках; самостраховка; колесо (левым и правым боком); бег на коленях; стойка на руках с падением вперед (встать на руки и упасть с кувырком вперед, исключить падения назад); змейка (лежа на животе проползти только с помощью рук, а ноги расслаблены).

После этого стоит уделить внимание разминке шеи. Шея разминается круговыми движениями. Качается в треугольнике (животом в сторону пола, ноги расставлены широко в стороны, голова уперта в пол, таким образом, голова и две ступни образуют примерно равносторонний треугольник, спортсмен производит накаты вперед и назад, касаясь пол носом и затылком, а также вправо и влево, касаясь пол ушами по очереди) и на мосту (положение спиной в сторону пола, затылок уперт в пол, ноги стоят на ступнях на ширине плеч, спортсмен производит накаты, касаясь пол носом и затылком).

Помимо акробатической разминки целесообразно в качестве основного тренировочного упражнения ввести собственно акробатику (кувырок со стойки, прыжок и кувырок через предмет, колесо, прыжки в высоту, ходьба на руках, ходьба на руках у стены влево и вправо, оперев ступни ног в стену,

отжимания на руках у стены, ходьба на руках в парах, ласточка, сальто вперед, прыжок с плеч на ноги, прыжки через гимнастического козла с трамплина и др.). Данный вид спортивной подготовки направлен на развитие координационных способностей (пространственной координации и чувства усилия). Акробатику необходимо проводить под непрерывным вниманием тренера, не допуская самостоятельной отработки сложных акробатических элементов (координационно сложных), так как это повышает риск травматизма детей. Ее необходимо проводить в условиях отсутствия усталости у детей и с низкой интенсивностью.

В специализированной части разминки можно использовать следующие упражнения: расческа (защитные движения руками), круговые движения туловищем (имитация нырков и уклонов), удары во фронтальной стойке под каждый шаг (на шаг левой ногой – удар правой рукой и наоборот) лицом и спиной вперед, движения в стойке (правосторонней и левосторонней) лицом вперед и спиной вперед, движения в боевой стойке с ударами (одиночные удары передней рукой, сдвоенные удары передней рукой, серийные удары в заданной стойке) в левосторонней и правосторонней стойках, выпрыгивание с максимальным количеством ударов, круговые вращения в стойке, удары ногами под каждый шаг (прямые и круговые удары), имитация подсечек, выбрасывание сжатых кулаков во все стороны.

Во время игровой тренировки целесообразным проводить игры не связанные с рукопашным боем: футбол, пионербол, регби, ручной мяч, лапта. Тренеру важно поддерживать эмоциональную обеспеченность игры.

Между периодами игры необходим перерыв до 10 мин, хотя стремление продолжить играть у детей появляется гораздо раньше и неравномерно, одни ребята уже хотят играть, а другие еще не отдохнули. В данном случае следует после пяти минут отдыха дать детям задания не требующие больших физических затрат и скоростных напряжений (растяжка, метание мяча по очереди в цель, беседа на интересную для ребят тему), дождавшись восстановления сил у всех ребят и снова можно продолжить игру. В конце

тренировки проводится общее построение, краткий рассказ о пользе сегодняшней игры, похвала особо старавшихся и отличившихся ребят, сообщение об изменении в расписании тренировок или их отсутствии.

Игровую тренировку рекомендуется проводить на свежем воздухе, учитывая погодные условия и фактические возможности (наличие площадки). Тренировки на улице вызывают особый интерес у юношей 10-11 лет. Игровая тренировка служит средством психологической разгрузки, мотивации к физическим нагрузкам, а также средством развития скоростных и координационных способностей, что актуально в данном возрасте.

Во время тренировки юношей первого года обучения не целесообразно вводить в качестве обязательной специальную форму одежды – кимоно, что упрощает требования к занимающимся, вовлекая в занятия больше детей.

### **Игровая тренировка с подвижными играми**

В качестве средств подготовки следует применять и подвижные игры. Правильно подобранные и составленные игры позволяют: повысить уровень физической подготовленности; изучить индивидуальные особенности занимающихся; сформировать элементарные навыки и элементы техники ведения боя; воспитать морально-волевые качества, необходимые рукопашнику для выполнения поставленных задач. Благодаря подвижным играм развиваются не только физические качества детей, но и их умственные способности и мышление, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся развивают свои двигательные способности и ловкость. Во время проведения игры необходимо заинтересовать детей игрой, увлечь их, добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

При проведении игр необходимо обеспечить оптимальные нагрузки, интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Регулировать игру можно различными методическими приемами: упрощение правил проведения

игры; сокращение длительности игры; усложнение правил проведения игры; изменение величины площадки; изменение количества играющих; введение перерывов; изменение правил; смена водящих (ролей); увеличение длительности игры. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия активны и эмоциональны.

*Игра «хвостики».* Спортсмены свою футболку скручивают в трубочку и заправляют сзади в штаны, чтобы получилось подобие хвоста. Задача перед спортсменами – вырвать хвост у соперника. Игру можно проводить в различных вариантах: на коленях, стоя, один на один, команда против команды, несколько команд. Играющим запрещается прижиматься спиной к стене и руками держать свой хвост. Эта игра воспитывает в участниках чувство дистанции, умение защищать позвоночник и затылок от действий противника, развивает периферическое зрение, ловкость, быстроту реакции. Игру можно проводить в парах одновременно, а также устроить игру на выбывании, т.е. выходят на середину ковра двое игроков, победитель остается, проигравший садится и ждет следующего круга. Игру можно начинать с определенного захвата (обоюдного или только один из игроков берет захват). Непосредственно для рукопашного боя игра развивает навык работы в ближнем бою, умение освободиться от захвата, и совершить атакующее действие в область корпуса (захват, удар).

*Игра «шапочки».* Играющие надевают на голову шапки, таким образом, чтобы они легко снимались. Задача игрока – снять шапку с соперника и не позволить сопернику сделать тоже действие. В данной игре особую роль играет борьба за захват рук, а также защитные движения головой в сторону. Данная игра также развивает навык ближнего боя и умение освободиться от захвата, и совершить атакующее действие в область головы (захват, удар).

*Игра «касание с захвата».* Основное требование в этой игре то, что одна рука должна выполнять захват или касание соперника, когда другая должна коснуться заданного места. Касание голени, колена, бедра – направлены на

развитие защитных навыков от проходов в ноги. Касание живота – направлено на развитие навыка работы в ближнем бою (защиты и атаки).

*Игра «царь горы».* Играющие делятся на две команды, одна команда заходит на определенную территорию (гора), а вторая команда должна вытащить первую команду с этой территории (на которую она может заходить только после начала игры). Первая команда пассивно защищается, не оказывая контратакующих действий. Правила можно усложнять, разрешая участникам защищающейся команды держаться друг за друга. Возможно также изменять их, учитывая выход с горы (касание территории вне горы любой частью тела или игрок остается в игре, пока хотя бы одна часть тела касается горы). Первый вариант игры гораздо доступнее для большинства юношей 10-11 лет. Игру можно проводить в трех вариациях: обе команды в стойке, обе команды в партере (на коленях), либо в партере только защищающаяся команда, а атакующая в стойке. Для детей наиболее доступен третий вариант. Тренер засекает время, за которое каждая команда вытянет соперников с горы, а побеждает команда, сделавшая это быстрее. Игра развивает цепкость, подводит детей к осознанию эффективных захватов.

*Игра «затяни в круг».* Играющие делятся на две или более команды. Данная игра противоположна игре «царь горы» по задаче перед игроками, которые с помощью захватов и тиснений должны переместить соперника на конкретную территорию (круг). Возможны следующие варианты игры: одна команда против другой команды, несколько команд, участвующих одновременно, каждый сам за себя, один на один. Правила можно усложнять, разрешая атакующей команде заходить самой в круг, или не разрешая никому заходить в круг в обоюдной работе команд, спортсменов. Данная игра развивает навык тиснения соперника за пределы ковра, необходимый в рукопашном бое. В рукопашном бое соревнования проходят на квадратном татами 8 x 8 м, где отсутствуют боковые ограничители (как в боксе канаты), боец, полной ступней вышедший за территорию ковра получает замечание, за второй выход предупреждение и бал сопернику, за третий выход

предупреждение и 2 балла сопернику, и в случае четвертого выхода за ковер – дисквалификация. Умение тянуть соперника на себя необходимо для подготовки броска, выведения из равновесия, защиты от бросков.

*Игра «вытолкни с поля».* Играющие делятся на две или несколько команд, играют каждый сам за себя или один на один. Задача перед игроками – с помощью захватов и тиснений вытолкнуть соперника из общей территории (поля). Данная игра также как игра «затяни в круг» направлена на развитие умения тиснения соперника за пределы ковра.

*Игра «петушиный бой».* Игроки выходят на ограниченную территорию (квадрат 2 x 2 м), встают на одну ногу и должны вытолкнуть соперника с этой территории, либо вывести его из равновесия, чтоб он упал или поставил вторую ногу на землю. Игра проводится в парах. Для рукопашного боя игра специфична тем, что развивается чувство дистанции до соперника и умение действовать при наличии физического ограничения.

*Игра «быстрый болевой».* Игроки делятся на две команды: первая занимает положение по центру ковра, задача второй – сделать болевой прием всем соперникам. В данной игре тренер обращает внимание, что терпеть болевые приемы запрещено, а при болевом приеме на руку победа присуждается при выпрямленной руке. Тренер обязан внимательно следить за игрой, и своевременно называть имя игрока вышедшего из игры, остановить спортсмена, делающего болевой прием. В игре разрешается помощь атакующей команды друг другу, а защищающаяся команда ведет только пассивную защиту. Данная игра пробуждает интерес спортсменов к познанию ключевых опорных точек выполнения болевого приема. Таким образом, целесообразно совместить игру «быстрый болевой» с технической отработкой болевых приемов, возможно даже неоднократное чередование игры с разучиванием приема.

*Игра «регби на коленях».* Игроки делятся на две команды, с двух противоположных сторон ковра укладываются дополнительные маты (можно использовать любой мягкий предмет каримат, лапы, ткань) для обозначения

ворот. Задача игроков – прижать мяч руками к воротам соперника, передвигаясь на коленях, борьба разрешается, вставать на ноги запрещено. Игрокам запрещено ложиться на мяч, так как это осложняет игру и мяч труднее забрать. Допускается усложнение правил разрешением болевых приемов (спортсмен, которому сделали болевой, должен отдать мяч и на 30 с выйти из игры, заняв обозначенное место на краю ковра). Данная игра в веселой форме заставляет детей бороться в партере, но не монотонно на протяжении всей схватки, а только в условиях игровой ситуации (когда ребенок забирает мяч у соперника или у него забирают мяч). Игра развивает ловкость при движениях на коленях (в партере), что соответствует условиям рукопашного боя, а также динамическую и статическую силу, мышление, скорость. Тренеру необходимо внимательно контролировать состояние игроков задействованных в борьбе за мяч, а в условиях задержки мяча более 5 с сделать паузу.

*Игра «успей схватить».* Игроки двигаются вокруг определенной территории (круг), в центре которой находится количество мячей на 1 меньше, чем количество игроков, и по сигналу тренера (свисток, хлопок) они должны успеть схватить мяч и прижать его к себе, при одновременном касании мяча допускается борьба за мяч до его прижатия к груди или животу. Игрокам запрещается заходить в круг раньше сигнала. Правила можно усложнять, меняя способ передвижения игроков (на коленях, на коленях спиной вперед, лежа ползком, на руках и ногах спиной вниз (паучок), ногами вперед по направлению движения, паучок ногами или спиной в сторону мячей, передвижение боком, на согнутых ногах гуськом). Игра развивает быстроту движений и скорость реакции в условиях силовой нагрузки. Для рукопашного боя эта игра ценна тем, что у детей вырабатывается способность быстро начать техническое действие (серию ударов, захват, бросок), так же как в игре они начинают выполнять техническое действие (прыжок в сторону мяча) по сигналу.

В целом специализированные игровые комплексы направлены на улучшение общего физического состояния юношей, и являются доступной и интересной формой занятий для юношей 10-11 лет в рукопашном бою. Данные игры не стоит менять слишком часто, так дети постепенно привыкают к правилам игры и большинство не сразу понимают, как добиться победы в данной игре. Однако стоит заметить, что главным показателем для более частого использования игры на тренировках является интерес в группе именно к этой игре после 1-2 игр. Этот же показатель может стать причиной к исключению данной игры из тренировочного процесса.

### **Тренировки с борцовской и ударной направленностью**

Техника борьбы в рукопашном бою включает в себя 2 крупных раздела – борьба в партере и стойке. Прежде всего, начав тренировочный процесс, стоит для профилактики травматизма уделить особое внимание технике падений, страховки противника и само страховки. Падения можно классифицировать следующим образом [59]: падение с высоты, падение со стойки, падение с колен, кувырки, перекаты лежа на земле. Данные упражнения стоит включать на каждой тренировке.

В рукопашном бою оцениваются броски только со стойки (бросок на спину с падением атакующего, бросок на любую часть тела, кроме спины, без падения атакующего – один бал; бросок на спину без падения атакующего – два бала). Поэтому для отработки необходимы только броски со стойки, исключая броски с колен. Важно отметить, что юноши первого года обучения имеют в большинстве случаев слабо развитый мышечный аппарат, поэтому необходимо выбрать для разучивания броски, которые не требуют значительного усилия и большой силы. Существует два способа отработки бросков: бросок с захвата (для начального разучивания) и бросок с дистанции (бросок после удара).



Для первого года обучения рекомендуется включить в программу первого полугодия отработку и разучивание бросков с захвата, а на втором полугодии, в случае успешного разучивания бросков введение в планы тренировок отработки бросков с дистанции. Для запоминания опорных точек и типичных ошибок при разучивании бросков, отобранных для первого года обучения, определены основные ключевые, опорные точки технического приема и фразы-ключи для более эффективного управления педагогическим процессом.

Таблица 2 - Зацеп снаружи

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
1. Захват правой рукой за левое плечо соперника обхватом, а левой рукой за правое плечо.	1. Слабость и ненадежность захвата правой рукой.	1.Плотнее захват.
2. Шаг дальней (правой) ногой за левую ногу соперника, перекрыв ее сзади.	2. Зашагивание другой ногой при указанном захвате.	2.Какую руку–ту ногу.
3. Правая нога плотно прижата к левой ноге соперника.	3. Отсутствие плотности, поэтому соперник может перешагнуть ногу. Сползание с ноги соперника.	3.Плотно ногу.
4. Левая нога бросающего спортсмена уверенно стоит на всей стопе, она является опорной, ей бросающий отталкивается.	4. Левая стопа бросающего спортсмена близко стоит к правой стопе.	4.Левой ногой толкай.
5. Поворот туловищем атакующего в сторону броска.	5. Осуществление броска без использования поворота туловищем (одними руками).	5.Корпусом работай.
6. Перенос центра тяжести своего тела в сторону броска (в сторону перекрытой ноги).	6. Центр тяжести не перенесен в сторону броска, поэтому соперник может провести контрприем.	6.Грузи на ногу.
7. Активное воздействие руками на тело соперника (тянуть соперника в сторону броска).	7. Отсутствие или слабое воздействия руками на соперника. (давление только туловищем)	7.Руками грузи.
8. Слитное движение. Давление одновременно на соперника руками и туловищем.	8. Поочередное давление на соперника руками или туловищем.	8.Всем телом грузи.
9. Падение соперника на спину при одновременном падении атакующего на бок (плечо).	9. Падение атакующего на спину. Сползание с ноги соперника.	9.На бок падай.
10. Переход на удержание после броска.	10. Из-за промедления после броска соперник может перейти на удержание.	10.Сразу удержание

Как видно из табл. 2 техническое действие зацеп снаружи содержит в себе 10 опорных точек, которые необходимо учитывать при первоначальном разучивании. Столь большая информация не может быть усвоена ребенком 10-11 лет, однако, сократив весь объем знаний о техническом действии до 10 коротких фраз-ключей, мы можем более эффективно добиться желаемого результата.

Таблица 3 - Задняя подножка

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Захват правой рукой за шею (отворот кимоно), левой за предплечье (рукав кимоно).	1. Захват за плечи, слабость и ненадежность захвата.	1.Плотнее захват.
2. Зашагивание дальней (правой) ногой за одноименную (правую) ногу соперника.	2. Зашагивание другой ногой при указанном захвате.	2.Поменяй ногу.
3. Правая нога бросающего согнута в колене, а подколенная впадина прижата к ноге соперника.	3. Нога не перекрывает ногу противника, не прижата плотно.	3.Обвивай ногу
4. Нога стоит на носке ступни.	4. Нога стоит на всей ступне.	4.Дальше ногу заводи.
5. Перенос центра тяжести своего тела вперед.	5. Центр тяжести не перенесен вперед, поэтому соперник может провести контрприем.	5.Грузи вперед.
6. Активное воздействие руками на тело соперника (толкание вперед).	6. Отсутствие или слабое воздействия руками на соперника.	6.Руками грузи.
7. Выпрямление правой ноги в момент падения соперника, чтобы толкнуть его ногу вперед.	7. Правая нога осталась недвижима до конца броска.	7.Ногу выпрямляй.
8. Соперник должен падать исключительно на спину.	8. Падение на бок, ягодицы. «Сползание с ноги» бросающего.	8.На спину бросай.
9. Бросающий остается в стойке, контролируя руку противника.	9. Падение на колени, падение с перекатом через соперника.	9.Крепче стоять.

Таблица 4 - Передняя подножка

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Захват правой рукой за шею (отворот кимано), а левой за плечо (рукав кимано выше локтя).	1. Слабость и ненадежность захвата.	1.Плотнее захват.
2. Шаг дальней (правой) ногой за одноименную (правую) ногу соперника, перекрыв ее спереди.	2. Зашагивание другой ногой при указанном захвате.	2.Поменяй ногу.
3. Длинный шаг левой ногой в правую сторону, чтобы развернуть свое тело так же как соперник.	3. Неполный разворот тела. Бросающий стоит боком.	3.Спиной к сопернику.
4. Правая нога бросающего согнута в колене, а подколенная впадина прижата к ноге соперника.	4. Нога не перекрывает ногу противника, не прижата.	4.Плотнее ногу.
5. Правая нога стоит на носке ступни, колено направлено в пол.	5. Нога стоит на всей ступне.	5.Ногу спружинь.
6. Перенос центра тяжести своего тела вперед.	6. Центр тяжести не перенесен вперед.	6.Грузи вперед.
7. Активное воздействие руками на тело соперника (тянуть вперед соперника).	7. Слабое воздействия руками на соперника.	7.Руками грузи.

8. Выпрямление правой ноги в момент падения соперника, чтобы толкнуть его ногу назад.	8. Правая нога осталась недвижима до конца броска.	8. Ногу выпрямляй.
9. Закручивание падающего соперника, чтобы он упал на спину.	9. Падение на бок. «Перешагивание ноги» бросающего.	9. Руками закручивай.
10. Бросающий остается в стойке.	10. Падение бросающего.	10. Стоять.

При обучении броскам необходимо использовать ряд подводящих и развивающих упражнения, приведенных ниже:

– Игра «вытолкни с поля». Эта игра необходима для подготовки юношей 10-11 лет к броску задняя подножка, а также для подготовки бросков передняя подножка и зацеп снаружи в борьбе в захвате.

– Игра «затяни в круг». Эта игра нужна для подготовки юношей 10-11 лет к броску передняя подножка, а также для подготовки бросков задняя подножка и зацеп снаружи в борьбе в захвате.

– Бурятская борьба. Борьба в стойке до третьей точки опоры, нельзя касаться любой частью тела кроме ступней. Данный вид борьбы не обязывает ребенка сделать какой-либо бросок, но развивает устойчивость на ногах, чувство контроля соперника.

– Перетягивание каната. В качестве каната служит пояс. Игра развивает чувство усилия и баланса телом, ее можно проводить в вариантах: один на один, два на два, группа на группу. Для увеличения интереса занимающихся и эмоционального наполнения применяется изменение числа участников.

– Подвороты. Спортсмены в парах отрабатывают бросок, но только до той стадии, пока соперник стоит на ногах, т.е. выполняет все предварительные движения, кроме самого броска.

Борьба в партере в рукопашном бое включает удержания и выходы на болевой прием, оцениваемые в соревновании. Удержание оценивается двумя балами, поэтому необходимо разучивать захваты и способы удержания, а также защиту от них. Отрабатывая удержания, необходимо знакомить детей со способами уходов с удержания в следующих вариациях:

1) сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки или захватом одной рукой вокруг шеи за отворот, а второй рукой за руку (таблица 5);

2) сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа грудью на сопернике (таблица 6);

3) сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа боком на сопернике (таблица 7);

4) удержание со стороны головы, захватом рук вокруг шеи и руки или захватом одной рукой вокруг шеи за отворот, а второй рукой за руку (таблица 8).

Таблица 5 - Удержание сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки или захватом одной рукой вокруг шеи за отворот, а второй рукой за руку

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
<b>Защита от удержания сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа грудью на сопернике</b>		
1. Спортсмен, выполняющий удержание, сидит сверху на сопернике, плотно прижавшись к нему грудью.	1. Отсутствие плотности при захвате	1.Плотнее захват.
2. Ноги атакующего спортсмена, стоят на коленях по разные стороны от соперника (слева и справа от соперника).	2. Лежачее положение спортсмена, выполняющего удержание.	2.Коленям и зажми.

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
<b>Защита от удержания сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа грудью на сопернике</b>		
3. Центр тяжести атакующего спортсмена находится на сопернике.	3. Перенос центра тяжести с соперника в сторону, в результате неустойчивое положение.	3. Не сползай.
4. Захват одной рукой за шею соперника (вокруг шеи за свою руку).	4. Захват только за руки, захват только за плечи.	4. Голову прижми.
5. Вторая рука выполняет захват за отворот (свою руку, плечо соперника) с возможностью использовать эту руку для упора в ковер.	5. Не использование второй руки, для упора в ковер при попытке сопернику уйти с удержания.	5. Рукой контроль.
<b>Защита от удержания сверху</b>		
<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Двумя руками максимально оттолкнуть противника от себя.	1. Малое свободное пространство между собой и соперником.	1. Толкни от себя.
2. С помощью моста развернуться на живот.	2. Попытка перевернуть соперника на спину.	2. Сам крутись.
3. Слитное движение в сторону сразу после освобождения места между своим телом и телом соперника.	3. Продолжительная пауза. В результате чего соперник успевает снова прижаться плотно.	3. Сразу разворот.

Таблица 6 - Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа грудью на сопернике

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Спортсмен, выполняющий удержание, лежит грудью на сопернике.	1. Отсутствие плотности при захвате.	1. Грудью к сопернику.
2. Левая рука атакующего натягивает правую руку соперника на себя (захват выше локтя изнутри).	2. Захват двумя руками за голову, отсутствие контроля правой руки соперника.	2. Руку натяни.
3. Правая рука плотно прижимает шею соперника к себе.	3. Соперник может встать на мост. Голова имеет свободу движений.	3. Голову подтяни.
4. Ноги атакующего спортсмена широко раскинуты в стороны (разножка), спортсмен лежит животом на татами.	4. Атакующий спортсмен лежит на боку.	4. Разножка, ляг на живот.

Удержание не требует больших физических затрат и качеств спортсмена, поэтому отработка различных видов удержаний и способов

уходов от них допустимо на первом году обучения юношей 10-11 лет рукопашному бою.

Таблица 7 – Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
1. Спортсмен, выполняющий удержание, лежит правым боком на сопернике, плотно прижавшись к нему.	1. Отсутствие плотности при захвате.	1.Плотне е захват.
2. Левая рука атакующего натягивает правую рука соперника на себя (захват выше локтя снаружи).	2. Захват двумя руками за голову, отсутствие контроля правой руки соперника.	2.Руку натяни.
3. Правая рука плотно прижимает шею соперника к себе.	3. Соперник может встать на мост. Голова имеет свободу движений.	3.Голову подтяни.
4. Ноги атакующего спортсмена широко раскинуты в стороны (разножка), правая нога впереди. Спортсмен лежит спиной на татами.	4. Правая нога лежит под левой. Атакующий а спортсмен лежит на боку на татами.	4.Разножк
<b>Защита от удержания сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку, лежа боком на сопернике</b>		
1. Двумя руками обхватить туловище соперника в районе пояса.	1. Захват руками за одежду, захват на уровне груди.	1.Руки сцепи на животе.
2. Сделать накат в сторону соперника.	2. Попытка сразу перевернуть соперника без наката в его сторону.	2.На него нагрузки.
3. Резкий переворот в другую сторону после наката.	3. Продолжительная пауза. В результате чего теряется инерция движения.	3.Сразу переворот .
4. Переворот с использованием борцовского моста, когда центр тяжести соперника над спортсменом, уходящим с удержания.	4. Выход на борцовский мост, пока центр тяжести соперника около спортсмена, уходящего с удержания.	4.Мостом скидывай.
5. Переход на удержание после переворота.	5. Спортсмен, выполнивший уход с удержания остался лежать на боку.	5.На удержание.

Таблица 8 - Удержание со стороны головы, замком рук вокруг шеи и руки

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
1. Спортсмен, выполняющий удержание, лежит грудью на татами,	1. Отсутствие плотности при захвате.	1.Захват снаружи.

захват двумя руками в замке вокруг шеи и руки.		
2. Ноги атакующего спортсмена широко раскинуты в стороны (разножка), спортсмен лежит животом на татами.	4. Атакующий спортсмен лежит на боку. Ноги расположены близко.	4.Ляг на живот. Разножка.
3. Контроль соперника от переворотов в стороны.	3. Плотный захват при отсутствии сопротивления к переворотам в стороны.	3.Баланс

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
<b>Защита от удержания со стороны головы, захватом замком рук вокруг шеи и руки или захватом одной рукой вокруг шеи за отворот, а второй рукой за руку.</b>		
1. Прижать соперника к себе, в момент переворота в сторону. Захватить руки.	1. Наличие пространства между бойцами.	1. Прижми к себе.
2. Ногами сделать несколько амплитудных движений влево вправо.	2. Движения ногами без подключения туловища.	2. Раскачивай
3. После нескольких амплитудных движений сделать резкий поворот в сторону контролируемой руки.	3. Потеря инерции движения.	3. С раскачки переворот.

Основным качеством для ухода с удержания является сильная шея, поэтому подводящие и развивающие упражнения направлены на развитие силы и выносливости шейных мышц: мост, стойка на голове, забегания на мосту, треугольник, перевороты с треугольника на мост, переходы из стойки на мост, кульбиты с головы. Следующая группа упражнений направлена на развитие умения контролировать свое тело и тело соперника в пространстве:

– *переворот с удержанием*. Первый номер держит боковое удержание, лежа боком на сопернике, а второй делает переворот и переходит на аналогичное удержание и т.д.;

– *трактор*. Партнеры в парах обоюдно берут друг друга за голени руками и, не отпуская захвата, делает кувырки вперед и назад;

– *колбаски*. Спортсмены, лежа на ковре и прижав согнутые руки к туловищу, вращаются вокруг своей оси в одну, а затем в другую сторону.

Таблица 9 - Рычаг локтя через живот, на сопернике сверху, после удержания

Опорные точки	Ошибки	Фразы-ключи
1. Бедра атакующего плотно прижаты к туловищу партнера	1. Нет плотности между бедрами атакующего и туловищем партнера.	1. Корпус зажми.
2. Фиксация руки, на которую делается болевой прием.	2. Потеря руки, на которую делается болевой прием (отпустил руку).	2. Держать до конца.



## Окончание таблицы 9

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
3. Нога атакующего (одноименная руке, на которую делается болевой) скользящим круговым движением выпрямляется, прижав вторую руку партнера, и пятка этой ноги заходит под затылок партнеру (чтоб не встал на мост).	3. Резкое поднятие ноги атакующего (одноименной руке, на которую делается болевой), в результате чего соперник освобождает вторую руку, т.е. ее не удастся прижать.	3. Скользи по руке.
4. Не отпуская руку, на которую делается болевой, атакующий разворачивает свой таз таким образом, чтобы его тело разгибалось как рука, на которую делается болевой.	4. Попытка забросить ногу на голову сопернику, не развернувшись вокруг локтя, на который делается болевой.	4. Скручивание на локте.
5. Центр тяжести атакующего находится над партнером.	5. Атакующий сместил центр тяжести с соперника (не сидит на нем).	5. Не слезь с него.
6. Предплечье руки, на которую делается болевой плотно прижато к груди атакующего.	6. Предплечье руки, на которую делается болевой неплотно прижато к груди атакующего.	6. Руку к груди.
7. Когда таз атакующего развернут так, чтобы тело разгибалось как рука, на которую делается болевой, атакующий спортсмен закидывает вторую ногу на голову и двумя руками прижав руку к груди разгибается.	7. Потеря руки партнера. Сначала атакующий падает на спину, потом тянет рука.	7. Вместе с рукой падай.

Болевые приемы в рукопашном бое ведут к чистой победе, независимо от счета, поэтому на первом году обучения в программу включены приемы, в основе которых рычаг локтя через живот: сидя на сопернике сверху после удержания (таблица 9) и со стороны головы после удержания (таблица 10).

Таблица 10 - Рычаг локтя через живот со стороны головы после удержания

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Фиксация руки, на которую делается болевой прием (одноименной рукой).	1. Потеря руки, на которую делается болевой прием (отпустил руку).	1. Руку готовь.
2. Не отпуская руку, на которую делается болевой, атакующий разворачивает свой таз так, чтобы его тело разгибалось как рука, на которую делается болевой.	2. Попытка забросить ногу на туловище сопернику, не развернувшись вокруг локтя, на который делается болевой.	2. Крути на локте.
3. Центр тяжести атакующего находится над партнером.	3. Атакующий сместил центр тяжести с соперника.	3. Не слезь с него.

4. Предплечье руки, на которую делается болевой плотно прижато к груди атакующего (одноименной рукой).	4. Предплечье руки, на которую делается болевой неплотно прижато к груди атакующего.	4. Руку к груди.
--	--	------------------

## Окончание таблицы 10

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
5. Когда таз атакующего развернут так, чтобы тело разгибалось как рука, на которую делается болевой, атакующий прижимает голенью (одноименной руке, на которую делается болевой) грудь партнера около подмышечной впадины.	5. Попытка закинуть ногу на грудь сопернику сверху – в результате, появляется пространство для освобождения руки, на которую делается болевой прием.	5. Голенью зажми.
6. Одновременно атакующий спортсмен закидывает вторую ногу (прямую) на голову партнеру и падает на спину, разгибая свое тело, не отпуская руку соперника (захват двумя руками).	6. Попытка разогнуть тело, не закинув ногу на голову – противник переворачивается на атакующего. Пауза между закидыванием ноги на голову и разгибанием тела.	6. Слитно с ногой.

Таблица 11 - Рычаг локтя через живот со стороны спины в высоком партере

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Фиксация руки, на которую делается болевой прием разноименной рукой со стороны головы.	1. Потеря руки, на которую делается болевой прием (отпустил руку).	1. Руку готовь.
2. Плотно прижав к груди руку, на которую делается болевой, атакующий делает шаг одноименной ногой прижавшись бедром около подмышечной впадины соперника.	2. Попытка забросить ногу на голову сопернику пока вторая нога стоит сзади соперника.	2. Шаг на корпус
3. Не отпуская руку, на которую делается болевой, разноименной ногой делается шаг за голову партнеру	3. Нет плотности в захвате. Поставленные ноги атакующего не прижаты к телу соперника.	3. Шаг на голову.
4. Кувырок под соперника в сторону прижатой руки с маховым движением ногой, чтоб перевернуть соперника на спину.	4. Кувырок в сторону, в результате чего, соперник остается недвижим.	4. Под него кувырок .
5. Сразу после переворота атакующий разгибает свое тело, не отпуская руку (захват двумя руками).	5. Наличие свободного пространства после переворота для освобождения руки.	5. Ногой помогай.

В программе начального обучения следует изучать болевые приемы в партере: со стороны спины в высоком партере (таблица 11), со стороны головы в высоком партере (таблица 12), со стороны спины в низком партере (таблица 13), а также рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием ступней второй ноги на предплечье сопернику (таблица 14) и нажатием на

предплечье сопернику голенью той ноги, через колено которой идет болевой прием (таблица 15).

Таблица 12 – Рычаг локтя со стороны головы в высоком партере

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Фиксация руки, на которую делается болевой прием разноименной рукой со стороны головы.	1. Потеря руки, на которую делается болевой прием.	1. Руку готовь.
2. Плотно прижав к груди руку, на которую делается болевой, атакующий делает шаг одноименной ногой через спину, прижавшись бедром около подмышечной впадины соперника.	2. Попытка забросить ногу на голову сопернику пока вторая нога стоит впереди соперника.	2. Шаг на корпус
3. Не отпуская руку, на которую делается болевой, разноименной ногой делается шаг за голову партнеру	3. Нет плотности в захвате. Поставленные ноги атакующего не прижаты к телу соперника.	3. Шаг на голову.
4. Центр тяжести атакующего спортсмена находится над соперником. Контроль соперника одноименной рукой (захват за пояс, упор в спину).	4. Смещение центра тяжести атакующего спортсмена с соперника.	4. Не слазь с него.
5. Перенос центра тяжести в сторону спину атакующего с падением назад, не отпуская руку (захват двумя руками).	5. Наличие свободного пространства после переворота для освобождения руки.	5. Ногой помогай.

Таблица 13 - Рычаг локтя со стороны спины в низком партере

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Упор в спину партнера боком (противоположной руке, на которую делается болевой) спиной к голове соперника.	1. Положение лицом к сопернику.	1. Спиной к его голове.
2. Кистью противоположной руки атакующий спортсмен вытягивает в сторону локоть противника, чтобы сразу просунуть туда вторую руку (одноименную той, на которую делается болевой).	2. Пауза после оттяжки локтя.	2. Локоть оттяни, руку туда.
3. Не отпуская руку, на которую делается болевой атакующий развернувшись лицом к партнеру перешагивает его ногой (одноименной руке, на которую делается болевой прием), упершись ступней этой ноги под партнера.	3. Упор голенью в грудь соперника около подмышечной впадины.	3. Шаг ступней под корпус.
4. Не отпуская руку, атакующий спортсмен перешагивает второй ногой голову партнеру, упершись коленом, отжимает голову в сторону, контролируя голенью, чтобы партнер не убрал голову из под ноги.	4. Упор коленом в шею. Прямая нога ставится за голову.	4. Коленом отжать голову.

5. Захватом двух рук руки, на которую делается болевой, атакующий прогибает свое туловище, просовывая ногу, одноименную руке, на которую делается болевой, под грудь партнеру.	5. Атакующий переворачивается на спину.	5. Ногу просунь, животом грузи.
--	---	---------------------------------

Таблица 14 - Рычаг локтя через колено после удержания сбоку (лежа боком на сопернике) нажатием ступней второй ноги на предплечье сопернику

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Заносим бедро, ближайшее к руке, на которую делается болевой, под плечо (локоть) этой руки.	1. Занос бедра ниже локтя, нет рычага для болевого.	1.Бедро выше локтя.
2. Кистью противоположной руки атакующий спортсмен выпрямляет через бедро руку, на которую делается болевой (захват за предплечье партнера).	2. Рука выпрямлена не полностью.	2.Сам разгибай ему руку.
3. Не отпуская руку, на которую делается болевой и голову партнера, атакующий спортсмен ступней свободной ноги наступает на предплечье руки, на которую делается болевой.	3. Попытка зажать руку между колен, потеря контроля руки партнера.	3.Рукой держать – ногой давить.

Таблица 15 - Рычаг локтя через колено после удержания сбоку (лежа боком на сопернике, спиной на татами) нажатием на предплечье сопернику голенью той ноги, через колено которой идет болевой прием

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Заносим бедро, ближайшее к руке, на которую делается болевой, под плечо (локоть) этой руки.	1. Занос бедра ниже локтя, нет рычага для болевого.	1.Бедро выше локтя.
2. Кистью противоположной руки атакующий спортсмен выпрямляет через бедро руку, на которую делается болевой (захват за предплечье партнера).	2. Рука выпрямлена не полностью.	2.Сам разгибай ему руку.
3. Не отпуская руку, на которую делается болевой и голову партнера, атакующий спортсмен голенью той ноги, на которой лежит рука, на которую делается болевой, нажимает на предплечье руки,	3. Попытка зажать руку между колен, потеря контроля руки партнера.	3.Рукой держать – ногой давить.

В каждую ударную тренировку рекомендуется включать отработку в парах по заданию без перчаток. Здесь используется пять заданий упражнений, на каждое из которых дается 30 секунд на отработку и 30 секунд на отдых.

В состав этих упражнений можно включать: имитация ударов по ладошкам в парах в движении и на месте, наступашки ногами, пятнашки руками, пятнашки с наступашками, удары по падающим листочкам, пятнашки без передвижений, удары ногами на точку, вкручивание бедра, борьба за захват спины, борьба за отрыв от земли, игра «хвостики».

Во время первого отдыха занимающиеся ребята отжимаются 5 раз на кулаках (кто не может – на ладонях), во время второго отдыха 4 отжимания и т.д. до одного. Основную часть тренировки после отработки в парах без перчаток можно продолжить в следующих вариантах:

- специализированные игры в перчатках или без перчаток;
- отработка техники ударов в парах в боевых перчатках;
- упражнения на общефизическую подготовку;
- бой до первого технического действия (согласно условиям).

В рукопашном бое необходимо выделить универсальные технические действия, которыми владеть каждый рукопашник. В первую очередь к универсальным техническим действиям относятся стойка и передвижения.

Существует 3 вида стоек: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Фронтальная стойка представляет собой расположение бойца таким образом, чтобы его ступни и плечи находились на линии перпендикулярной линии боец-противник. Фронтальная стойка является более устойчивой, однако при работе во фронтальной стойке появляются открытые для ударов места. Движения и атаки во фронтальной стойке ситуативные, т.е. не предполагается работа во фронтальной стойке на протяжении всего боя. Фронтальная стойка прекрасно подходит для серии ударов руками под шаг разноименной ноги (шаг левой ногой при ударе правой рукой), а также для передвижений в стороны после провала атаки противника отскоком назад.

Левостороннюю и правостороннюю стойки можно назвать боевыми, так как большую часть бесконтактного времени боя боец проводит именно в этой стойке. Направленность стойки (левосторонняя или правосторонняя) зависит от доминирующего полушария мозга (человек правша или левша). Стойка располагается таким образом, чтобы сильная рука (правая рука у правши) была дальней от соперника, а слабая рука – передней, спереди от самого бойца. Стойка предназначена для эффективной защиты и удобного начала атаки рукопашника. В работе рассмотрена левосторонняя стойка, но ее особенности

и опорные точки можно зеркально перенести на правостороннюю стойку (таблица 16).

Таблица 16 - Левосторонняя стойка

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Расположение левым боком к сопернику, левая нога впереди.	1. Фронтальное положение тела.	1. Боком встань.
2. Колени немного согнуты, чтобы была амортизация ногами.	2. Прямые ноги.	2. Ногами пружинь.
3. Кулак дальней руки (правой) касается головы спортсмена. Для защиты от ударов левой рукой противника в голову.	3. Кулак правой руки низко опущен (на уровне груди).	3. Правую на место.
4. Кулак левой руки расположен на уровне головы рукопашника на расстоянии около длины предплечья от головы.	4. Кулак левой руки плотно прижат к голове, Либо опущен ниже уровня головы.	4. Левую выше.
5. Предплечья обеих рук расположены вертикально, под небольшим наклоном вперед (до 30 градусов). Локти защищают туловище от ударов.	5. Широкое разведение локтей в стороны, туловище открыто для ударов.	5. Локти прижми.
6. Левое плечо (переднее) закрывает подбородок, правое плечо расслаблено, опущено вниз.	6. Левое плечо не закрывает подбородок.	6. Плечом закройся.
7. Руки расслаблены и свободно передвигаются вверх вниз на уровне головы (висок-подбородок). Верхний плечевой пояс не закрепощен, мышцы в готовности, но расслаблены.	7. Напряженное состояние верхнего плечевого пояса, в результате ограниченная подвижность.	7. Плечи расслабь, руки свободно.
8. Центр тяжести тела спортсмена находится между ступнями.	8. Перенос центра тяжести за пределы ступней бойца.	8. Не вались.

На первом году обучения юношей 10-11 лет рукопашному бою следует осваивать и разучивать оба варианта боевой стойки, это стимулирует развитие координационных способностей и ведет к более гармоничному мышечному развитию. Передвижения в боевой стойке рассмотрены в таблице 17.

Таблица 17 - Передвижение в боевой стойке без ударов

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Учет опорных точек боевой стойки.	1. Нарушение опорных точек стойки.	1. Стойку держи
2. Спортсмен передвигается на носках ступней.	2. Передвижения на полной ступне (спортивная борьба).	2. На носках.
3. Перешагивания короткими шагами с одной ноги на другую.	3. Передвижения прыжками двух ног (бокс),	3. Подшагивай.



4. Ступни ног находятся на одном расстоянии друг от друга в ходе передвижения, за счет работы ступней.	4. Скрещивание ног, заметное сокращение дистанции между ступнями при передвижении.	4. На ногах крепче.
5. Центр тяжести тела спортсмена находится между ступнями.	5. Перенос центра тяжести за пределы ступней бойца.	5. Не вались.

Как видно из таблицы 17 при передвижении в какую-либо сторону, толчок начинает дальняя нога от той стороны, в которую движется спортсмен, движение вперед – толкает правая нога, шагает левая, движение назад – толкает левая нога (передняя), шагает правая (дальняя.) движение вправо – толкает левая нога, шагает правая, движение влево – толкает правая нога, шагает левая.

Передвижения в стойке в рукопашном бое – важнейшее условие подготовки атаки и эффективности защиты. Передвижение в боевой стойке с ударами принципиально отличается только работой ног, но сохраняется требование учета опорных точек при нанесении ударов. Данные аспекты рассмотрены ниже при описании методики обучения ударам в рукопашном бое.

Во фронтальной стойке боец – рукопашник передвигается вперед, нанося удары, шагая под разноименную ногу, либо передвигаясь в стороны (влево, вправо) в случае защиты, уходя с линии атаки. Отличие фронтальной стойки от боевой в том, что руки бойца расположены на одном уровне (кулаки прижаты к голове, локти прижаты к туловищу), а плечи и ступни расположены на одной линии, перпендикулярной линии боец-противник.

При нанесении ударов во фронтальной стойке важен разворот плеч бойца, при ударе правой рукой – правое плечо выдвигается вперед, закрывая подбородок атакующего бойца, а левое плечо отводится назад и точно так, наоборот, при ударе левой рукой.

Для первого года обучения не рекомендуется детальное разучивание передвижений во фронтальной стойке для защиты от атаки противника, так как это техническое действие требует развитого чувства дистанции до соперника, что еще не достаточно сформировано. Преимущественное внимание при начальном обучении следует уделять технике ударов рук (по

сравнению с ударами ног), так как они просты в освоении и исполнении для юношей 10-11 лет. При начальном обучении прямым ударам стоит уделить внимание подводящим упражнениям на подвижность плеч, положению рук и траекторию удара.

Техника ударов руками в рукопашном бое имеет свои специфические особенности и отличается от техники ударов в боксе, кикбоксинге, тайском боксе: они наносятся с дистанции более дальней, чем в других ударных единоборствах, это обусловлено необходимостью защищаться от борцовских захватов и проходов в ноги. Поэтому при ударах руками в рукопашном бое необходимо делать наскок двумя ногами в сторону нанесения удара с последующим выходом на дальнюю дистанцию отскоком или продолжением атаки.

Для первого года обучения отобраны следующие виды ударов и комбинаций ударов руками (для правши):

- 1) одиночный прямой удар в голову передней рукой (таблица 18);
- 2) одиночный прямой удар в голову дальней рукой (таблица 19);
- 3) серия из двух прямых ударов – левой рукой, правой рукой в голову выполняется поочередное нанесение левого прямого удара рукой, а затем правого прямого удара рукой с учетом и выполнением опорных точек нанесения одиночного левого прямого удара и правого прямого удара последовательно без разрыва дистанции между ударами;
- 4) сдвоенный удар левой рукой в голову (передней рукой) (таблица 20).

Таблица 18 - Техника нанесения одиночного левого прямого удара в голову

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Постановка кулака в начальном положении и в момент удара. В начале удара кулак занимает вертикальное положение. В момент удара кулак принимает горизонтальное положение.	1. Вертикальное положение кулака в конечной фазе удара или горизонтальное положение кулака в начальной фазе.	1. Вкручивай удар
2. Перемещение в сторону удара с «напрыгиванием» обеих ног.	2. Удар с места без продвижения вперед. Тяжело достать цели, т.к. в рукопашном	2. Входи в удар.

	бое боевая дистанция больше чем в боксе.	
3. Перенос веса тела на переднюю (левую) ногу.	3. Удар без переноса веса тела на левую ногу (удар только рукой, без ног)	3. Акцент ногами.
4. Разворот плеч. Вынос левого плеча вперед, при одновременном отведении правого плеча назад.	4. Удар одной рукой, без плеч. Сокращается дальность удара.	4. Плечи разворот.
5. Защита левым плечом и правым кулаком нижней челюсти.	5. Опущенное плечо или опущенная правая рука в момент удара. Опасность встречного удара или контрудара.	5. Плечо к бороде. Руки на место.

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
6. Траектория удара. Кулак движется по прямой линии от головы бьющего в соперника.	6. Удар с замахом. Увеличивается длительность удара, затрудняется точность.	6. Не маши. Бей прямо.
7. Возврат тела в исходное положение. Выпрыгивание назад со смещением обеих ног назад.	7. Остановка после нанесения удара без возврата в исходное положение (нет отскока назад). Опасность контратаки.	7. Выход.
8. Кулаки не опускаются на протяжении всего технического действия ниже головы бьющего.	8. Опущенные руки ниже уровня головы. Опасность встречного удара или контрудара	8. Руки к голове. Руки выше.
9. Возврат левого кулака в исходное положение после удара для защиты.	9. «Провал» удара. Нет возврата в исходное положение.	9. Не вались. Руки назад.

Для защиты от прямых ударов руками отобраны приемы:

- 1) подставка плеча;
- 2) подставка предплечья (таблица 21);
- 3) шаг назад с оттяжкой корпуса и головы, провал одиночного удара с контратакой прямым ударом через руку в голову (таблица 22).

Состав и порядок упражнений определяется тренером самостоятельно, учитывая интересы и способности занимающихся, а также их утомляемость. Особую ценность и интерес для данного возраста составляют игровые и соревновательные упражнения, а так же работа с различным инвентарем (лапы, мячи, груши, листочки и др.).

Таблица 19 - Техника нанесения одиночного правого прямого удара в голову (для правши)

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Постановка кулака в начальном положении и в момент удара. В начале удара кулак занимает вертикальное положение. В момент удара кулак принимает горизонтальное положение.	1. Вертикальное положение кулака в конечной фазе удара или горизонтальное положение кулака в начальной фазе.	1. Вкручи вай удар.
2. Перемещение в сторону удара с «напрыгиванием» обеих ног.	2. Удар с места без продвижения вперед. Тяжело достать цели, т.к. в рукопашном бое боевая дистанция больше чем в боксе.	2. Входи в удар.

## Окончание таблицы 19

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
3. Перенос веса тела на переднюю (левую) ногу.	3. Удар без переноса веса тела на левую ногу (удар только рукой, без ног)	3.Акцент ногами.
4. Разворот плеч. Вынос правого плеча вперед, при одновременном отведении левого плеча назад.	4. Удар одной рукой, без плеч. Сокращается дальность удара.	4.Плечи разворот.
5. Защита правым плечом и левым кулаком нижней челюсти в конечный момент удара.	5. Опущенное правое плечо или опущенная левая рука в момент удара. Опасность встречного удара или контрудара	5.Плечо к бороде. Руки на место.
6. Траектория удара. Кулак движется по прямой линии от головы бьющего в соперника.	6. Удар с замахом. Увеличивается длительность удара, затрудняется точность.	6.Не маши. Бей прямо.
7. Возврат тела в исходное положение. Выпрыгивание назад со смещением обеих ног назад.	7. Остановка после нанесения удара без возврата в исходное положение (нет отскока назад). Опасность контратаки.	7.Выход.
8. Кулаки не опускаются на протяжении всего технического действия ниже головы бьющего.	8. Опущенные руки ниже уровня головы. Опасность встречного удара или контрудара	8. Руки выше.
9. Поворот правой стопы в момент удара, таким образом, чтобы ступня была направлена в сторону соперника.	9. Отсутствие поворота стопы, пятка правой стопы стоит на полу, излишний поворот стопы, неустойчивое положение.	9.Стопа куда удар.
10. Возврат правого кулака в исходное положение после удара для защиты. Разворот плеч в исходное положение.	10. «Провал» удара. Нет возврата в исходное положение.	10.Не вались.

Таблица 20 - Техника нанесения сдвоенного удара левой рукой в голову

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Постановка кулака в начальном положении и в момент удара. В начале удара кулак занимает вертикальное положение. В момент удара кулак принимает горизонтальное положение.	1. Вертикальное положение кулака в конечной фазе удара.	1.Вкручивай удар.
2. Первый удар наносится с подшагиванием левой ноги в сторону соперника, отталкиваясь правой ногой, в момент возврата левого кулака к голове правая нога делает подшаг.	2. Наскок двумя ногами, как при нанесении одиночного удара левой рукой.	2.Ногами перебирай.
3. Первый удар бьется на касание, без вложения силы в удар. Второй удар наносится с наскомом двух ног,	3. Оба удара на касание. «Разведывательные» удары или оба удара с акцентом	3.Первым задеть –

акцентировано, т.е. вкладывая силу в удар.		вторым ударить.
--	--	-----------------

## Окончание таблицы 20

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
4. Перенос веса тела на переднюю (левую) ногу при втором ударе.	4. Удар без переноса веса тела на левую ногу (удар только рукой, без ног)	4. Акцент ногами.
5. Разворот плеч. Вынос левого плеча вперед, при одновременном отведении правого плеча назад при втором ударе.	5. Удар одной рукой, без плеч. Сокращается дальность удара.	5. Плечи разворачивай.
6. Защита левым плечом и правым кулаком нижней челюсти. В обоих ударах.	6. Опущенное плечо или опущенная правая рука в момент удара.	6. Руку и плечо на место.
7. Траектория удара. Кулак движется по прямой линии от головы бьющего в соперника.	7. Удар с замахом.	7. Не маши. Бей прямо.
8. Возврат тела в исходное положение. Выпрыгивание назад со смещением обеих ног назад после второго удара.	8. Остановка после нанесения удара без возврата в исходное положение.	8. Выход.
9. Кулаки не опускаются на протяжении всего технического действия ниже головы бьющего.	9. Опущенные руки ниже уровня головы.	8. Руки к голове.
10. Возврат левого кулака в исходное положение после удара для защиты.	10. «Провал» удара. Нет возврата в исходное положение.	10. Не вались.

Таблица 21 - Техника защиты подставкой предплечья

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Защита предплечьем носит кратковременный характер. Нет необходимости держать руки поднятыми у головы.	1. Фиксация высоко поднятых рук у головы после удара. Опасность незащищенности корпуса.	1. Ногами провал.
2. Смещение корпуса тела назад.	2. Шаг назад без смещения корпуса.	2. Корпусом провал.
3. Руки находятся на уровне головы спортсмена, выполняющего защитное действие.	3. Руки находятся ниже уровня головы.	3. Руки к голове.
4. Предплечье прижато к голове в момент удара.	4. Предплечье отбивает удар соперника.	4. Прижми руку.

Все подводящие и развивающие упражнения для прямых ударов руками мы предлагаем разделить на группы по целевой направленности: упражнения на чувство дистанции, упражнения для физической подготовки прямых ударов, упражнения на постановку кулака, комплексные упражнения, упражнения для развития чувства контроля центра тяжести тела, упражнения

на развитие подвижности плеч. Сюда относятся упражнения: выброс рук в движении, разножка, челнок, школа на месте, бой с тенью, выброс рук на месте, выброс рук на месте в прыжке, маятник.

Таблица 22 - Техника защиты от одиночных прямых ударов шагом назад с оттяжкой корпуса и головы, провалом одиночного удара с контратакой прямым ударом через руку в голову

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Шаг назад от соперника в момент нанесения удара с переносом центра тяжести на дальнюю (правую) ногу.	1. Уклон корпусом назад.	1.Ногами провал.
2. Смещение корпуса тела назад.	2. Шаг назад без смещения корпуса тела.	2.Корпусом провал.
3. Руки находятся на уровне головы спортсмена, выполняющего защитное действие.	3. Руки находятся ниже уровня головы.	3.Руки к голове.
4. Нанесение удара сразу после начала движения бьющего кулака соперника назад к его голове. В неудобном для соперника положении.	4. Пауза после удара соперника, в результате он успевает вернуться в удобное положение.	4.Лови провал
5. Нанесение контрудара через руку, т.е. при ударе противника правого прямого удары, контратакующий боец бьет левой рукой.	5. Контратака одноименной рукой.	5.Через руку бить.

В рукопашном бою разрешены удары ногами в тело выше пояса и голову, запрещены удары в затылок и позвоночник, а также удары по восходящей траектории в голову [68]. Удары ногами сложнее в исполнении, чем удары руками, однако, обучаемость детей ударам ногами выше. Удары ногами более интересны детям для отработки на дополнительном инвентаре (боксерские груши, лапы и т.п.) Удары ногами требуют дополнительных физических кондиций спортсмена (растяжка сухожилий, подвижность суставов, развитые мышцы суставной сумки таза). Поэтому большая часть подводящих упражнений направлена на развитие этих качеств.

Первоначальное разучивание ударов ногами в рукопашном бою мы считаем целесообразным осуществлять в совмещении двух способов обучения техническому действию. Первый способ заключается в поэтапном разучивании приема, с разделением всего технического действия на этапы.



Второй способ заключается в целостном показе приема с выделением опорных точек [79] этот способ, на наш взгляд эффективно применять при детальном разучивании.

Первый способ эффективнее осуществлять на стадии начального разучивания приема в индивидуальной форме, имитируя удар под руководством тренера. Данный вид подготовки удобнее, на наш взгляд, проводить в строю из нескольких шеренг в виде шахматного построения занимающихся либо свободно распределившись по залу. Тренер показывает способ нанесения удара, разделяя все техническое действие на последовательные этапы.

Каждый этап тренер вслух называет порядковыми номерами («раз», «два», «три» и т.д.). Занимающиеся повторяют способ нанесения удара, про себя ведут счет этапов (считают в уме).

При разучивании ударов ногами, используя поэтапный способ, роль фраз-ключей играют порядковые номера этапа нанесения удара. Обучение ударам ног в рукопашном бое следует проводить с чередованием двух способов разучивания.

При обучении ударов ногами в первую очередь показывается ударные места стопы. Для понимания ударного места при нанесении прямых ударов, занимающиеся встают на носки ступней, максимально разгибая на себя пальцы ног. В этом положении спортсмены встают на ударное место стопы. При нанесении круговых ударов ногами ударное место – нижняя треть голени спереди.

Для обучения ударам ногами на первом году обучения рукопашному бою отобраны следующие технические действия (для правши):

- 1) прямые удары ногами из-под руки (таблицы 23 и 24);
- 2) круговые удары ногами из-под руки (таблицы 25 и 26);
- 3) имитация серии ударов руками – правой, левой прямые удары (или левой, правой) и прямой удар ногой из-под руки;

4) имитация серии ударов руками – правой, левой прямые удары (или левой, правой) и круговой удар ногой из-под руки;

Таблица 23 - Прямой удар правой (дальней) ногой из-под руки (разучивание с разделением приема на этапы)

Содержание этапа	Ошибки	Фразы-ключи
1. Шаг левой ногой в сторону соперника с касанием правой рукой соперника (выбросом руки в сторону соперника). Левая стопа направлена носком в сторону соперника. Правая рука не бьет, а касается цели.	1. Не одновременное, а поочередное касание правой рукой и шаг левой ногой. Вкладывание силы (акцент) при ударе правой рукой.	1.Раз. - Шаг вперед. - Рукой задеть.
2. Нанесение толкающего прямого удара правой стопой, при одновременном возврате правой руки к голове. Согнутая нога после выноса бедра выпрямляется в цель. Прямой удар наносится вытянутой вперед подошвой стопы.	2. Удар ногой без возвращения руки к голове. Удар без выноса бедра. Удар пальцами стопы, удар пяткой.	2.Два. - Вынос. -Подушечкой бить.
3. Возврат в боевую стойку, с выходом на дальнюю дистанцию.	3. Удар без возврата в боевую стойку.	3.Три. Возврат.

Таблица 24 - Прямой удар левой (передней) ногой из-под руки

Содержание этапа	Ошибки	Фразы-ключи
1. Шаг правой ногой в сторону соперника с касанием левой рукой соперника (выбросом руки в сторону соперника). Правая стопа направлена носком в сторону соперника. Левая рука не бьет, а касается цели.	1. Не одновременное, а поочередное касание левой рукой и шаг правой ногой; Вкладывание силы (акцент) при ударе правой рукой.	1.Раз. - Шаг вперед. - Рукой задеть.
2. Нанесение толкающего прямого удара левой стопой, при одновременном возврате левой руки к голове. Согнутая нога после выноса бедра выпрямляется в цель. Прямой удар наносится вытянутой вперед подошвой стопы.	2. Удар ногой без возвращения руки к голове, удар без выноса бедра, удар пальцами стопы, удар пяткой.	2.Два. - Вынос. - Подушечкой бить.
3. Возврат в боевую стойку, с выходом на дальнюю дистанцию.	3. Удар без возврата в боевую стойку.	3.Три. Возврат.

Таблица 25 - Круговой удар правой (дальней) ногой из-под руки

Содержание этапа	Ошибки	Фразы-ключи
1. Шаг левой ногой в сторону по диагонали между направлениями влево и вперед с касанием правой рукой соперника (выбросом руки в сторону соперника). Поворот левой стопы внутренней стороной в сторону соперника.	1. Не одновременное, а поочередное касание правой рукой и шаг левой ногой. Вкладывание силы (акцент) при ударе правой рукой.	1.Раз. - Шаг в сторону. - Стопу боком.

Правая рука не бьет, а касается цели.		- Рукой задеть.
---------------------------------------	--	-----------------

## Окончание таблицы 25

Содержание этапа	Ошибки	Фразы-ключи
2. Нанесение кругового удара правой голенью, при одновременном возврате правой руки к голове. Согнутая нога после выноса бедра выпрямляется в цель. Боковой удар наносится нижней третьей частью голени спереди.	2. Удар ногой без возвращения руки к голове, удар пальцами стопы, удар без выноса бедра. удар боковой частью стопы.	2. Два. - вынос. - Голенью бить.
3. Возврат в боевую стойку, с выходом на дальнюю дистанцию.	3. Удар без возврата в боевую стойку.	3. Три. Возврат.

Таблица 26 - Круговой удар левой (передней) ногой из-под руки (разучивание с разделением приема на этапы)

Содержание этапа	Ошибки	Фразы-ключи
1. Шаг правой ногой в сторону по диагонали между направлениями вправо и вперед с касанием левой рукой соперника (выбросом руки в сторону соперника). Поворот правой стопы внутренней стороной в сторону соперника. Левая рука не бьет, а касается цели.	1. Не одновременное, а поочередное касание левой рукой и шаг правой ногой. Вкладывание силы (акцент) при ударе левой рукой.	1. Раз. - Шаг в сторону. - Стопу боком. - Рукой задеть.
2. Нанесение кругового удара левой голенью, при одновременном возврате левой руки к голове. Согнутая левая нога после выноса бедра выпрямляется в цель. Боковой удар наносится нижней третьей частью голени спереди.	2. Удар ногой без возвращения руки к голове, удар пальцами стопы, удар без выноса бедра. удар боковой частью стопы.	2. Два. - Вынос. - Голенью бить.
3. Возврат в боевую стойку, с выходом на дальнюю дистанцию.	3. Удар без возврата в боевую стойку.	3. Три. Возврат.

В каждое техническое действие атаки ногами включены удары правой и левой ног. Так как обучение каждому техническому действию проводится без деления на разные тренировки, например, обучение прямым ударам из-под руки правой и левой ногами проводится на одной тренировке (на нескольких тренировках, однако, без деления одного вида удара на отработку ударов правой или левой ногой).

Для защиты от ударов ногами отобраны 4 вида технических действий:

1) подставка плеча-предплечья под разноименную ногу противника (правой рукой защищаемся от удара левой ногой) со смягчением удара шагом

в сторону направления удара и последующей контратакой прямым ударом рукой в голову – при круговых ударах (таблица 27);

2) подставка предплечий под прямой удар ногой (таблица 28);

3) Шаг назад с провалом удара ногой соперника;

4) Шаг назад с провалом удара ногой соперника с контратакой прямым ударом одноименной рукой в голову (таблицы 29 и 30).

Имитация серии ударов руками-правой, левой прямые удары (или левой, правой) и прямой удар ногой из-под руки и комбинации имитация серии ударов руками – правой, левой прямые удары (или левой, правой) и круговой удар ногой из-под руки основаны на тех же опорных точках, что и удары из-под руки.

Таблица 27 - Защита от круговых ударов подставкой плеча-предплечья под разноименную ногу противника со смягчением удара шагом в сторону направления и последующей контратакой прямым ударом рукой в голову

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Шаг по диагонали между направлениями к сопернику и вправо.	1. Спортсмен остался на месте и принял весь удар на себя.	1.Смягчение удара.
2. Кулак левой руки, защищающей голову от удара ноги, прижат к виску, локоть этой руки прижат к корпусу. Рука напряжена.	2. Рука находится ниже уровня головы. Предплечье отбивает ногу.	2.Прижми руку.
3. Левое плечо закрывает нижнюю челюсть.	3. Плечо опущено, появляется окно для удара.	3.Плечо к бороде.
4. Правая рука находится у нижней челюсти.	4. Правая рука опущена.	4.Руки к голове.
5. В момент удара ногой, вес тела перенесен на правую ногу.	5. Вес тела перенесен в другую сторону.	5.Заряжай ногу.
6. После смягчения энергии удара ногой, спортсмен наносит удар правой рукой, вкладывая в удар вес тела, отталкиваясь правой ногой.	6. Нанесение удара левой рукой, нанесение удара без использования веса тела.	6.Ногу заряжай, рукой бей.
7. Действие после удара. (продолжение ударной работы в ближнем бою, борцовское действие, выход на дальнюю дистанцию)	7. Спортсмен технически пассивен на ближней дистанции после удара правой рукой.	7.Продолжение, выход.

Таблица 28 - Подставка двух соединенных предплечий под прямой удар ногой соперника

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. В момент подставки предплечий кулаки обеих рук закрывают нижнюю челюсть.	1. Кулаки опущены ниже уровня головы.	1. Руки к голове.
2. Предплечья рук напряжены и прижаты к корпусу спортсмена.	2. Отбив предплечьем удара (движение навстречу).	2. Щит руками.

Таблица 29 - Техника защиты от ударов ногами шагом назад и шагом назад с контратакой одиночным ударом одноименной рукой

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Отгалкиваясь передней ногой, спортсмен делает прыжок двумя ногами от соперника.	1. Уклон корпусом назад. Передняя нога осталась недвижима.	1. Ногами провал.
2. Руки находятся на уровне головы спортсмена, выполняющего защитное действие.	2. Руки находятся ниже уровня головы.	2. Руки к голове.
3. После прыжка назад центр тяжести находится под ногами спортсмена.	3. Проекция центра тяжести за пределами ступней.	3. Под собой ноги.
4. Нанесение удара сразу после промаха соперником. В неудобном для него положении.	4. Пауза после удара соперника.	4. Лови провал
5. Нанесение контрудара в разрез, т.е. при ударе противника правой ногой, контратакующий боец бьет правой рукой.	5. Контратака разноименной рукой.	5. В разрез бить.

Таблица 30 - Психолого-педагогические особенности защиты от ударов ногами шагом назад и шагом назад с контратакой одиночным ударом одноименной рукой

<b>Опорная точка</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Нанесение удара сразу после достижения удара ногой конечной фазы. В неудобном для соперника положении.	1. Пауза после удара соперника, в результате он успевает вернуться в удобное положение. Удар рукой навстречу удара ногой.	1. Подхватывай провал
2. Нанесение контрудара одноименной рукой, т.е. при ударе противника правой ногой, контратакующий боец бьет правой рукой.	2. Контратака разноименной рукой.	2. В провал бей.

Отличие заключается в том, что при шаге в сторону происходит поочередное касание руками цели (выброс рук в сторону цели), причем второй касается рука, из-под которой наносится удар. Постановка стопы ноги, которой делается шаг, на пол происходит одновременно при касании соперника разноименной рукой (выброс руки в сторону соперника в конечной фазе). Далее удар ногой наносится с учетом опорных точек, описанных в таблице 31.

Таблица 31 - Базовые опорные точки при нанесении прямых и круговых ударов ногами

<b>Опорные точки</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Фразы-ключи</b>
1. Удар наносится из боевой стойки. Руки подняты к голове.	1. Отсутствие боевой стойки при начале удара. Опущенные руки.	1.Стойка. Руки к голове.
2. В момент удара туловище расположено вертикально. Центр тяжести у опорной ноги.	2. Смещение центра тяжести, наклон туловища.	2.Не вались. Корпус ровно.
3. При прямом ударе вынос бедра вперед, а при круговом ударе боковой вынос бедра. Согнутая нога после выноса бедра выпрямляется в цель.	3. Удар без выноса бедра.	3.Вынос.
4. Прямой удар наносится вытянутой вперед подошвой стопы.	4. Удар пальцами стопы, удар пяткой.	4.Подушечко й бить.
5. Боковой удар наносится нижней третьей частью голени спереди.	5. Удар пальцами стопы, удар боковой частью стопы.	5.Голенью бить.
6. Стремление ударить дальше цели, бить за цель.	6. Удар без проноса ноги за цель.	6.Бить насквозь.

### **3.3 Результаты педагогического эксперимента и их анализ**

Для оценки эффективности экспериментальной методики проведен сравнительный эксперимент, в котором участвовали две группы занимающихся из 8 человек. Контрольная группа занимается по традиционной методике обучения рукопашному бою [2], а экспериментальная группа занимается по предлагаемой методике. В обеих группах номинально занимается около 15 человек, однако в течение года некоторые занимающиеся перестают заниматься, а некоторые начинают заниматься не с начала учебного года по разным причинам. Поэтому для сравнения результатов эксперимента



мы используем результаты 8 испытуемых в каждой группе, которые стабильно посещали занятия в течение года.

В начале и в конце эксперимента обе группы сдают нормативы ОФП. Результаты указаны в табл. 32 и 33 (Приложения А, Б).

Как видно из табл. 32 и 33 для определения результатов подготовки использовались следующие тесты ОФП:

– три кувырка вперед и три назад поочередно. Испытуемый, находясь в положении стоя, по команде тренера занимает положение сидя и выполняет поочередно вперед и назад по три кувырка. Измеряется время выполнения упражнения;

– прыжок в длину с места. Испытуемый делает три попытки прыжка с места, фиксируется лучший результат;

– бег на 60 метров;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Оцениваются сгибания рук до прямого угла, а затем полное выпрямление. Считается количество повторений;

– наклоны вперед. Испытуемый находится в положении сидя, вытянув ноги вперед вместе. Наклонившись вперед, испытуемый вытягивает обе руки вперед. Тренер фиксирует расстояние, на которое ладони испытуемого выходят дальше подошвы ступней.

Для определения эффективности предлагаемой методики в **технической подготовке** испытуемые в середине и в конце учебного года сдают квалификационный экзамен, проходящий в форме имитации пяти приемов, указанных в экзаменационном билете. Образцы билетов указаны в приложении В. Каждое техническое действие оценивается тремя независимыми судьями по пятибалльной шкале, а результат состоит из суммы баллов.

Перед проведением экзамена проводится судейский семинар, где разъясняются и согласовываются критерии оценивания. Оценка «5» - техническое действие выполнено с соблюдением всех опорных точек, без

ошибок, лишних движений и скованности и прочих недостатков. Оценка «4» - техническое действие выполнено с соблюдением всех опорных точек, но допущена лишняя пауза, или совершены лишние движения, или присутствует скованность в движениях, или прочие незначительные недостатки. Оценка «3» - техническое действие выполнено с несоблюдением 1-2 опорных точек. Оценка «2» - техническое действие выполнено до логического завершения, с несоблюдением около половины опорных точек. Оценка «1» - техническое действие выполнено с несоблюдением большинства опорных точек. Оценка «0» выставляется, если техническое действие не выполнено.

Результаты тестирования в группах и их динамика в процессе обучения (таблицы 34, 35, 36, 37) сравниваются по критерию Стьюдента (Ю.Д. Железняк, 2002), критическое значение которого при принятой вероятности 95% составляет  $[t_{кр}] = 2,15$ . Анализ данных тестирования в начале учебного года по каждому из пяти нормативов и результатам квалификационного экзамена показал, что между контрольной и экспериментальной группами достоверные различия отсутствуют ( $p > 0,05$ ) и эти группы на начальном этапе эксперимента по физической подготовленности статистически однородны. При внутригрупповом и межгрупповом анализе результатов контрольных тестов в конце учебного года по каждому из пяти нормативов и результатам квалификационного экзамена установлена статистически достоверная ( $p < 0,05$ ) динамика показателей в экспериментальной группе и весьма умеренные изменения в контрольной на уровне 5-10%, не имеющие статистически достоверного характера ( $p > 0,05$ ).

Таблица 34 - Результаты квалификационного экзамена в конце первого полугодия (середина эксперимента)

ГРУППА	ЗНАЧЕНИЯ								X	σ	M	t
	15	35	25	27	35	31	19	27				
Э	15	35	25	27	35	31	19	27	28	7,71	2,91	0.22
К	17	22	21	23	25	26	40	42	27	8,87	3,31	

Таблица 35 - Результаты квалификационного экзамена после эксперимента

ГРУППА	ЗНАЧЕНИЯ								Х	σ	М	t
	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К				
Э	33	35	47	45	64	62	59	57	51,5	11,92	4,51	2,23
К	26	33	35	40	31	45	51	51	39	8,77	3,31	

Таблица 36 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Тест	Отжимание		3 кувырка		Прыжок с места		Бег, 60 м.		Наклоны вперед	
	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К
<b>З</b>	15	15	9,6	9,5	1,48	1,45	10,7	11,1	-7	-8
<b>Н</b>	17	20	10,4	10,4	1,50	1,49	11,8	13,4	-2	1
<b>А</b>	20	19	11,3	10,1	1,55	1,57	13,5	14,9	-4	-3
<b>Ч</b>	16	15	14,1	12,7	1,60	1,62	12,5	12,0	3	-4
<b>Е</b>	23	25	12,3	13,2	1,62	1,47	15,1	16,2	0	5
<b>Н</b>	22	20	11,1	12,9	1,53	1,53	14,6	15,2	4	6
<b>И</b>	16	55	11,9	12,4	1,55	1,61	12,3	16,5	-1	6
<b>Я</b>	45	60	15,0	13,6	1,72	1,69	16,9	17,3	7	8
<b>Х</b>	21,75	28,625	11,962	11,85	1,568	1,555	13,425	14,575	0	1,375
<b>σ</b>	10,526	15,789	1,894	1,438	0,084	0,087	2,175	2,175	4,912	5,614
<b>М</b>	3,978	5,967	0,716	0,543	0,031	0,033	0,822	0,822	1,856	2,121
<b>Т</b>	0,95	p>0,05	0,12	p>0,05	0,29	p>0,05	0,98	p>0,05	0,48	p>0,05

Таблица 37 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тест	Отжимание		3 кувырка		Прыжок с места		Бег, 60 м.		Наклоны вперед	
	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К
<b>З</b>	29	20	8,6	9,3	1,59	1,46	10,2	11,1	3	-2
<b>Н</b>	49	22	9,1	10,2	1,61	1,52	11,4	12,9	5	3
<b>А</b>	34	21	9,3	10,1	1,6	1,67	12,9	14,1	8	-2
<b>Ч</b>	35	23	10,3	12,4	1,6	1,62	11,8	12,1	7	-1
<b>Е</b>	45	25	9,1	13	1,69	1,5	13,6	15,9	6	7
<b>Н</b>	47	26	11,1	13,2	1,78	1,57	12,4	15,1	11	6
<b>И</b>	59	55	11,9	11,9	1,77	1,66	12,1	16,4	9	6
<b>Я</b>	60	56	12	13,3	1,81	1,7	14,1	16,6	12	9
<b>Х</b>	44,75	31	10,17	11,67	1,68	1,58	12,31	14,27	7,62	3,25
<b>σ</b>	10,87	12,63	1,19	1,4	0,07	0,08	1,36	1,92	3,15	3,85
<b>М</b>	4,11	4,77	0,45	0,53	0,02	0,03	0,51	0,72	1,19	1,45
<b>Т</b>	2,18	p<0,05	2,15	p<0,05	2,17	p<0,05	2,19	p<0,05	2,32	p<0,05

## ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследований показал, что ряд методик обучения рукопашному бою не учитывает возрастные особенности. Значительная их часть применительно к начальной подготовке юношей 10-11 лет недостаточно комплексна, носит частный характер и решает узкие проблемы подготовки.

2. Отмечено, что исследовательские работы в области детско-юношеского спорта по различным видам спорта выделяют на начальном этапе тренировки детей следующие базовые принципы спортивной тренировки:

- главная цель – развитие здоровья;
- необходимо всестороннее развитие;
- акцент на гармоничность в развитии;
- важная роль воспитательной работы тренера;
- низкая доля специализированных упражнений;
- недопустимость ранней специализации в виде спорта;
- развитие волевой активности и психомоторных функций.

3. Значительная часть исследователей в качестве основной задачи тренировки детей выделяет обеспечение массовости и вовлечение в занятия спортом максимального числа детей, что предполагает учет в тренировочном процессе следующих особенностей:

- щадящий режим тренировок, отсутствие перегрузок,
- непрерывный комплексный контроль состояния детей,
- использование широкого спектра инвентаря и средств подготовки,
- использование системы поощрений (спортивных разрядов и т.п.),
- важная роль стиля педагогического общения тренера с детьми,
- основное средство подготовки – подвижные игры.

4. Выявлено, что в большинстве случаев существующие методики технической подготовки в рукопашном бое на начальном этапе рассматривают узко отдельные стороны борцовской и ударной техники.

5. Теоретически обоснована и разработана практическая экспериментальная методика обучения рукопашному бою юношей 10-11 лет, основывающаяся на использовании опорных точек и фраз-ключей при разучивании технических действий. Она способствует более эффективному усвоению техники рукопашного боя, повышает мотивацию к занятиям, а при сопряженной технической и физической подготовке улучшаются также и кондиционные качества юных спортсменов, что и является первоочередной задачей при занятиях с детьми данного возраста.

6. Разработанная методика включает описание средств и методов тренировки, структуру тренировочных занятий в недельном микроцикле и годовом цикле приводится перечень технических действий, рекомендуемых на первом году обучения, дан глубокий анализ всех технических действий с выделением опорных точек, типичных ошибок и фраз-ключей для запоминания опорных точек эффективного управления тренером педагогическим процессом.

7. Экспериментальная методика апробирована в учебно-тренировочном процессе на базе МБОУ СОШ №95 на юношах 10-11 лет (4-5 классы), доказана ее эффективность по сравнению с традиционной и подтверждена начальная гипотеза исследований. Педагогический эксперимент достоверно подтвердил эффективность использования в тренировке внешней и внутренней речи с акцентом на опорных точках технического приема и фразах-ключах, которые сжато и образно характеризуют каждую опорную точку, каждую ошибку при ее исполнении и мотивируют спортсмена в процессе двигательного действия.

8. Анализ показателей контрольных тестов в конце учебного года свидетельствует о достоверных различиях результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной и подтверждает эффективность

предложенной методики двигательного обучения юных спортсменов в рукопашном бое.

9. Представляется рациональным продолжить исследования в избранном направлении для оценки влияния экспериментальной методики обучения начинающих спортсменов на эффективность их технической подготовки в соревновательных условиях и стабильность мотивации к занятиям спортом.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе подготовки юношей 10-11 лет в рукопашном бою целесообразно использовать широкий спектр инвентаря и средств тренировки. Нагрузка дается в щадящем режиме с целью предотвращения перегрузок.

2. Обучение техническому действию проводится с использованием опорных точек приема, путем целостного показа с фиксацией одной из опорных точек, и последующими показами до усвоения всех опорных точек. Перечень технических действий, рекомендуемый к обучению на первом году занятий рукопашным боем приведен в главе 3.

3. Главная задача тренера в группах начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей в занятия рукопашным боем. С учетом этого требования на первый план выдвигается не методика развития физических качеств, а методика поддержания и развития мотивации к занятиям. Для этого рекомендуется использовать обучение техническим действиям по предлагаемому образцу, что обеспечит более быстрое усвоение технических действий, а следовательно повысит заинтересованность.

4. В качестве основного средства подготовки юношей первого года обучения целесообразно использовать игровые комплексы, описанные в методике. Игры направлены на развитие физических качеств, на формирование специальных навыков в рукопашном бою и поддержание интереса занимающихся.

5. В рамках недельного микроцикла целесообразно планирование трех тренировок по 90 мин с перерывом между ближайшими тренировками не более 3 суток. Одна из тренировок является игровой, когда в качестве основного тренировочного упражнения выступают общеразвивающие подвижные спортивные игры. Две другие тренировки в неделе имеют соответственно борцовскую и ударную направленность, в состав которых входят специализированные игры.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений/ Ф.К. Агашин. – М.: ФиС, 1977. – 153 с.
2. Акопян, А.О. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян, и др. М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
3. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
4. Александрова, Н.И. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. Психологические проблемы физического воспитания школьников / Н.И. Александрова, Т.Ф. Дубова, А.Т. Озернюк. – М.: ФиС, 1989. – 212 с.
5. Алилуев, А.П. Рукопашный бой / А.П. Алилуев, И.Л. Борщёв, А.А. Кадочников. – Краснодар: Рассвет, 1988. – 52 с.
6. Антонов, С.Г. Научение как фактор выбора специализации в спортивных единоборствах / С.Г. Антонов // Материалы Международного Конгресса "Физическая культура, спорт и здоровье нации". – Санкт-Петербург, 1996, С. 54–57
7. Антонов, С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Антонов Сергей Геннадьевич. – Санкт-Петербург, 1997. – 18 с.
8. Апойко, Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Апойко Роман Николаевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 22 с.
9. Ариткулов, А.Х. Методика подготовки спортсменов-рукопашников: учебно-методическое пособие для тренеров / А.Х. Ариткулов, А.В. Горохов, В.В. Горохов. – Санкт-Петербург.: Литера, 2005. – 78 с.



10. Ахметов, С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ахметов Султан Меджидович. – Краснодар, 1996. – 18 с.
11. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учебно-методическое пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – Санкт-Петербург.: Спорт-Экспресс, 2006. – 80 с.
12. Бакулев, С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных таэквондистов: техническая подготовленность / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург., 2008. - № 1 (35). - С. 13-17.
13. Барабашкин, А.С. Методика развития силы ударов руками в тренировке бойцов рукопашного боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Барабашкин Александр Сергеевич. – Москва, 2006. – 24 с.
14. Багина, В.А. Психолого-педагогические условия активации юных спортсменов в профессиональном самоопределении: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Багина Виктория Александровна. – Москва, 2002. – 20 с.
15. Белецкий, В.В. Криминологическая характеристика и предупреждение преступности среди спортсменов: автореф. дис. ... канд. юр. наук: 12.00.08 / Белецкий Виктор Владимирович. – Омск, 1996. 15 с.
16. Белогуров, С.Б. Популярно о наркотиках и наркомании / С.Б. Белогуров. Санкт-Петербург.: Литера, 1998. – 78 с.
17. Белоусова, Н.А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н.А. Белоусова // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 10. - С. 67
18. Блит, К.К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Блит Кристина Константиновна. – Санкт-Петербург, 2007. – 199 с.
19. Бибик, С.З. Рукопашный бой / С.З. Бибик. – Красноярск ; Красноярское книжное издательство, 1991. – 72 с.

20. Богданова, Л.В. Современные требования к культуре общения и его гуманистические принципы в процессе тренировки/ Л.В. Богданова // Физическая культура. – 2003. - № 1. – С. 44-45.
21. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – МОСКВА :ФиС, 1985. – 192 с.
22. Боген, М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Боген Михаил Михайлович. – М, 1988.– 46 с.
23. Болтиков, Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Болтиков Юрий Всеволодович. – М, 2002. - 23 с.
24. Борисов, К. К. Практика рукопашного боя / К. К. Борисов. – М.: Рипол-Классик, 2003. – 192 с.
25. Борщёв, И.Л. Рукопашный бой / И.Л. Борщёв, А.П. Алилуев, А.А. Кадочников. – М.: МО, 1990. – 45 с.
26. Бушин, И.А. Базовое техническое обучение в системе многолетней подготовки по спортивному рукопашному бою: учебно-методическая разработка для тренеров ДЮСШ и секций КФК / И.А. Бушин, В.И. Миронов. – Краснодар: Рассвет, 2005. – 31 с.
27. Бушин, И.А. Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бушин Игорь Александрович. – Краснодар, 2005. – 19 с.
28. Вигасин, А.А. История Древнего мира, 5 класс / А.А. Вигасин, Г.И. Годер, И.С.Свеницкая. – М.: Просвещение, 2004. – 225 с.
29. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 292 с.
30. Гайдук, Т.А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников: автореф. дис.

... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гайдук Татьяна Алексеевна. – Краснодар, 2001. – 26 с.

31. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба : ежегодник. – 1981. – С. 3-8.

32. Гальперин, П.Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий / П.Я. Гальперин // Доклады АПН РСФСР, 1958, №2. – С. 26-38.

33. Гамза, Н.А. Основы врачебно – педагогических наблюдений / Н.А. Гамза. – Минск: Артия групп, 2004. – 46 с.

34. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин, - М.: Астрель, 2003. - 224 с.

35. Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Глазистов Александр Валерьевич. – Набережные Челны, 2008. – 50 с.

36. Горбунов, Ю.Я. Индивидуальный стиль волевой активности и процесс его формирования у юных спортсменов / Ю.Я. Горбунов // Физическая культура: научно-методический журнал. – 2003. - № 3. – С.18-24

37. Губа, В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В.П. Губа, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. – № 2. – С. 41 – 44.

38. Еганов, А.В. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Меллер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. – № 2. – С. 13.

39. Ежкова, А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ежкова Анастасия Юрьевна. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2004. – 183 с.

40. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
41. Жуков, С.П. Игры и дети / С.П. Жуков // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5. – С. 14 – 15.
42. Захаров, Е.А Ударная техника рукопашного боя / Е.А Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 2013. – 351с.
43. Рукопашный бой / С.А Иванов, Т. Касьянов. – М.: Фаир-пресс, 2003. –560 с.
44. Иванов-Катанский, С.А. Спортивный рукопашный бой: техника совершенствования / С.А. Иванов-Катанский, Т.Р. Касьянов. — М.: Фаир-пресс, 2005. – 386 с.
45. Кадочников, А.А. Рукопашный бой / А.А. Кадочников. – М.: Фаир-пресс, 2010. – 256 с.
46. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов/ А. Карелин и др. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
47. Керимов, Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у единоборцев 10-11 лет на примере спортивной борьбы / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев //Физическая культура. – М., 2007. – С. 37 – 39.
48. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В.Ким, Р.Х.Аминов, Г.С. Хам //Физическая культура. – М., 2003. – С. 36-38.
49. Кипчаков, Б.Б. Подвижные игры с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе младших школьников / Б.Б. Кипчаков // Вестник спортивной науки. М., 2010. – С. 36 – 38.
50. Клетнева, А.А. Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Клетнева Анна Анатольевна. – Нижневартовск, 2006. – 23 с.

51. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Климов Константин Валерьевич. – Санкт-Петербург, 2007. – 31 с.
52. Коблев, Я.К. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Спортивная борьба. М., 1985. – С. 25 – 27.
53. Колесников, М. «Русский стиль» рукопашного боя / М. Колесников. – Минск: КЭМПО, 1994. – 89 с.
54. Королев, В.В. Управление процессом спортивной подготовки юных самбистов: автореф. дис. ... доктора. пед. наук: 13.00.04 / Королев Владимир Васильевич. – Челябинск, 2001. – 22 с.
55. Коротких, И.А. Методика технико-тактической адаптации боксеров и борцов к прикладному рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коротких Игорь Анатольевич. – Краснодар, 2004. – 173 с.
56. Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Костычаков Владимир Федорович. – Красноярск, 2006. – 155 с.
57. Косяченко, В.И. Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка) / В.И. Косяченко. – Волгоград: Учитель, 2001. – 74 с.
58. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц, — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 200 с.
59. Криворучко, А. Б. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Методическое пособие / А. Б. Криворучко, М. П. Дебердеев. – Таганрог. ЮФУ, 2009. – 43 с.
60. Кривоногов, В.П. Основы собриологии / В.П. Кривоногов. – Магнитогорск: Азбука, 2010. – 127 с.
61. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Наука, 2001. – 88 с.

62. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А.Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
63. Манаев, А.А. Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки / А.А. Манаев, А.С. Чабанюк. – М.: Экспресс, 2008. – 28 с.
64. Марков, К.К. Тренер-педагог и психолог / К.К. Марков, О.О. Николаева. – Красноярск, СФУ, 2013. – 307 с.
65. Ознобишин, В.К. Искусство рукопашного боя / В.К. Ознобишин. – М.: Изд. НКВД, 1930. – 98 с.
66. Пильник, Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Пильник Яков Леонидович. – Санкт-Петербург., 2007. – 21 с.
67. Половинкин, А.А. Формирование структуры защитных перемещений в боевых единоборствах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Половинкин Александр Александрович. – М., 2005. – 201 с.
68. Правила проведения соревнований по рукопашному бою. - М., 2014. - 68с.
69. Прохоров, С.А. Организационно-методические условия спортивного совершенствования в детско-юношеских клубах физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Прохоров Сергей Александрович. – Тула, 2003. – 26 с.
70. Касьянов, Т.Р. Рукопашный бой: Программа подготовки спортсменов рукопашного боя и традиционного каратэ/ Т.Р. Касьянов, С.Т.Касьянова. – М.: Советский спорт, 2007. – 62 с.
71. Саликов, А.А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборством в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Саликов Алексей Алексеевич. – Краснодар: 1998. – 28 с.

72. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом/ В. Староста //Физическая культура. М., 2003. – С. 15-16.

73. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Симаков Александр Михайлович. – Санкт-Петербург, 2010. – 190 с.

74. Тарас, А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие / А.Е. Тарас. Минск.: Харвест, 1998. - 400 с.

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

76. Туманов, А.А. Методика начальной подготовки юношей в спортивном единоборстве «Тризна»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Туманов Александр Александрович. – Челябинск, 1999. – 18 с.

77. Ушаков, А.Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ушаков Александр Федорович. – М., 2006. – 18 с.

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

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

80. Фурсов, И.Б. Стимулирование совместной физкультурно-спортивной активности учащихся средних классов средствами многопрофильных боевых искусств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фурсов Игорь Бондович. – Краснодар, 2011. – 189 с.

81. Хрущев, С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. – М.: ФиС, 1982. – 157 с.

82. Штейнбах, В.Л. **Большая олимпийская энциклопедия**: т. 2. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 968 с.
83. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. –Ростов-н/Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
84. Шумакова, Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков / Н.Ю. Шумакова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 53-56.
85. Kessel J. Skill learning / VolleyTech, 3, 1992. P. 8-10.
86. Marteniuk R. Information processing in motor skills. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1976. P. 18-19.