

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
СТОП-УДАРАМ В ПРИКЛАДНОМ РУКОПАШНОМ БОЕ»**

Специальность 032101.65 – «Физическая культура и спорт»

Исполнитель:

студент 6 курса специализации

ТиМ служебно-прикладных единоборств

заочной формы обучения

Е г о р о в А л е к с е й А н д р е е в и ч

Научный руководитель:

доцент кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной

деятельности

к.п.н. Баймурзин А.Р..

Актуальность исследования:

В нашей стране все большую популярность приобретают различные системы прикладного рукопашного боя, которые характеризуются высокой эффективностью используемых приемов и доступны для обучения широкому кругу граждан.

Многие граждане в ситуации нападения криминальных элементов надеются на свои силы, умения и навыки. Поэтому все большую популярность у населения приобретают секции по «Самообороне», где квалифицированные специалисты учат различным прикладным системам рукопашного боя, в том числе и системам защиты от нападения криминальных элементов, а также правилам поведения в экстремальных ситуациях. Одним из эффективных приемов противодействия нападающим является использование в процессе поединка стоп-ударов ногами. Данные удары позволяют быстро охладить пыл нападающего, при этом дать ему хороший отпор. Изучение техники использования стоп-ударов ногами в прикладном рукопашном бое послужило основой для организации нашего научного исследования.

Объект исследования:

Система подготовки граждан к самообороне с использованием элементов прикладных единоборств

Предмет исследования:

Методика обучения стоп-ударам ногами в прикладном рукопашном бое

Цель исследования:

Совершенствование методики обучения стоп-ударам ногами в прикладном рукопашном бое, как элемент самозащиты граждан.

Гипотеза исследования:

мы предполагаем, что обучения защитным действиям при помощи стоп-ударов ногами используемых в прикладных единоборствах поможет гражданам освоить эффективные приемы самообороны.

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих методик обучения стоп-ударам ногами в служебно-прикладных единоборствах.
2. Определить оптимальные защитные действия с использованием техники стоп-ударов ногами против атакующих ударов ногами в прикладном рукопашном бое.
3. Оптимизировать и экспериментально апробировать методику обучения стоп-ударам ногами в прикладном рукопашном бое.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- экспертная оценка;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Организация исследования

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе (октябрь 2013 года – сентябрь 2014 года) проводился анализ научно-методических источников по проблеме изучения техники ударов ногами и защитных действий в различных спортивных и служебно-прикладных единоборствах. Результаты данной работы подробно представлены в главе 1.

На втором этапе (октябрь 2014 – декабрь 2014) проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе секции «Самооборона» спортивного клуба «Одиссей» г. Москвы. Все участники эксперимента мужчины в возрасте 20-38 лет не имеющие спортивных званий и разрядов по единоборствам. В эксперименте приняло участие 20 человек, которые были поделены на контрольную и экспериментальную группы.

На третьем этапе исследования (декабрь 2014 – март 2015) проводился анализа полученных результатов, оформление выпускной квалификационной работы.

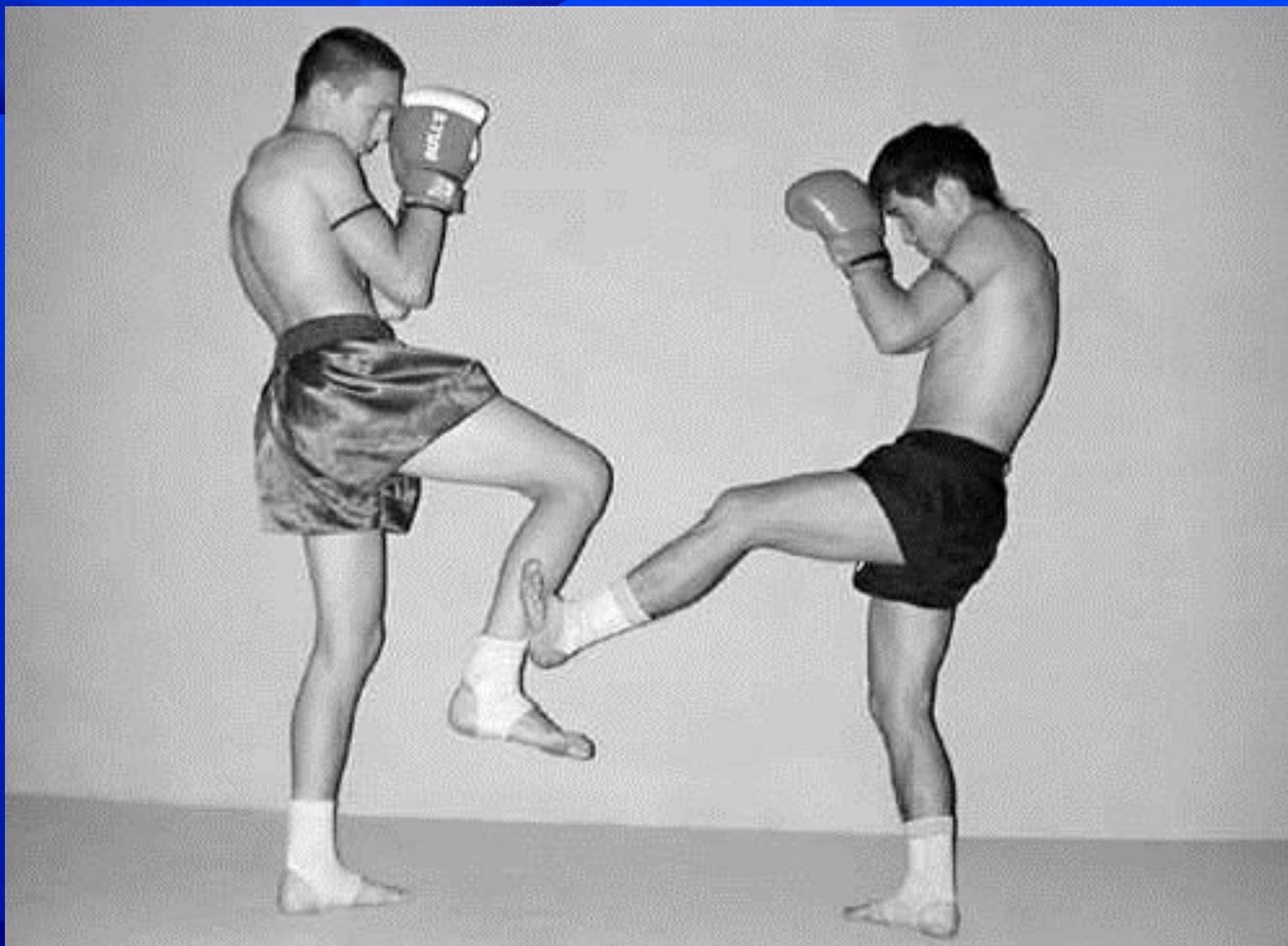


Рис.1. Техника выполнения стоп-удара левой ногой

Контрольная группа изучала технику стоп-ударов ногами по программе «Рукопашный бой» разработанной Твердохлебом Н.И. В данной программе на изучение техники стоп-ударов отведено 8 часов.

Экспериментальная группа занималась по усовершенствованной методике на которую дополнительно было выделено 4 часа тренировочных занятий и общее время на изучение техники стоп-ударов было доведено до 12 часов.

Методика Твердохлеба Н.И. предполагала следующую последовательность обучения техники стоп-ударов ногами.

- Объяснение техники выполнения стоп-удара.
- Опробование техники выполнения стоп-удара, так как данное техническое действие простое в исполнении.
- Отработка элементов техники стоп-удара с помощью подводящих упражнений.(подъем колена, правильная постановка ступни для блокировки удара, удержание равновесия на опорной при выполнении стоп-удара ногой)
- Обучение техники выполнения стоп-ударов в целом в медленном темпе в правосторонней и левосторонней стойке.
- Обучение техники выполнения стоп-ударов в целом в среднем и быстром темпе в правосторонней и левосторонней стойке.

В усовершенствованную методику обучения по которой занималась экспериментальной группа были включены дополнительные тренажеры на которых выполнялись подводящие упражнения для обучения техники стоп-ударов ногами .

1. Использование тренажёра представляющего собой боксёрский мешок, диаметр которого 20 см и длина 1 метр, подвешенного за крепление на потолке.
2. Использование тренажёра-мишени представляющего собой боксёрский мешок диаметром 1 метр на котором обозначены места нанесения стоп-ударов. (голень и подъём стопы).
3. Использование поролоновых палок использующихся для имитация ударов ногами.

Объём и интенсивность упражнений на тренажерах варьировалась следующим образом:

- упражнения в медленном темпе 10 ударов за 20 секунд,
- упражнения с средним темпе 15 ударов за 20 секунд,
- упражнения в быстром темпе 20 ударов за 20 секунд,

Время выполнения упражнений в одном подходе от 2 до 3 минут, количество подходов данного упражнения от 2 до 5, интервал отдыха между подходами между подходами до полного восстановления)



На этапе закрепления и совершенствования техники выполнения стоп-ударов ногами были созданы условия для имитации условий приближенным к реальному нападению хулиганов на улице.

1. Отработка техники стоп-ударов в слабо освещенном помещении (при выключенном освещении).

2. Отработке техники стоп-ударов в одежде стесняющей движения (занимающиеся были одеты в обычные брюки, куртки, пальто и в зимнюю обувь).

3. Отработка техники стоп-ударов в ограниченном пространстве.

После окончания педагогического эксперимента
была проведена экспертная оценка.

В качестве экспертов выступали:

Волков Ф.А. – тренер по рукопашному бою, мастер спорта;

Листов К.П. – тренер по рукопашному бою;

Капстин Е.О. – тренер секции «Самооборона», мастер спорта;

Раков К.С. – тренер по армейскому рукопашному бою, мастер спорта.

Лазарев Д.С. – тренер секции «Самооборона».

Результаты экспертной оценки контрольной группы

	Ф.И.О.	Время выполнения 10 стоп-ударов.	Эффективность техники
1	Колодин Е.	12,2	6,0
2	Доронин А.	12,1	7,0
3	Клазунов П.	11,8	6,0
4	Кречихин И.	10,6	6,0
5	Говалев Н.	11,7	7,0
6	Вистов А.	12,8	7,0
7	Тукьяненко Р.	11,2	8,0
8	Тукьяненко А.	10,9	9,0
9	Соляков Э.	12,1	5,0
10	Дилюгин О.	12,0	7,0

$X \pm \delta$

11,74±0,33

6,79±0,35

Результаты экспертной оценки экспериментальной группы

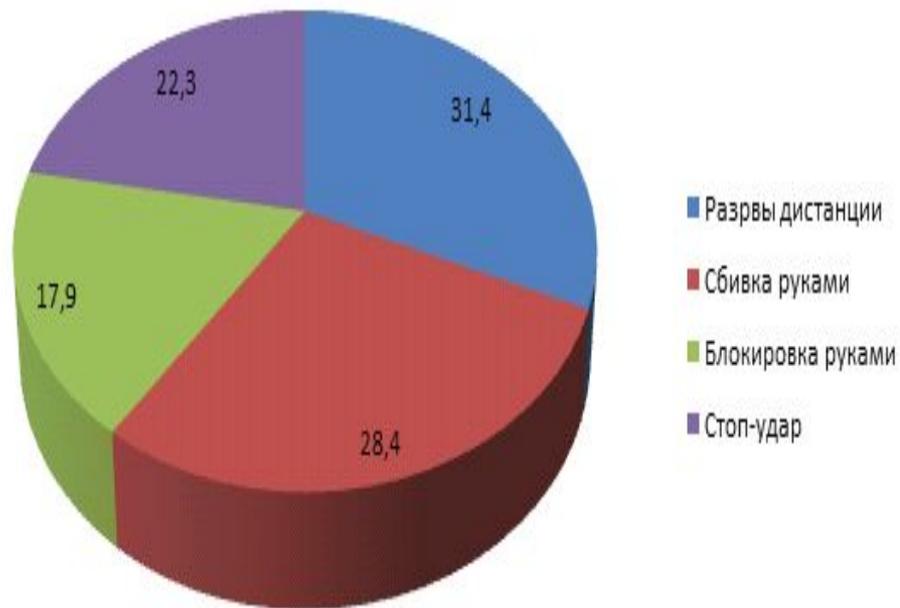
	Ф.И.О.	Время выполнения 10 стоп-ударов.	Эффективность техники
1	Тайков А.	10,2	8,0
2	Гуравенко М.	11,9	7,0
3	Нертлугин П.	10,8	7,0
4	Рибберг С.	10,5	8,0
5	Митковский Р.	10,2	7,0
6	Молодин В.	9,0	8,0
7	Тескин Т.	9,7	7,0
8	Аршов Н.	10,1	7,0
9	Немский А.	9,4	8,0
10	Галинин Б.	10,2	7,0

$X \pm \delta$

10,2±0,38

7,78±0,32

Контрольная группа



Экспериментальная группа

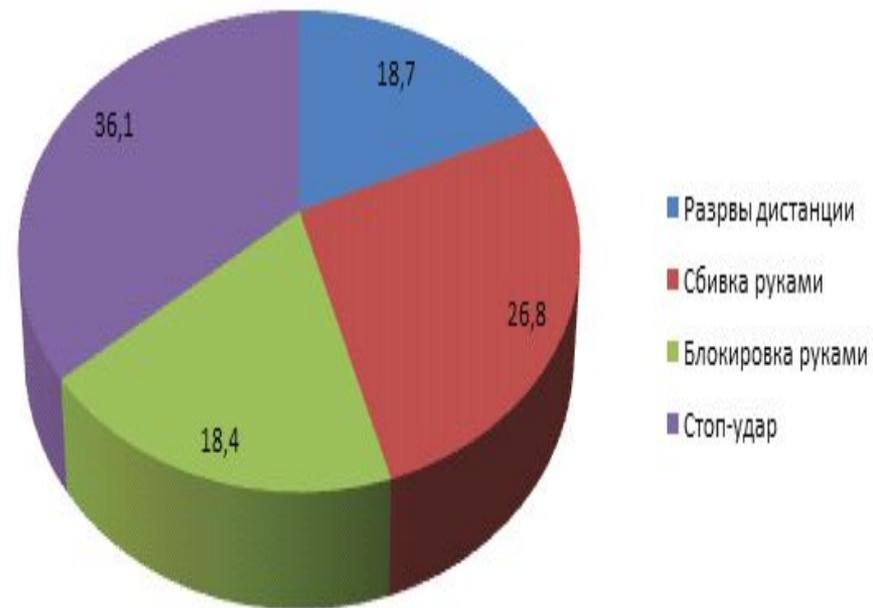


Рис.4. Экспертная оценка использования приемов защиты от прямого удара ногой после окончания педагогического эксперимента (результаты отображены в %)

Выводы

1. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что техника стоп-ударов используется во многих спортивных единоборствах таких как карате, тайский бокс, а также во многих служебно-прикладных единоборствах таких как рукопашный бой и боевое самбо. Проанализировав большое количество защитных действий против ударов ногами мы отобрали наиболее простые и эффективные приемы с использованием стоп-ударов ногами для изучения в курсе «Самооборона»
2. Анализ литературных источников и практического применения стоп-ударов ногами во время проведения педагогического эксперимента показал, что особенностью стоп-ударов является простота их использования, которая не требует от спортсмена особой физической подготовки, и высокая эффективность против прямых ударов ногами и маховых ударов ногами снизу в туловище, голову и пах, которые наиболее часто используются в прикладном рукопашном бое.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента мы выяснили, что стоп-удары являются эффективным защитным действием в рукопашном бою. Так у контрольной группы на данный прием приходится 22,3% от всех используемых защитных технических действий. У экспериментальной группы 36,1% используемых защитных технических действий. Экспертная оценка техники выполнения стоп-ударов ногами показала, что по показателю эффективность техники выполнения стоп-ударов контрольная группа получила 54,3 балла, в тоже время экспериментальная группа получила 69,8 балла из 100 возможных. Это говорит о том, что занимающиеся экспериментальной группы освоили технику стоп-ударов значительно лучше занимающихся контрольной группы и более эффективно могут использовать технику стоп-ударов в соревновательном и реальном бою. Это факт подтверждает расчет t-критерия Стьюдента, который указывает на то, что между результатами контрольной и экспериментальной групп по данному показателю существуют достоверные различия.

Спасибо за внимание.