

Методики, реализуемые в рамках дополнительных общеобразовательных программ по рукопашному бою

Методист Семенова Д.Ю.

Базово-кустовая методика обучения рукопашному бою

Главная идея состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела.

Выполнение любого приёма основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную).

Одновременно с таким базовым движением производятся определённые движения корпусом, руками, кистями и т. д. Построение приёма можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т. д. За такое сходство метод получил название базово - кустового.

Благодаря базово - кустовой методике в основу действий бойца поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела — мышц тазобедренного пояса. Эти движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Методика последовательности обучения отдельному приёму

В процессе обучения отдельному приёму или действию можно выделить ряд относительно завершённых этапов, которым соответствует определённая

степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приёмом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый — ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приёма в общей правильной форме движения.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приёма, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

Методика ознакомления с приёмом

Цель — создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приёме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приёмом необходимо: — назвать его; — образцово показать в целом (в боевом темпе); — разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его); — показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения; — указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и

значение изучаемого приёма, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приёма. В зависимости от сложности приёма ознакомление проводится, как правило, в течение одной - двух минут.

Правильное название изучаемого приёма способствует повышению общетеоретического уровня, знания ими терминологии приёмов рукопашного боя. Кроме того, при названии приёма у занимающихся создается определённое начальное представление о нём, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Первоначальное изложение её основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приёма и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «уловить» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приёма.

Методика разучивания приёма

Цель — формирование новых двигательных навыков. Главное при этом — добиться правильной техники выполнения приёма.

В зависимости от уровня подготовленности, структуры и сложности приёма разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приёма проводится в такой последовательности: — выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях; — выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе; — самостоятельное выполнение; — выполнение в боевом темпе.

Методика целостного разучивания применяется в том случае, если приём прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом (например, подготовка к бою) либо тогда, когда выполнить приём по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность целостного обучения состоит в том, что разучивание приёмов рукопашного боя проводится путём многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам на занятиях, так и самостоятельно.

Методика разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приёмов овладеть техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Методика тренировки в выполнении приёма

Это систематическое многократное выполнение разученного приёма в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Приобретённая при разучивании система движений ещё не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т. п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приёмом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя

обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Методика предупреждения и исправления ошибок

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Предупредить ошибку легче, чем её исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

Поскольку в начале разучивания техника приёма осваивается в общих чертах, анализ и оценка её выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось ранее, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения сначала следует указать и устранить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние — с помощью персональных указаний и замечаний руководителя без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в демонстрации приёма, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Методика предупреждения травм на занятиях

На практических занятиях, как и при проведении рукопашного боя в других формах физической подготовки, приёмы рукопашного боя выполняются в разнообразной обстановке на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжёлых телесных, психических повреждений, поэтому тренера занятий должны постоянно проводить профилактику этих повреждений.

В целях предупреждения травм у обучаемых тренер занятий обязан:

— соблюдать последовательность выполнения упражнений, следить за интервалами и дистанциями между обучаемыми при выполнении приёмов боя; — следить за правильным применением приёмов самостраховки и страховки; — следить, чтобы выкручивания рук, болевые приёмы проводились правильно, плавно, без применения большой силы и по сигналу партнёра голосом «Есть» или после частых хлопков о поверхность пола немедленно прекращались; — следить, чтобы удары рукой и ногой на партнёре только обозначались; — требовать выполнения бросков от края ковра (ямы с песком) к середине.

Методика использования слова

Посредством слова тренер на занятиях излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к рукопашному бою эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений в рукопашном бою, практическое обоснование того или иного действия, его тактического значения и физиологического воздействия на организм.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии, либо описательный разбор действий занимающихся.

Лекция — это развёрнутое устное изложение учебного материала (ряда связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала. Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция даёт возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности в их полной логической последовательности. Создавая полное представление о теме изучаемого предмета, лекция должна предшествовать началу изучения новых тем и разделов, давая полное теоретическое обоснование изучаемых действий и создавая положительную мотивацию на изучение.

Беседа — представляет собой вопросно-ответный или в форме диалога способ изложения и закрепления учебного материала. Беседу можно рассматривать как сочетание рассказа с одновременной проверкой знаний у обучающихся.

Методика использования наглядности

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему обучающихся и создание у них конкретных образов действительности. В практике обучения рукопашному бою к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путём ознакомления обучающихся с действиями в рукопашном бою. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых, посредством зрительных, двигательных, зрительно - двигательных и других ощущений и восприятий, создаётся и формируется конкретный и наглядный образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким

объяснением техники и её особенностей, возможных сложностей при ее изучении. С целью максимальной наглядности показ выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также — в случае необходимости — по частям.

Разновидность показа — демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический приём, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод. Одним из методов теоретической подготовки может быть углубленное изучение механики человеческого тела путем выполнения определенных «домашних» заданий по типу лабораторных работ.

Практические методики

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения рукопашному бою и подразумевают активную двигательную деятельность обучающихся. В основе практических методов обучения лежит непосредственная отработка упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки необходимого навыка ведения рукопашного боя, а также развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Упражнения, действия и движения должны отрабатываться в строгом соответствии с требованиями методики и системы. Основными практическими методиками являются односторонний и двухсторонний групповые методы.

Односторонний группового метод заключается в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя одновременно или поочередно выполняют необходимые действия без «противника». «Противник» может привлекаться лишь как вспомогательное средство. При этом отрабатываемые

действия и движения могут выполняться по командам руководителя занятия или самостоятельно с исправлением общих и индивидуальных ошибок.

Двухсторонний групповой метод заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении движений и действий проводятся во взаимодействии с напарником (условным «противником», в парах).

Кроме этих двух методов, относящихся, в основном, к организации обучаемых в процессе занятий, выделяют ещё и практические методы, относящиеся к учебно - познавательной деятельности.

К ним относятся:

Метод упражнения без «противника». Этот метод применяется в основном при отработке базовых элементов рукопашного боя. Он эффективен для совершенствования техники движений, сознательного анализа своих действий и решений и формирования умения их контролировать.

Метод упражнения с условным «противником». Он используется для совершенствования ударной техники подручными средствами, ногами, руками; развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции, запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Условным «противником» являются чучела, мишени и специальные снаряды.

Метод упражнения с «противником» осуществляется в виде парных упражнений, рассматривающих защитные и контратакующие действия в ответ на обусловленные (чётко определённые) и полуобусловленные (группа сходных действий — например, удары руками) атакующие действия.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактике действий и формирования умения вести рукопашный бой с численно превосходящим противником.

Традиционная методика обучения приёмам рукопашного боя

Она включает в себя три этапа: ознакомление, разучивание и тренировку. Основным при этом является тренировка, так как в процессе ее формируется двигательный навык, а ознакомление и разучивание осуществляются на первой стадии обучения. В какой-то мере самостоятельным этапом является лишь ознакомление с приёмом. Разучивание и тренировка представляют собой целостный педагогический акт по овладению приёмом, между ними отсутствует резкая грань. В практике по обучению принято условно считать, что разучивание заканчивается тогда, когда занимающиеся умеют в целом воспроизвести приём. В процессе тренировки военнослужащие совершенствуются в технике выполнения приёмов путем их многократного повторения в различных условиях, в результате чего формируется двигательный навык.

Методика изучения прямого толчкового удара

Исходное положение — боевая стойка.

1. Разворачивая корпус влево до 30 градусов, поднять максимально сжатую в колене правую ногу вперед - вверх и как можно выше. Опорная нога немного согнута и развёрнута стопой наружу. Вес тела на всей ступне. Корпус прямо. Смотреть прямо. Руки защищают подбородок.

2. Резким движением выпрямить правую ногу и нанести удар стопой. В последней фазе удара таз движется вперёд, усиливая удар. Прогнуться в спине и напрячь все мышцы. Опорная нога остаётся чуть согнутой. Локти делают движения вниз назад.

При выпрямлении ударной ноги колено несколько опускается, тем самым обеспечивая движение стопы к цели по кратчайшему пути.

3. Резким движением согнуть расслабленную ударную ногу в исходное положение.

Методика изучения удара ногой в сторону

1. Поднять согнутую в колене правую ногу максимально вверх, голень вертикально. Корпус прямо.

Голову повернуть вправо.

2. Поворачиваясь на носке левой ноги, развернуть правую ударную ногу так, чтобы голень находилась в горизонтальной плоскости, а стопа направлена в точку цели. Опорную ногу чуть согнуть. Корпус немного отклоняется в сторону, противоположную удару, поясница прогнута. Голова повернута в сторону удара.

3. Максимально выпрямляя правую ногу, нанести ею резкий удар ребром стопы. Опорная нога чуть согнута.

4. Согнуть ударную ногу в коленном суставе и принять положение п.1.

5. Возвратиться в исходное положение

Методика изучения удара ногой по дуге сбоку

исходное положение — боевая стойка

1. Поднять колено вперед - вверх с одновременным поворотом голени в горизонтальную и восходящую плоскость, проходящую через точку удара, пятка почти прижимается к задней поверхности бедра. Опорная нога слегка согнута, стопа развернута вправо. Корпус прямо. Смотреть вперед.

2. Слегка отклоняя корпус назад и скручивая его влево, резко разогнуть ногу в коленном суставе по дуге в горизонтальной или восходящей к противнику плоскости и нанести удар подъемом ступни. Таз и слегка согнутая нога опережающим движением поворачиваются вправо. Голову держать прямо, смотреть в сторону удара.

3. В момент фиксации удара кулак левой руки находится несколько сзади ударной ноги. Левое плечо отводится назад, спина прогнута. Необходимо сохранить линию плеч горизонтально. Мышцы ног и брюшного пресса напрягаются.

4. Быстро сгибая ударную ногу в коленном суставе, через позицию возвратиться в исходное положение

Общие рекомендации к выполнению защитных приёмов

1. Блокировать руку или ногу противника можно с силой, достаточной для того, чтобы отбить у противника желание продолжать атаку. Такую защиту можно назвать активной защитой или «жёсткой».

2. Блокировать атаку противника можно и таким усилием, чтобы парировать удар или изменить его направление. Это «мягкая» блокировка.

3. Защищайтесь и атакуйте. Отбив атаку противника, сразу же контратакуйте. Можно также защищаться и контратаковать одновременно.

4. С помощью своей защиты нужно стремиться вывести противника из равновесия.

5. Блокировать атаку противника, когда она только началась. Для того, чтобы это сделать, нужно предвидеть атаку противника.

6. Защитившись, отойдите в безопасное положение, пока не представится возможность для контратаки.

Методика изучения бросков

Броски в рукопашном поединке представляют собой верх техники. Эффективно проведённый бросок является лучшим средством сбивания с ног противника.

Для выполнения бросковой техники необходимо иметь особое чувство, чтобы определить это короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять броску.

Действовать необходимо быстро и точно, идти на риск. Чтобы провести приём, нужно приблизиться к противнику настолько, насколько это возможно.

Передняя подножка

Поставив левой рукой блок от удара рукой сбоку в голову, нужно захватить одежду противника на правой руке, а правой — одежду на груди. С шагом правой ноги к правой ноге противника разворачиваемся к нему спиной, переносим массу тела противника на его правую ногу, одновременно левой ногой шагаем назад к левой ноге противника, продолжая выводить его

из равновесия. Подбивая правой ногой правую голень противника, выполняем бросок.