Введение

Физическая культура является одним из важных элементов нашей жизни. В занятиях рукопашным боем очень важно не только развитие навыков, необходимых именно этому единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом. Таким элементом является физкультура. Занятия физкультурой очень многообразны и с каждым годом практика предлагает все новые и новые их виды. Главное условие – доступность для определенной категории занимающихся, востребованность и безвредность для здоровья. К числу наиболее популярных относится:

Зарядка. Создает бодрость, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Во время зарядки необходимо следить за пульсом, частотой дыхания. После зарядки не помешает самомассаж, душ или обмывание по пояс холодной водой.

Оздоровительная ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Поэтому ходьба полезна всем: здоровым и выздоравливающим больным, людям молодого и старшего возраста, пожилым и действующим спортсменам.

Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5-20 км. Систематическая ходьба способствует стабилизации пульса, нормализации сна, улучшению пищеварения.

Оздоровительный бег. Это эффективное средство в борьбе с различными заболеваниями, в первую очередь – с сердечнососудистыми. В результате бега увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ.

Лыжные прогулки. Ходьба на лыжах – наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разных возрастов. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируется дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем.

Плавание. Всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Оздоровительная гимнастика. Существует множество ее разновидностей: гигиеническая, ритмическая, вводная, атлетическая и др. Гимнастика приносит несомненный оздоровительный эффект, нормализующее действует практически на все органы и системы организма.

Помимо вышеперечисленных к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся спортивные и подвижные игры, гребля, езда на велосипеде – занятия, которые не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни и в занятиях рукопашным боем, что доказано на практике.

1. Методика обучения техническим действиям рукопашного боя

В спортивной тренировке, в том числе в рукопашном бою, двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приемы рукопашного боя подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировки.

Таким образом, двигательное умение можно определить, как способность выполнять двигательное действие (например, блок, контрприем), концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении. Основными его признаками являются:

-двигательное действие осуществляется под контролем сознания, что требует определенной сосредоточенности внимания на его технике, в связи с чем центральная нервная система утомляется быстрее, чем при выполнении привычных движений.

-движение выполняется с излишними мышечными затратами

-движение в форме умения неустойчиво и ненадежно, поэтому здесь продолжается поиск наилучших способов решения двигательной задачи, техника выполнения уточняется и совершенствуется.

-прочность запоминания недостаточно высока, зато повышена отрицательная роль сбивающих факторов (шум, утомление и др.)

Продолжительность перехода от умения до уровня в целом индивидуальна и зависит от следующих факторов и их сочетаний:

-двигательная одаренность (врожденные способности) и двигательный опыт ученика.

-возраст ученика (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые)

-профессиональная компетенция преподавателя, владение современными методиками обучения.

-уровень мотивации, сознательности, активности и критического мышления ученика.

Двигательный навык – способность человека выполнять двигательное действие без значительного контроля сознания за основой техники, т.е. автоматизировано.

Вместе с тем у навыка есть один недостаток: если он сформирован с техническими ошибками (например, неправильно заучен удар), навык очень трудно поддается переучиванию, исправлению.

Поэтому необходимо на стадии формирования умения учить правильной основе техники, постоянно добиваясь ее вариативности. Вариативными навыками считаются те, которые допускают изменение различных деталей, при сохранении основы техники.

2. Особенности обучения рукопашному бою на начальном этапе

Основными задачами для этого этапа являются формирование представления о виде спорта, двигательных действиях (приемах) и способах их выполнения, знаний об особенностях своего организма, общефизическая подготовка и т.д.

Учебный материал для первого года обучения состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический материал включает в себя изучение:

* физической культуры и спорта в России.
* краткого обзора развития рукопашного боя.
* кратких сведений о строении и функциях организма человека
* гигиенических знаний и навыков закаливания.
* правил соревнования.

Практический материал состоит из общефизической, специальной и соревновательной подготовки.

Общефизическая подготовка:

* Основные строевые упражнения на месте и в движении.
* Прикладные упражнения.
* Упражнения с набивным мячом, с отягощениями, на гимнастических снарядах.
* Занятия футболом, лыжным спортом, плаванием.
* Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка:

* Элементарные технические действия (стойка, дистанции, передвижения)
* Основные технические действия (удары ногами и руками, блоки)
* Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов.
* Элементы психологической подготовки.
* Соблюдение спортивного режима.
* Способы преодоления возникающих в поединке трудностей.

Соревновательная подготовка:

* Простейшие виды поединков
* Нанесение ударов

3. Учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.1 Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы: (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и

координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

* отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
* возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

* общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
* подвижные игры и игровые упражнения;
* элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

* спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
* на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
* упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

* главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры;
* для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
* комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

* в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)
* методы упражнений игровой и соревновательный;
* при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

* стойкам;
* передвижениям;
* ударам руками и ногами;
* приемам самостраховки при падениях;
* способам защиты;
* формам и способам захвата соперника;
* способам выведения из равновесия;
* ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

* состояние здоровья юного спортсмена;
* уровень физического развития (по показателям телосложения)
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.2 Этап начальной подготовки

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной, разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

-утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике рукопашного боя;
* повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
* медицинское обследование перед соревнованиями;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

3.3 Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* развитие специальных физических качеств;
* овладение основами техники и ее совершенствование;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

4. Восстановление спортивной работоспособности

Современный спорт характеризуется высокими объёмами и интенсивностью тренировочных нагрузок, что при водит к перегрузке всех систем организма и морфофункциональным изменениям в тканях и органах, возникновению травм и заболеваний, переутомлению и перетренированности. Поэтому восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счёт интенсивных и объёмных тренировок.

Необходимой предпосылкой повышения эффективности тренировок является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.

Во время тренировочных нагрузок должен осуществляться контроль за процессом адаптации спортсменов к нагрузкам и их переносимостью. На основании полученных данных планируются восстановительные мероприятия.

Устойчивость к нагрузкам зависит от процессов восстановления. При быстром их протекании можно увеличить как нагрузку, так и частоту тренировочных занятий. Если восстановление неполное, то при повторяющейся нагрузке происходит переутомление, нарушаются процессы адаптации.

Восстановление-это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, а перевод системы жизнеобеспечения на нов более высокий уровень энергетических возможностей.

В результате напряжённых нагрузок в организме спортсмена происходит ряд закономерных изменений: уменьшение его энергетических, ферментных и пластических ресурсов, изменение химизма крови, накопление продуктов распада и т. д. Всё это ведёт к изменению общего состояния спортсмена, появлению чувства усталости, падению работоспособности. Постепенная ликвидация этих сдвигов достижения или превышения предрабочего уровня функционирования организма - основа процесса восстановления.

Процессы восстановления тренируемы. Ускорение восстановления - один из основных показателей состояния тренированности. Ускорения восстановления можно добиться как естественным путём (рационализация тренировки и режима, обеспечивающая прогрессивное нарастание тренированности), так и путём использования вспомогательных средств стимулирования восстановительных процессов.

Механизм действия этих средств можно представить как сочетание неспецифических (действие на защитно-приспособительные свойства организма) и специфических влияний, направленных на быстрейшую ликвидацию общего и локального утомления. Через нейрогуморальные регуляторные механизмы эти средства воздействуют на измененные вследствие предшествующей нагрузки метаболизм и кровоснабжение тканей, способствуют восполнению затраченных энергетических и пластических ресурсов.

Необходимо иметь в виду, что существуют две формы воздействия на восстановительные процессы, являющиеся одним из рычагов управления тренировкой,- восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировок с большими нагрузками и соревнований и восстановление спортсменов после перенесённых заболеваний, травм, физического перенапряжения, патологических состояний. В последнем случае восстановление правильнее обозначать термином реабилитация. В процессе реабилитации используются различные средства и методы восстановления здоровья и специальной тренированности спортсменов, в том числе специально разработанные комплексы лечебной физкультуры и упражнений в зависимости от особенностей заболевания или травмы с учётом вида спорта. План реабилитации и комплексная методика её реализации выполняются тренером и лечащим врачом при участии спортивного врача и массажиста. Способы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок обусловлены главным образом видом спорта, периодом и задачей тренировки, характером и продолжительностью соревнований, возрастом и уровнем подготовленности тренирующегося. Режим реабилитации целиком обусловлен состоянием здоровья спортсмена, характером и тяжестью заболевания, степенью потери тренированности.

Отдых может быть пассивным и активным. Отдых пассивный - это прежде всего ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины (подробнее - в главе 6). Кроме того, если возможно, сон и отдых лёжа, в послеобеденное время продолжительностью 1-1,5 часа. Рекомендуется отдыхать не сразу после обеда, а лишь вслед за 20-30-минутной прогулкой. При очень напряжённой тренировке, например, 3 раза в день, в условиях тренировочного сбора возможен трёхразовый сон: дополнительно после завтрака, которому предшествовала утренняя тренировка. Во время отдыха и перед сном можно слушать негромкую музыку.

Относительно непродолжительный (10-30 мин.) отдых между тренировочными упражнениями (например, схватками в тренировках и соревнованиях по борьбе) более эффективен в положении сидя или лёжа, в свободном положении, с расслабленными мышцами. Часто спортсмены отдыхают, положив ноги несколько выше головы. Когда необходимо, следует как можно полнее "выключиться" из обстановки тренировки и соревнования, думать о чём-то отвлечённом, слушать музыку.

Пассивный отдых в течение целого дня, свободного от физических упражнений, обычно проводится не чаще раза в неделю. Отдых в течение двух и более дней подряд используется лишь в особых случаях.

Отдых в водной среде. Находясь в воде почти в невесомом состоянии, спортсмен может хорошо расслабить мускулатуру тела, не делая никаких движений (например, лёжа в ванне). Такой отдых в течение 10-15 минут рекомендуется после тренировки или участия в соревновании. Но этого нельзя делать непосредственно перед соревнованием, особенно в скоростно-силовых видах спорта (в т. ч. При занятиях рукопашным боем).

Отдых активный. В отличие о пассивного, который не всегда является лучшим средством для быстрой ликвидации утомления и восстановления сил, более эффективен, поскольку предполагает использование упражнений. Прежде всего - местного воздействия: расслабление мышц, только что освободившихся от значительных напряжений, встряхивание конечностей, маятникообразное размахивание руками и ногами, переход из одной позы в другую, используя расслабление мышц, спокойное плавание в бассейне и др.

Более эффективны упражнения, в которых сама мышечная деятельность служит активным отдыхом после значительных тренировочных нагрузок, особенно если они потребовали больших психических напряжений, обоснование чему дал ещё в 1903 году великий русский физиолог И. М. Сеченов. Он установил, что работоспособность одной руки, если во время отдыха другая работала, восстановилась в большей мере, нежели после пассивного отдыха той же продолжительности, что и было названо активным отдыхом.

В исследованиях была показана важная роль активного отдыха между отдельными физическими упражнениями и тренировочными нагрузками. Восстановление при этом протекало быстрее, несмотря на повышение плотности занятия. Было подтверждено, что во время активного отдыха движение не должно быть длительным и интенсивным, поскольку энергичная мышечная деятельность в этот момент ведёт не к повышению, а к понижению работоспособности.

В тренировочное занятие активный отдых включается после упражнений, выполняемых с большой нагрузкой,- это позволяет увеличить плотность занятия и, следовательно, объём тренировочной работы в общей сумме. Однако надо учитывать, что упражнения, включаемые в тренировочное занятие с целью активного отдыха, не уменьшают утомления от всей суммы тренировочной работы. но облегчают нагрузку на центральную нервную систему и психическую сферу спортсмена.

Спортсменам, не имеющим достаточной тренированности в упражнении, применяемом для активного отдыха, надо на первых порах снижать его интенсивность и продолжительность.

Весьма эффективным активным отдыхом служат упражнения с высокими положительными эмоциями и значительными физическими нагрузками но далёкими по своей динамике и кинематике от избранного вида спорта.

5. Специфика различных видов рукопашного боя

В настоящее время появилось множество разновидностей рукопашного боя. Они исходят из того, какие цели преследует носитель той или иной техники и где она применяется.

Армейский рукопашный бой:

Армейские системы рукопашного боя предназначены для физического уничтожения либо надежного вывода из строя (ранения) живой силы врага. Они всегда составлялись из таких приемов, которые можно эффективно использовать на поле боя, с учетом особенностей экипировки и. вооружения своих воинов, а также воинов противника.

Кроме того, важным критерием подбора технических приемов является фактор времени. Так, трудно рассчитывать на то, чтобы за полтора-два года службы в армии призывник, не имеющий предыдущего опыта занятий спортивными или боевыми единоборствами, смог надежно овладеть прыжковой техникой тхэквондо. Отсюда следует отказ от технически сложных приемов, отбор только самых простых и надежных действий.

В качестве типичного примера армейской системы рукопашного боя можно привести систему рукопашного боя бывшей Советской Армии (РБ СА). Эту систему общими усилиями создали в течение 40-х и 50-х гг. такие специалисты как К. Булочко, Т. Климов, Л. Красоткин, Б. Макаренко, Ю. Мордовин, А. Тарасов, М. Токарев, Н. Симкин, Ю. Хозиков и некоторые другие. Она почти без изменений сохраняется до настоящего времени в войсках почти всех стран СНГ, несмотря на ряд попыток ее реформирования, переработки или замены.

Данная система рукопашного боя исходит из того, что наиболее распространенными видами ближнего боя, предопределяющими возникновение рукопашных схваток, являются боевые столкновения подразделений и отдельных групп военнослужащих противоборствующих сторон на ограниченных площадях в горной и лесистой местности, в окопах и траншеях, но чаще всего в населенных пунктах (в том числе внутри зданий, сооружений, помещений).

Система РБ СА включает четыре основных раздела:

1) подготовительные приемы;

2) приемы нападения;

3) приемы защиты;

4) специальные приемы и действия.

Подготовительные приемы включают:

1) положения (стойки — фронтальная учебная, фронтальная боевая, боковая; а так же изготовки к бою — без оружия, с автоматом, с малой лопатой, с ножом).

2) передвижения (шагом, скачком, бегом).

3) приемы самостраховки (кувырки вперед, назад, через плечо; падения вперед, назад, на бок).

Приемы нападения включают:

1) приемы с оружием (уколы штыком, прикрепленным к автомату или карабину — без выпада и с выпадом; удары автоматом — тычок стволом вперед, удар прикладом сбоку, затыльником приклада, магазином, стволом; удары ножом — сверху, снизу, слева наотмашь; удары малой лопатой справа, слева, сверху, тычок вперед);

2) приемы без оружия:

а) удары руками: основанием кулака, основанием кулака, ребром ладони, основанием ладони; тычок пальцами; удары предплечьем и локтем;

б) удары ногами: носком, подъемом, ребром стопы, каблуком, коленом снизу;

в) болевые приемы: загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, узел руки наверху, рычаг локтя на плече или через предплечье;

г) удушения: стоя сзади, лежа после броска, с помощью подручных средств (ремень, палка);

д) броски: захватом ног сзади, задняя подножка, через спину, через голову упором ноги в живот.

Приемы защиты включают:

1) приемы с оружием (защиты автоматом при уколе штыком: отбив стволом, отбив малой лопатой; при ударах прикладом и магазином — подставка автоматом, подставка малой лопатой);

2) приемы без оружия (защиты от ударов рукой - отбивы в сторону, подставки, отходы, нырки под бьющую руку; от ударов ногой — уход в сторону, подставкой рук, подставкой стопы; освобождения от захватов: кистей — выкручивание рук в сторону больших пальцев; от захватов горла или одежды спереди — сбивание ударом сомкнутых рук, рычаг руки внутрь; от захватов туловища спереди без рук — удары в лицо, пах или голень, бросок через спину захватом руки на плечо; от захватов горла сзади — бросок через спину захватом руки на плечо; от захвата ног спереди — удушение с захватом шеи руками; от захвата ног сзади — с падением вперед, освобождением одной из ног рывком и ударом в лицо противнику);

3) обезоруживание (обезоруживание при уколе штыком: с уходом влево, с уходом вправо; при ударах ножом: снизу — загиб руки за спину; при ударах сверху или наотмашь слева — рычаг руки внутрь или узел руки наверху, при угрозе пистолетом, при конвоировании).

Специальные приемы и действия включают:

1) связывание;

2) обыск;

3) конвоирование;

4) использование подручных средств и метание (ножа, саперной лопаты).

В наставлениях по рукопашному бою особо подчеркивается, что деление приемов на группы в определенной степени условно. Некоторые приемы в равной степени можно отнести как к одной, так и к другой группе — болевые приемы, например, можно применять как приемы нападения и как приемы защиты. В зависимости от боевых задач, условий применения, вооружения противника (автомат, нож, пистолет и др.) способы применения приемов могут быть самые различные.

С учетом специфики родов войск и подразделений СА программы по физической подготовке предусматривали изучение комплекса приемов № 1 (РБ-1) либо № 2 (РБ-2). Комплекс РБ-1 предназначался для всех военнослужащих вне зависимости от рода войск. Комплекс РБ-2 являлся расширенным вариантом РБ-1, предназначенным для подразделений ВДВ и разведывательных подразделений. Комплекс РБ-1 включал в себя:

Приемы нападения — уколы штыком, удары прикладом, ножом и малой лопатой, удары рукой и ногой, загиб руки за спину, рычаг руки наружу, бросок с захватом ног сзади и удушение, заднюю подножку;

Приемы защиты — защиты от ударов рукой, защиты от ударов ногой с уходом в сторону, защиту от удара ногой подставкой рук, отбивы автоматом и малой лопатой;

Приемы защиты и обезоруживания — обезоруживание противника при ударе ножом снизу, при угрозе пистолетом в упор спереди, при уколе штыком с уходом влево.

Комплекс РБ-2 включал в себя все приемы комплекса РБ-1, плюс к ним:

Приемы нападения — рычаг руки внутрь, узел руки наверху;

Приемы защиты и обезоруживания — обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь; при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь; при уколе штыком уходом вправо; при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху;

Специальные приемы — связывание, обыск, конвоирование, метание ножа и малой лопаты, использование подручных средств в рукопашной схватке.

Программы также предусматривали изучение 18 наиболее уязвимых мест тела человека. Это: 1) ключица; 2) гортань; 3) сонная артерия; 4) носогубная складка; 5) глаза; 6) виски; 7) область сердца; 8) солнечное сплетение; 9) левое подреберье (селезенка); 10) правое подреберье (печень); 11) паховая область; 12) колено; 13) голень; 14) подколенная ямка; 15) локоть; 16) основание черепа; 17) область почек, 18) лодыжка с внутренней стороны.

Сравнительный анализ комплексов РБ, принятых в армиях разных стран, показывает, что они используют почти идентичные наборы приемов, хотя и существуют некоторые отличия в постановке тех или иных ударов, падений и т.п.

Отличия эти отчасти определяются национальными традициями, но в большей степени связаны со спецификой обмундирования и вооружения конкретных армий. В целом можно говорить об определенной унифицированности армейских систем рукопашного боя по всему миру, будь то российская, японская, китайская или американская армия.

Полицейский рукопашный бой:

Полицейские системы рукопашного боя коренным образом отличаются от армейских. На войне солдату противостоит вражеский солдат, имеющий соответствующую экипировку (каску, бронежилет) и вооружение (автомат со штыком, нож, саперную лопатку) и подлежащий выведению из строя вплоть до физического уничтожения. Полицейскому или милиционеру приходится иметь дело с подозреваемым (нередко вооруженным ножом, палкой, кастетом, цепью или каким-то иным подручным оружием), которого необходимо задержать, по возможности, без причинения серьезных травм, и предъявить суду. Убийство подозреваемого законодательство допускает лишь в крайнем случае.

Характерным примером полицейской системы рукопашного боя является комплекс рукопашного боя, используемый в настоящее время в российской милиции.

Он включает:

1) защитно-контратакующие действия от ударов рукой (прямого, сверху, сбоку);

2) защитно-контратакующие действия от ударов ногой (снизу, сбоку);

3) защитно-контратакующие действия от ударов палкой (сверху, сбоку, наотмашь, тычком);

4) защитно-контратакующие действия от ударов ножом (прямого, сверху, снизу, сбоку);

5) освобождения от захватов (одежды на груди, туловища спереди без рук и с руками, туловища без рук и с руками сзади);

6) обезоруживания (при попытке достать оружие из кармана брюк, при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака, при угрозе пистолетом в упор спереди).

Специфика полицейских систем рукопашного боя заключается в акценте на "защитно-контратакующих действиях" с последующим "переводом на конвоирование". Так, в Приложении 9.1 к Правилам соревнований по рукопашному бою общества "Динамо", действующим по настоящее время, сказано: "При защите от ударов, угрозы оружием необходимо уйти с линии удара (огня) и выполнить защитно-контратакующие действия (отвлекающий удар, болевой или удушающий прием, бросок с переводом на конвоирование). При выполнении защитных действий в темп атаки отвлекающий удар может не выполняться. При освобождении от захватов (обхватов) необходимо выполнить отвлекающий удар, болевой или удушающий прием, бросок с переводом на конвоирование".

К числу полицейских систем рукопашного боя следует также отнести системы, используемые различными антитеррористическими подразделениями для действий в различных особых условиях и ситуациях, например, при обезвреживании террориста в самолете.

Рукопашный бой, традиционные боевые искусства и спортивные единоборства.

Надо специально подчеркнуть, что в настоящее время ни в одной стране мира для подготовки военнослужащих и полицейских не используются традиционные, боевые единоборства этой страны или спортивные единоборства в чистом виде. Само слово "традиция" указывает на приверженность прошлому, старине. Однако жизнь не стоит на месте. Если государство хочет, чтобы его армия и полиция сохраняли свою боеспособность, в том числе готовность к рукопашному бою, оно должно постоянно совершенствовать соответствующие системы рукопашного боя с учетом изменяющихся условий (изменений в обмундировании, одежде, вооружении вероятных противников и т.п.).

Это не означает, что занятия, например, каратэ или дзюдо противопоказаны военнослужащим и полицейским. Напротив, они весьма полезны, однако не должны заменять изучение специализированных систем. Каратэ, дзюдо, самбо, бокс, айкидо могут служить лишь дополнением, хотя и важным, к основной рукопашной подготовке представителей вооруженных сил и специальных служб.

Этот очевидный для специалистов физической подготовки армии и полиции факт не понимают любители "боевых искусств". Заблуждения такого рода усиливают неквалифицированные авторы, утверждающие, например, что японские полицейские в обязательном порядке изучают старинную школу владения палкой Синто Мусо-рю, что совершенно не соответствует действительности. Они обязаны изучать соответствующие разделы своей специализированной системы рукопашного боя тайхо-дзюцу, а Синто Мусо-рю (как и каратэ, дзюдо, и прочее) изучают лишь по собственному желанию, в качестве дополнительной подготовки.

Другое дело, что некоторые системы рукопашного боя созданы на основе существующих спортивных единоборств или боевых искусств (например в Японии, где и армейская, и полицейская системы рукопашного боя построены на базе нихон-кэмпо и дзюдо).

Список литературы

1. Акопян А.О. программа "Рукопашный бой"//-2009
2. Козлов Г.А. Трутнев П.В. "Основы теоретической подготовки"//-2004
3. [Деменьтьев В.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B2) [Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D1%85) / [В.Л. Деменьтьев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B2), [О.Б. Малков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE) // [Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/). - 1986, - № 10.
4. [Коджаспиров Ю.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E) [Новое в методике начального обучения юных борцов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B2) / Ю.Г. Коджаспиров // [Спортивная борьба](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0). - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%BB) [Планирование и построение спортивной тренировки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8) / Л.П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
6. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%BB) [Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ИФК](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8:%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%D1%84%D0%BA) / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. [Свищев И.Д.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8) [Анализ тактико-технических действий дзюдоистов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2) / И.Д. Свищев // [Спортивная борьба](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0). - М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. [Торопин Г.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%20%D0%B3) [Чтобы остаться сильнейшим](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D0%BC) (Проблемы подготовки резервов) / Г.И. Торопин // [Спортивная борьба](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0). М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. [Шахмурадов Ю.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E) [Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B2): автореферат дис. … доктора пед. наук. - М.: РГАФК, 1999.