

**Материалы IV Общероссийской научной конференции  
«Современные проблемы науки и образования», Москва, 17-19 февраля 2009 г.**

**Педагогические науки**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В  
СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В.

*ФГОУ ВПО Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия*

*Федерация каратэ киокусинкай Челябинской области, Челябинск, Россия*

*Федерация самбо Ямало-ненецкого автономного округа, Муравленко, Россия*

**Актуальность исследования** обусловлена недостаточно обоснованной методикой начального обучения оборонительным тактико-техническим действиям в видах единоборств обусловленных сложнкоординационной направленностью соревновательной деятельности. В настоящее время процесс обучения и планирования, как правило, базируется на эмпирическом опыте тренеров и недостаточно научно обоснованы. Это вызывает необходимость применения современных технологий обучения на этапе начальной подготовки с учетом требований соревновательной деятельности. Единоборства, к которым относятся кикбоксинг каратэ, рукопашный бой и др. требуют проявлений в соревновательной деятельности координации и согласованности проведения атакующих и оборонительных тактико-технических действий. Поскольку само противоборство представляет собой сложную структуру количественных изменений и качественных переходов от атаки к обороне, в постоянно меняющихся ситуаций взаимоположений спортсменов. Задача единоборца заключается не только в умении атаковать, но и эффективно защищаться от ударов соперника.

Умелая организация оборонительных тактико-технических действий способствует сохранению имеющегося преимущества над соперником, повышению спортивного мастерства и долголетия в спорте, снижению травматизма, отсеву из спортивных секций, сохранению здоровья занимающегося контингента [1; 2; 3; 4 и др.].

Обучение оборонительным тактико-техническим действиям в ударных видах единоборств является важнейшим разделом подготовки спортсменов и представляет собой целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения умениями, навыками и получения знаний.

**Цель исследования** – предложить методику обучения оборонительным тактико-техническим действиям на примере ударных видов единоборств.

**Результаты исследования**

Анализ научно-методической литературы выявил, что в настоящее время отсутствует единая классификация технико-тактических действий в ударных видах единоборств. Классифицированный материал будет способствовать распределению большого разнообразия атакующих и оборонительных действий ударных видов единоборств на классы и группы, приведению в унифицированную систему, открывающую перспективы для дальнейших исследований, связанных с проблемой начального обучения.

Нами представлена классификация ударных видов единоборств на примере каратэ киокусинкай и кикбоксинга. По целевому признаку организации действий техника включает в себя два класса – атакующие и оборонительные действия (табл. 1).

Нами выделено четыре классификационные группы:

- 1) атакующие действия руками;
- 2) атакующие действия ногами;
- 3) оборонительные действия от ударов рук соперника;
- 4) оборонительные действия от ударов ног соперника.

**Таблица 1.** Классификация оборонительных технико-тактических действий в каратэ киокусинкай и кикбоксинге

Класс атакующих тактико-технических действий ударов руками и ногами	
1. Атакующие действия руками (активность, надёжность, объём атакующих действий ударов руками, контратаки и др.)	2. Атакующие действия ногами (активность, надёжность, объём атакующих действий ударов ногами, перемещения, взаимодействия и др.)
Класс оборонительных тактико-технических действий от ударов руками и ногами соперника	

3. Оборонительные действия от ударов рук (активность защиты, надёжность защиты, объём проигранных ударов руками, блоки, нырки и др.)	4. Оборонительные действия от ударов ног соперника (активность защиты, надёжность защиты, объём проигранных действий от ударов ногами, изменение стоек и др.)
--	---

В содержании классификации базовых оборонительных тактико-технических действий выделены:

1) оборонительные действия руками: подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра; отбив кистью, предплечьем; блок кистью, предплечьем, предплечьями и др.;

2) оборонительные действия туловищем: уклон влево, вправо, назад; нырок влево, вправо; прогиб туловища и др.;

3) оборонительные действия, применяемы с помощью ног: передвижения, шагом влево, вперед, назад; с поворотом туловища вправо, влево; уходами влево, вправо, назад; скачком влево, вправо, назад на опорной ноге, на обеих ногах и др.

Для формирования необходимого комплекса в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности следует обучать на основе предложенной классификации базовых оборонительных действий.

Решение задач по обучению оборонительным тактико-техническим действиям начинающих единоборцев осуществляется путем выполнения условий учебно-тренировочных заданий. Вариативность которых можно существенно расширить, если учитывать действия партнера – действия и взаимодействия: на обусловленные действия с противодействием и др. (табл. 2).

Вначале выполняются учебно-тренировочные задания на обусловленные заранее действия с взаимопомощью партнера, затем на необусловленные, с взаимопомощью партнера.

**Таблица 2.** Условия выполнения учебно-тренировочных заданий при обучении оборонительным технико-тактическим действиям

№ п/п	Наименование условий выполнения специальных заданий
1	обусловленные действия с взаимопомощью партнера
2	необусловленные действия с взаимопомощью партнера
3	обусловленные действия с противодействием партнера
4	необусловленные действия с противодействием партнера

Затем условия выполнения тренировочного задания усложняются. Вначале выполняются задания на заранее обусловленные действия с противодействием партнера, затем на необусловленные с противодействием партнера.

Данные условия при выполнении специальных заданий предполагает освоение занимающимися оборонительных тактико-технических действий, позволяющих овладеть необходимыми навыками конфликтного взаимодействия атакующего и обороняющегося.

В зависимости от применяемых и условий и последовательности их выполнения учебно-тренировочных заданий при обучении оборонительным действиям можно изменять направленность воздействий.

Проведенное нами исследование позволило определить необходимую долю планирования обучения и дальнейшей тренировки оборонительным действиям в видах единоборств сложнокоординационной направленности в многолетней подготовке различных возрастных групп.

Распределение времени планирования на оборонительные тактико-технические действия осуществляется следующим образом. В возрастной группе юношей на оборонительные действия от ударов руками должно уделяться 25,98%, в группе юниоров – 24,20%, в группе мужчин – 23,99%, от ударов ногами в возрастной группе юношей отводится 25,67%, юниоров – 24,17%, мужчин – 23,83% от общего времени, запланированного на атакующие и оборонительные действия из расчета 100%. При этом следует отметить, что достоверных различий между всеми возрастными группами по планированию не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, теоретический анализ и обобщение передового практического опыта позволили предложить методику обучения оборонительным технико-тактическим действиям, которая включает в себя последовательность изучения защитных действий, средства, условия выполнения специальных учебно-тренировочных заданий на основе уточненной классификации.

#### **Выводы**

1. В содержании технической оснащенности ударных видов единоборств оборонительные тактико-технические действия являются важнейшим разделом подготовки. Высокий уровень надежности и организации обороны позволяет избегать проигрышных ситуаций, нейтрализовать очевидное преимущество соперника, снижать травматизм и повышать интерес начинающих спортсменов к занятиям ударными видами единоборств.

2. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности должна основываться на классификации, разработанной с учетом требований соревновательной деятельности. В работе нами уточнена классификация оборонительных действий, в которой выделено четыре класса: атакующие действия руками, ногами и оборонительные действия от ударов рук и ног соперника.

3. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям, предполагает применение специальных учебно-тренировочных заданий с учётом условий и последовательности их выполнения.

Проведенное теоретическое исследование по проблеме начального обучения оборонительным тактико-техническим действиям не является исчерпывающим. Научный интерес представляют: дальнейшая разработка программно-методического обеспечения; обоснование методики тренировки оборонительным действиям на различных этапах многолетней подготовки; совершенствование оборонительных технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации. С решением перечисленных и сопутствующих направлений, открываются перспективы для проведения дальнейших исследований.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Еганов; УралГАФК. – Челябинск, 2005. – 22 с.
2. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Иванов. – М., 1995. – 23 с.
3. Олин С.В. Методические приемы и средства развития координации двигательных действий, способствующих повышению надежности защиты в единоборствах / С.В. Олин, А.О. Миронов // Организационно-управленческие проблемы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и основные направления их решения: XII науч.-практ. конф.; Издат. центр «Уральская Академия». – Челябинск, 2008. – С. 8-11.
4. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик. Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с.