

Журавский Павел Владимирович

Сугак Александр Петрович

Филиал федерального государственного казённого

общеобразовательного учреждения

«Нахимовское военно-морское училище

Министерства обороны Российской Федерации»

(Севастопольское президентское кадетское училище)

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

**в системе дополнительного образования филиала «Нахимовского
военно-морского училища Министерства обороны Российской Федерации»**

(Севастопольское президентское кадетское училище)

Аннотация

Статья посвящена организации учебно-тренировочного процесса и его содержанию для реализации дисциплины «Армейский рукопашный бой» по подготовке спортсменов в секциях дополнительного образования довузовских общеобразовательных организаций МО РФ.

Ключевые слова: Армейский рукопашный бой, физическая культура, секция, воспитанники, тренировочный процесс.

Annotation

The article is devoted to the organization of the training process and its content for the implementation of the discipline "Army hand-to-hand combat" for the training of athletes in the additional education sections of pre-university general educational organizations of the Russian Ministry of Defense.

Key words: Army hand-to-hand combat, physical education, section, students, training process.

На занятиях в системе дополнительного образования секции «Армейский рукопашный бой» филиала НВМУ (Севастопольское ПКУ) реализуется комплексный подход к физическому развитию и воспитанию обучающихся. Хорошо разработанный тренировочный процесс дает возможность создать условия для правильного физического развития детей, их разносторонней подготовке, комплексному развитию всех двигательных качеств. Следовательно, армейский рукопашный бой - позволяет сформировать у воспитанников ответственность, уважение к интересам коллектива, чувство товарищества.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что с каждым годом у обучающихся все острее ощущается дефицит двигательной активности, а систематическая физическая нагрузка положительно повлияет на их здоровье.

Управление учебно-тренировочным процессом содержит в себе комплекс взаимосвязанных структурно-функциональных моделей, которые циклично повторяются. Вначале учебного года, после возвращения из летнего отпуска, воспитанники проходят медицинское освидетельствование и психофизические тестирование. На основании полученных данных и задач, поставленных перед сборной командой на конкретный учебный сезон начальником филиала, осуществляется долгосрочное планирование учебно-тренировочного процесса.

В спортивной практике существует три подхода к разработке модельных характеристик. Первый подход состоит в том, что у большей группы спортсменов выявляют комплекс показателей, и на основе расчетов средних показателей, делают модель подготовленности для всей сборной команды по АРБ. При использовании второго подхода разрабатывается модель с наивысшими модельными показателями, какие были зафиксированы у разных спортсменов одной квалификации и специализации. Третий подход - разрабатываются модели для каждого спортсмена с расчетом индивидуальной структуры подготовленности.

Модельные характеристики воспитанников имеют комплекс показателей (по физической, технической и психологической подготовке), они определяются при тестировании. В связи с этим разрабатываются модельные характеристики подготовленности, которые будут контролироваться в течение учебного года.

Существует 4 уровня модельных характеристик подготовленности спортсменов.

1 уровень – это коллективные взаимодействия в процессе тренировок;

2 уровень - включает в себя индивидуальную соревновательную деятельность;

3 уровень-это параметры специальной физической, технической подготовленности и психологической устойчивости;

4 уровень - включает в себя уровень подготовленности всех основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервно-мышечного аппарата) психомоторики и морфологических особенностей.

Эффективность организации тренировочного процесса спортсменов находится в прямой зависимости от соотношения в определенном диапазоне следующих элементов тренировки: исходного функционального состояния; соотношение факторов тренировочного занятия; соотношение моделей тренировочных занятий; соотношение средств тренировочного воздействия; соотношение величин нагрузки.

Значительная часть рекомендаций по вопросам подготовки членов сборной команды по АРБ представляет собой в большей степени добрые пожелания. Основной организационно-временной формой построения тренировочного процесса является большой тренировочный цикл, как самостоятельная структура программы тренировки, соответствующие относительно завершённой фазе накопления энергоресурсов, определяющих работоспособность на более высоком уровне. Проходя этапы и периоды

подготовки в большом тренировочном цикле, считается, что именно недельные микроциклы являются для тренера тем «катализатором» или, говоря по-другому, тем компасом, который позволяет тренеру регулировать подготовку сборной команды и направлять ее в нужное «русло». Последовательное применение стандартных общепринятых микроциклов недостаточно эффективно решает проблему регулирования направленности тренировочных нагрузок, на этапах и периодах подготовки. В решении этой задачи может помочь только научная организация труда. Это, прежде всего применение новейших технологий, позволяющих накапливать, перерабатывать, анализировать и интерпретировать огромный информационный поток, с которым связаны проблемы подготовки сборной команды АРБ.

Для детей 11 - 14 лет свойственны большие скачки роста, увеличения мышечной массы тела. Необходимо учитывать, что силовые возможности этого возраста еще недостаточно развиты. И главное внимание нужно уделять укреплению мышц всего тела. В возрасте 15-18 лет увеличение роста и мышечной массы достигает своего максимума. Идет завершение процессов формирования всех систем организма. Заканчивается формироваться опорно-двигательная система. Этому возрасту свойственна уравновешенность и устойчивая психика. Воспитанник готов к выполнению сложных задач на уроках физической культуры и в системе дополнительного образования.

Методическая разработка занятий - одна из главных задач преподавателя физической культуры. Урок по физической культуре или тренировочный процесс делится на 3 части: вводная, основная и заключительная часть. Цель вводной части: подготовить организм к последующим нагрузкам, осветить основные задачи занятия. В зависимости от продолжительности всего занятия, время вводной части может составлять от 5 до 10 минут. Главные задачи занятия решаются в основной части. Здесь, и знакомство с новым материалом, и совершенствование уже знакомых технико-тактических приемов. Эта часть

самая большая по времени - от 30 до 40 минут. Заключительная часть способствует переводу организма обучающихся к более спокойному состоянию. Сюда входит: ходьба, бег, упражнения на расслабление, упражнения на гибкость, подводятся итоги занятия. Обязательным компонентом заключительной части занятия является рефлексивно-оценочная деятельность воспитанников.

Содержание тренировки очень важно для роста мастерства нахимовцев сборной команды по АРБ различного возраста. При планировании учебно-тренировочного процесса, подборе методов, и средств обязательен учет наиболее характерных тенденций. Тренировка должна содержать три основополагающих компонента:

1. Основным компонентом тренировки является спарринг, то есть действия в парах.
2. Физическая подготовленность, техническая, психологическая. Эти аспекты различны, но в ходе тренировки и соревнований они переплетаются.
3. Соревнования требуют полной отдачи сил. Они является началом и концом кругового процесса, идущего от боя к тренировке и затем снова к следующему бою.

Армейский рукопашный бой движется вперед и обязывает тренеров, а также преподавателей физической культуры досконально знать все, что касается самого вида спорта, хорошо разбираться в теории и методике спортивной тренировки, в физиологии и психологии, иметь педагогические способности. В подходе к совершенствованию тренировочного процесса точки не поставлено, только многоточие. И главное – это изменение самой философии подхода к организации учебно-тренировочного процесса, который должен быть приближен к соревнованию, более того, по содержанию и требованиям, предъявляемым к разным компонентам мастерства и превосходить его. Каким путем и направлением идти в подготовке нахимовцев

в системе дополнительного образования, какие методы и средства для этого выбрать, решать только преподавательскому (тренерскому) составу, опираясь на знание современных методов и приемов реализации учебно-тренировочного процесса.