

ФОРМА № 4 к разделу 4 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников ОО Краснодарского края, аттестуемых в целях установления квалификационной категории (высшей) по должности «тренер-преподаватель»

«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»

Фамилия, имя, отчество аттестуемого Луговой Сергей Владимирович

Место работы, должность, преподаваемый предмет Муниципальное автономное некоммерческое учреждение дополнительного образования спортивная школа муниципального образования Кореновский район, трене-преподаватель по универсальному бою

1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)

Учебный год	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии.
2023-2024	Методическая разработка	Автор	Организационно-методические основы технической подготовки спортсменов в универсальном бое	Региональный. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Рецензент, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории, истории и методики физической культуры С.В. Фоми-ченко от 30.08.2024г.

2. Результаты участия педагогического работника в профессиональных конкурсах (п. 4.2)

Дата проведения	Полное наименование конкурсного мероприятия	Полное наименование организации, проводившей конкурсное мероприятие	Уровень участия	Форма участия	Результат	Реквизиты приказа об итогах проведения конкурсного мероприятия
06.02.2024	Муниципальный конкурс «Сердце отдаю детям»	Управление образования администрации муниципальной территории Кореновский район	муниципальный	Очная	Лауреат первой степени	Приказ Управления образования администрации муниципальной территории Кореновский район № 66 от 06.02.2024г.

3. Результаты повышения квалификации по профилю деятельности педагогического работника (п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), получения послевузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводившей обучение	Тема (направление повышения квалификации, переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации, переподготовки
08 ноября 2021г.	ФГБОУВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»	«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»	300	Диплом о профессиональной переподготовки 231200126837 от 08.11.2021г.

4. Награды за успехи в профессиональной деятельности, наличие ученой степени, звания (п. 4.4)

Наименование награды, звания, ученой степени	Уровень	Дата получения, реквизиты документа, подтверждающего
Благодарственное письмо министерства физической культуры и спорта Краснодарского края	Краевой	Благодарственное письмо 2022 год
Благодарность Администрации муниципальной территории Кореновский район	Районный	Благодарность 2023 год

Благодарственное письмо Краевой Общественной организации «Федерация универсального боя Краснодарского края»	Краевой	Благодарственное письмо
Грамота Краевой Общественной организации «Федерация универсального боя Краснодарского края»	Краевой	Грамота 26-29 января 2023 год
Почётная грамота главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	Почётная грамота от 01 августа 2022 года № 1164
Почётная грамота главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	Почётная грамота от 24 июля 2023 года № 1362

Дата заполнения: «07» сентября 2024г.

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Исполняющий обязанности директора

МАНУ ДО СШ МО Кореновский район

В.В. Чернявская

Заместитель директора по УЭР

В.В. Чернявская

Аттестуемый педагогический работник

С.В. Луговой



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Организационно-методические основы
технической подготовки спортсменов в универсальном бое»
тренера-преподавателя МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
Лугового Сергея Владимировича

Актуальность и обоснование методической разработки. Данная работа посвящена анализу становления универсального боя на территории Российской Федерации и базовым аспектам технической подготовки.

Актуальность методической разработки заключается в том, что универсальный бой постоянно развивается и становится все более востребованным и интересным видом спорта среди различных слоев населения.

Среди множества различных боевых единоборств, универсальный бой достаточно востребован, как среди любителей занимающихся для удовольствия, так и среди специалистов занимающихся специальной подготовкой в силовых структурах.

Это связано с тем, что технико-тактическая база универсального боя является наиболее разнообразной по сравнению с другими видами единоборств, по правилам которых разрешено применение ударной и борцовской техники одновременно.

Вышеизложенное подтверждает актуальность и необходимость составления данной методической разработки для использования тренерами-преподавателями по универсальному и рукопашному бою, а также смешанным единоборствам.

1. Наличие теоретической значимости. В представленной методической разработке описываются принципы формирования техники движений в универсальном бое и биомеханические основы формирования двигательного навыка. Приведенное в методической разработке описание биомеханики движений, дает теоретическое обоснование закономерностей спортивной техники

в единоборствах и рассматривается как последовательность действий, выполняющих конкретную двигательную задачу для упрощения задачи формализации параметров движения сложные движения, разбиваются на участки, называемые фазами. Такой подход позволит рассмотреть сложный двигательный процесс как набор составляющих, что позволит легко формализовать процессы движения и легко применить в процессе обучения, обработки и анализа результатов. Это очень важно при рассмотрении быстропротекающих процессов, каким является удар.

2. Практическое значение методической разработки. Проанализировав современные тенденции ведения поединка в универсальном бое автор сформировал следующие практические рекомендации для совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов:

- При подготовке высококвалифицированных бойцов к участию в соревнованиях по универсальному бою целесообразно совершенствование бросковой и ударной техник в комплексе, а так же с ростом мастерства повышается значение эффективного выполнения встречных атак и контратак после выполнения защитного действия.

- Броски и удары необходимо совершенствовать в условиях одноименной и разноименной взаимной стоек, а так же в сочетании удар + бросок.

- Для высококвалифицированных спортсменов участвующих в соревнованиях по универсальному бою мы рекомендуем следующие ударные и бросковые технические действия:

- а) оптимальная бросковая техника для условий универсального боя, а именно: бросок задняя подножка, бросок с захватом ног, передняя подножка, бросок через бедро;

- б) сочетание ударной и бросковой техник: изначально нанесение ударов или реальная угроза нанесения ударов и переход на выполнение броска;

- в) оптимальное сочетание ударной техники рук и ног: двух, трех и четырех ударные серии руками и удар ногой (разноименной или одноименной) по различным уровням – нижнему, среднему и высокому.

3. Системность и взаимосвязь теоретических, методических и прикладных

разработок. В представленном на рецензию материале описано алгоритмирование ударной и бросковой техник в универсальном бое для эффективного ведения поединка. Это способствует взаимосвязи теоретического материала с практической деятельностью для молодых тренеров-преподавателей развивающих универсальный бой и смешенные единоборства.

4. Замечания. Местами в методической разработке присутствует ненаучный стиль изложения материала. На мой взгляд целесообразно дополнить методическую разработку материалом поясняющим основные принципы тактической подготовки спортсменов.

5. Общее заключение о методической разработке. Указанные замечания не несут принципиального характера и являются пожеланием для совершенствования материала. В целом методическая разработка тренера-преподавателя МАНУ ДО СШ МО Кореновский район Лугового Сергея Владимировича, соответствует требованиям, предъявляемым к методическим разработкам учреждений дополнительного образования и может быть использована в практической деятельности тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования.

Рецензент,
кандидат биологических наук,
профессор кафедры теории,
истории и методики
физической культуры

«30» августа 2024 г.


С.В. Фомиченко

Подпись/подписи заверяю
Начальник отдела кадров


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
(МАНУ ДО СШ МО Кореновский район)

Методическая разработка

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ**

Луговой Сергей Владимирович
тренер-преподаватель

Кореновск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ.....	4
2. РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	8
2.1 Зарождение универсального боя	8
2.2 Универсальный бой системы Кадочникова А.А.....	12
2.3 Универсальный бой «СИСТЕМА» Рябко М.В.	17
3. СТРУКТУРА УДАРОВ И ИХ БИОМЕХАНИКА	21
3.1 Устойчивость и равновесие в поединке	24
3.2 Выведение из состояния равновесия	27
4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ	31
4.1 Основы технической подготовки квалифицированных бойцов универсального боя	31
4.2 Алгоритмирование ударной и бросковой техник в рукопашном бое	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	40

ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена анализу становления универсального боя на территории Российской Федерации и базовым аспектам технической подготовки.

Актуальность методической разработки заключается в том, что универсальный бой постоянно развивается и становится все более востребованным и интересным видом спорта среди различных слоев населения.

Среди множества различных боевых единоборств, универсальный бой достаточно востребован, как среди любителей занимающихся для удовольствия, так и среди специалистов занимающихся специальной подготовкой в силовых структурах.

Это связано с тем, что технико-тактическая база универсального боя является наиболее разнообразной по сравнению с другими видами единоборств, по правилам которых разрешено применение ударной и борцовской техники одновременно.

С появлением электронных систем непосредственного мониторинга количественной оценки движений в реальном масштабе времени возможна реализация автоматизированных систем контроля подготовки спортсмена, что в совокупности с применением ряда отечественных систем позволит оптимизировать тренировочный процесс.

Цель данной методической разработки представить материалы анализа различных систем технической подготовки в универсальном бое, а так же создать базовые представления о формировании техники базовых двигательных действий и способам ее обучения для молодых тренеров-преподавателей.

1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ

Боевые искусства составляют часть традиций и культуры почти всех народов мира.

Энциклопедия искусства универсального боя во вступительной части утверждает, что «Боевые искусства считаются системами, которые сочетают физические компоненты боя со стратегией, философией, традицией или другими особенностями, отличающими их от чисто физической реакции (другими словами, техника, вооруженная или не вооруженная, применяемая случайным образом или идиосинкразические, не будет считаться военным искусством). В то время как некоторые боевые искусства породили спорт, и некоторые из этих видов спорта рассматриваются как боевые ядра таких видов деятельности, а не спорт как таковой.

Таким образом, (боевые искусства) включают японских самураев, американских пограничных стрелков и европейских дуэлянтов девятнадцатого века (несмотря на их использование огнестрельного оружия), а также социокультурные влияния, которые привели к изменению моды в современном военном рукопашном бою [1, 6].

В истории и культуре нашей страны боевые искусства развиваются с первых дней существования государства. К сожалению, реальных боевых искусств Древней Руси в чистом виде не сохранилось. Возможно в ранний период влияние на развитие оружейного и рукопашного боя оказали боевые техники воинов севера (викингов, варягов), но достоверного подтверждения этому нет.

Считается что общее отношение с боевого искусства на Руси формировалось как сословное, воин княжеской дружины и боярин относились в высшие слои древнерусского общества и относились к низшим слоям как к собственности или добыче. Холодное оружие простому

крестьянину было недоступно по статусу и по цене. Такая ситуация сохранялась весь домонгольский период развития Руси [2].

Это можно проследить в исторических источниках, описывающих события тех лет. Однако степень их достоверности низкая. Большинство документов и летописей написаны гораздо позже, вплоть до XVII века [11].

Считается что система подготовки война-профессионала в основном скопирована со скандинавской и проходила с раннего детства вплоть до завершения воинской карьеры. Лучшие войны-ветераны становились наставниками нового поколения.

В процессе развития военного искусства рукопашным боем стал считаться ближний бой с активным применением холодного оружия и стрельбой в упор. Так сформировалась военно-прикладная дисциплина, изучающая тактику и технику применения в схватке холодного оружия, либо бой без оружия, спортивное единоборство которое рассматриваемое как часть системы подготовки бойцов [4, 7, 19].

В регулярных армиях Средневековья и Эпохи Возрождения упор делался на коллективные действия в строю. Бой в форме личного поединка с применением холодного оружия остался прерогативой благородного сословия.

С развитием холодного оружия в средние века техника его применения усложняется и обогащается. Возникает большое количество стилей и школ фехтования для благородных сословий. Наличие большого количества исторических источников позволяет сформировать понимание средневековой технике боя. Простолюдины, занимающиеся фехтованием, были исключительными случаями. В тоже время, варианты боя без оружия широкой исторической документальной базы в Европе не имеют. Эти боевые искусства имеют в основном азиатские корни [2, 16].

Появление на поле боя ручного огнестрельного оружия повлияло на развитие техники рукопашного боя. Он стал культивироваться как элемент общевойскового боя подразделений в условиях их соприкосновения.

Примером может быть штыковой бой, развивающийся с XVI века, вплоть до окончания Второй Мировой войны, при этом рукопашная схватка считалась эффективным, но вспомогательным способом ведения боя [14].

С развитием средств огневого поражения интенсивность и плотность огня стала самой важной частью в вооружённых столкновениях. В условиях позиционной войны рукопашные схватки стали более редкими, но подготовка к рукопашному бою не утратила своё значение. В воюющих армиях создавались специальные подразделения прорыва, экипированные и подготовленные к рукопашным схваткам в траншеях противника. Кроме того, рукопашный бой и победа в нем способствует повышению морально – психологического уровня победивших в рукопашном бою подразделений.

Опыт локальных войн новейшей истории периода показал, что в современном бою выигрывает тот, у кого выше маневренность и превосходство в огневой мощи, средства связи разведки и управления. Линейные подразделения, оснащенные скорострельным автоматическим оружием, не допустит противника к себе на расстояние рукопашной схватки. С ростом роли подразделений специального назначения в локальных вооруженных конфликтах рукопашный бой трансформировался в универсальный бой и стал важным элементом боевой подготовки подразделений разведки и специального назначения, а противостоящих им противодиверсионных подразделений.

Универсальный бой являться обязательной дисциплиной физической подготовки Вооруженных Сил РФ. Занимающийся универсальным боем военнослужащий психологически более подготовлен к экстремальным ситуациям, целеустремлен, нацелен на победу и имеет над противником не только физическое, но и морально-духовное превосходство.

Универсальный бой был внедрен в программу боевой подготовки военнослужащих и стал основной составляющей форм физической подготовки.

До 1994 года универсальный бой имел статус военно-прикладного вида

спорта и культивировался только в подразделениях Вооруженных Сил, так же как и армейский рукопашный бой (далее АРБ), который имеет много сходства с универсальным боем. Со временем широкий спектр технических приемов из арсенала универсального боя, стал частью коммерческих единоборств. Его прикладные возможности, высокая квалификация бойцов и зрелищность явились привлекательным объектом для телетрансляций. Возникли даже специализированные телеканалы.

Универсальный бой является средством наглядной агитации и пропаганды военно-патриотического воспитания для подрастающего поколения.

2. РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

2.1 Зарождение универсального боя

Особенностью армейских видов боевой подготовки является их ориентирование на подготовку к ведению боя на уничтожение противника, то есть использование универсальных приемов из различных видов единоборств. Таким образом, по мнению ряда авторов, универсальный бой начал свое зарождение из армейского рукопашного боя. Особенностью планов боевой подготовки АРБ является обучение большого количества неподготовленных людей (рекрутов, призывников) в короткий срок. Это определяет ограниченность технической базы АРБ, которую внесены простые в изучении универсальные приёмы пригодные как для защиты, так и для нападения.

Кроме приемов ведения боя без оружия, АРБ включает в себя базовую технику работы с ножом и сапёрной лопаткой и, иногда, штыковой бой.

АРБ менее зрелищна по сравнению с традиционными боевыми искусствами и по сравнению со спортивными единоборствами. Но низкая эффективность базовой системы АРБ, которая является следствием быстрого обучения и ограниченной технической базы имеет чрезвычайно высокую эффективность в реальном рукопашном бою. В ходе контртеррористических операций на Кавказе и войны в Афганистане происходили неоднократные боестолкновения между боевиками и солдатами линейных подразделений. Имея ограниченную подготовку по АРБ военнослужащие выходили победителями [32].

В процессе обучения АРБ применяются стандартные педагогические методы. Основные из них следующие:

- устное изложение материала;
- методы наглядности;
- практические методы.

Систематическое применение таких методов позволяют наиболее полноценно решать основные задачи технической, физической и морально-волевой подготовки военнослужащих.

Единственной важной особенностью методов обучения является высокая интенсивность и плотность проведения занятий.

Руководитель занятия излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные педагогические приемы при этом:

- объяснение;
- рассказ, беседа;
- лекция;
- показ.

Показ является наиболее простым способом ознакомления обучающихся с действиями в рукопашном бою. Показ должен сопровождаться кратким объяснением техники и ее особенностей, возможных ошибок и способов их избежать. С целью достижения максимальной наглядности показ может выполняться:

- в целом;
- в быстром темпе;
- в медленном темпе;
- по частям.

Одной из разновидностей показа является демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения: показ видеоматериалов, статических и анимированных схем, плакатов и других наглядных пособий, не исключено использование фрагментов художественных фильмов.

В изучении АРБ эти общепедагогические приемы имеют, малую продолжительность и позволяют сохранить высокую плотность занятий. Особенностью такого подхода является ограничение на количество изучаемых действий 1-2 за занятие. Несколько повторений однотипных

занятий за короткий промежуток времени доводит выполнение изучаемых приемов до автоматизма.

Системный анализ соревновательной деятельности бойцов АРБ определил все технические приемы, овладение которыми обязательно для достижения высоких спортивных показателей. Данные приемы представлена на схеме (рисунок 1).

Основные действия разделяются на подготовительные, ударные, защитные, комбинированные.

Вариантами выполнения подготовительных действий являются особенности стойки, подготовка к бою техника передвижения на ковре.

К приемам самостраховки относятся:

- группировки,
- кувырки,
- падения.

Основная группа технических действий в АРБ - ударная техника. Ударная техника включает в себя следующие технические действия –удары руками:

- прямой,
- изнутри,
- круговой,
- снизу,
- сбоку.

Удары ногами обычно выполняется стопой и коленом. Основные удары аналогичные по названиям ударам руками, выполняемые с большей амплитудой, но меньшей скоростью наносят противнику больший урон. Для правильного выполнения ударов ногами используются подготовительные приемы, стойки, передвижения и другие технические приемы. Броски также включаются в раздел атакующих действий.

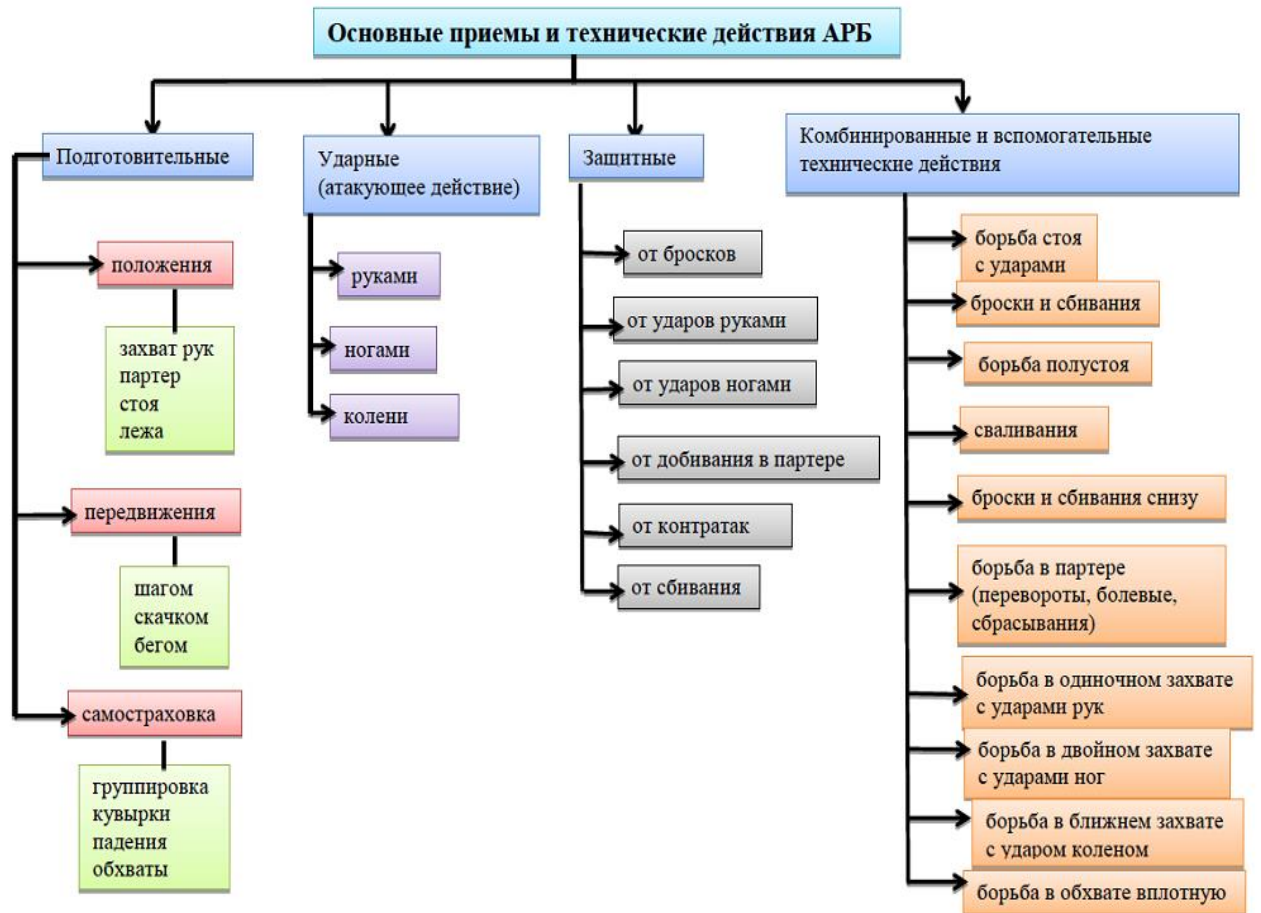


Рисунок 1 - Общая классификация приемов и технических действий
армейского рукопашного боя

Защитные приемы бойцами АРБ выполняются с комбинационным включением контратакующих действий, отражающих атакующие действия противника:

- кувырки;
- падения вбок;
- блоки;
- уклонения.

Заключительный раздел технических действий включает в себя комбинированные и вспомогательные технические действия, схожие с другими видами единоборств, прежде всего борьбы. Они включают в борьбу в одиночном захвате, двойном захвате, ближнем захвате и в обхвате вплотную. Борьба проводится стоя, лежа, в партере, на коленях с

последующим выполнением бросков. Техника борьбы стоя включает в себя броски и сваливания из ближних и дальних захватов.

Болевые приемы и удушения входят в группу приемов нападения сзади, выполняются сзади, стоя, лежа после броска.

Существует две основных тактики ведения боя:

- атакующий стиль ведения боя;
- контратакующий стиль ведения боя.

Данные тактики являются основой планирования тренировок бойцов.

Возможности повышения результативности соревновательной деятельности бойцов АРБ заключаются во внедрении методик подготовки на основе учета стилей ведения спортивного поединка. В АРБ принцип индивидуализации средств и методов подготовки в значительной степени опирается на физические возможности бойцов разных весовых категорий. Очень важным являются индивидуальные двигательные действия, которые характеризуют форму индивидуального стиля спортивного поединка [22, 26].

2.2 Универсальный бой системы Кадочникова А.А.

Эта система является военно-прикладной разработкой и предназначена для ближнего боя. Она использует приемы спортивных единоборств, основана на выявлении уязвимых мест противника, слабостей в его тактике. А также привычных двигательных и психологических маневрах, правилах, которые боец обычно и умело использует в бою.

Положительно оценивая значимость отдельных психофизических качеств, полученных в процессе занятий различными боевыми искусствами, Кадочников подчеркивает, что чисто спортивный подход к рукопашному бою, ныне доминирующий при подготовке военнослужащих, совершенно не удовлетворяет ряду требований при обучении бойца, способного вести современный бой. Чаще всего изучение приемов рукопашного боя происходит как запоминание дискретно – смысловых технических действий.

А это, в свою очередь, и приводит к шаблонам и стереотипам в мышлении при оценке ситуации и проведении эффективных действий. Обучение технике по «разделениям», остановки на «условной фазе», зазубривание до автоматизма «связок» приемов могут сослужить дурную службу в реальной боевой обстановке. При мгновенно меняющейся ситуации бойцу необходимо наличие гибкого, нестандартного мышления, позволяющего молниеносно принимать оптимальные решения в ближнем бою. Следовательно, подготовка его должна опираться на современные отечественные и передовые зарубежные достижения науки, изучающей законы деятельности военнослужащего в ближнем бою и в выживании в целом, и соответственно на практические технологии, повышающие эффективность этой деятельности. Проводя мост из истории боевого опыта российского воинства в наше время, Кадочников еще раз напоминает, что в подготовке русского воина всегда ценились смекалка и сноровка, что в современных терминах как раз и соответствует нестандартному мышлению.

Кадочников предлагает применять принцип рычага не только чисто в механическом плане. Именно это, непривычно глубокое системное расширение понимания, как, казалось бы, на первый взгляд, банального и давно всем известного принципа, позволило ему создать не имеющую аналогов по эффективности систему ближнего боя. В своей первой (из задуманной серии изданий) книге «Универсальный бой. Научные основы.» Кадочников прямо указывает, что «основными идеологическими составляющими системы универсального боя являются:

- духовные постулаты;
- управления ресурсами человека;
- применение законов механики.

В систему подготовки заложена идеологическая составляющая управления физическими и психическими ресурсами человека. Если ещё существующие системы рукопашного боя, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. То в боевых условиях при

комплексном воздействии противника человек очень часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат. Именно поэтому возникает необходимость в особой системе подготовки бойца, основными задачами которой должны быть следующие:

- минимизация силового воздействия заведомо более сильного противника;
- достижение результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

Таким образом система А.А. Кадочникова является энергосберегающей системой боя, основанного на выборе рационального и целесообразного способа физического воздействия на противника, а также тактические и специальные приемы, способствующие эффективности их применения и снижению энергозатрат.

Таким образом формулируется не только система рукопашного боя, но и система выживания.

В процессе освоения системы реализуется задача управления физическими и психическими ресурсами бойца [33].

А.А. Кадочников применяет законы и принципы механики к разъяснению процессов, происходящих в ближнем бою. Прежде всего потому, что эта наука достигла наибольших успехов в преобразовании окружающего нас мира в соответствии с практическими потребностями человека. Еще в средние века Леонардо да Винчи писал, что «наука механика потому столь благородна и полезна более всех прочих наук, что, как оказывается, все живые тела, имеющие способность к движению, действуют по ее законам». Кроме научного описания универсального боя, мы одновременно опираемся на внутреннее (считающееся не научным – «чутье», интуицию) знание человека о самом себе и процессах его жизнедеятельности. Эти знания – научное и внутреннее – на самом деле являются нераздельными составляющими нашей культуры, поэтому и представляется достойной попытка расширить границы познания и деятельности человека путем

перехода от интуитивного уровня знания на уровень осознанного учета законов природы в практике ближнего боя.

Каким образом законы механики применяются в практике рукопашного боя? Основой занятий по стилю Кадочникова является усвоение начинающими того, что биомеханический рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из противников.

Основные техники тренировок по стилю Кадочникова А. А.:

- основы выведения из равновесия;

- захваты, освобождение от захватов; - теоретические основы. Центр масс, центр тяжести, пара сил, консоль, рычаги, линейные и угловые перемещения, биомеханическая конструкция человека, золотой закон механики;

- принципы выведения из равновесия.

Специальные упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- перекат и перекат с махом;
- перекат с оружием;
- шаг, подшаг;
- крокодил;
- лягушка;
- обезьяний шаг;
- продольный кувырок.

Нижняя акробатика:

- перемещение на лестнице;
- падение скольжением;
- малая и большая звездочка;
- звездочка с оружием;

- пере ползание на животе и на спине через препятствие, вперед и назад;

- гласы;

- казачий пластунский шаг.

Само страховка:

- падение под 45 градусов;

- падение на стенку спиной, грудью:

- падение скручиванием;

- падение само страховкой.

Принципы освобождения от захватов:

- за 1 и 2 руки;

- за плечи и предплечья;

- за отвороты куртки;

- за шею спереди и сзади:

- за ноги спереди и сзади:

- за корпус спереди и сзади.

Защита от ударов ногами (прямой в корпус, шагающий в корпус, боковой в корпус и голову, прямой голень, боковой в бедро). Защита от ударов руками и ногами сбоку, со стороны спины. Работа на залипание, на расслабление тела, на скручивание таза при ударе.

Работа с палкой. Палка на палку (на чувство выстраивания плоскости). Защита от нанесения удара палкой (прямой, боковой, восходящий, нисходящий, тычковый). Защита от нанесения удара палкой в нижней плоскости. Поиски рычагов при помощи палки на человеке. Особенности работы с битой. Особенности работы с саблей.

Работа на ощущение в замкнутом пространстве в темноте (с закрытыми или завязанными глазами). Ориентация на местности. Бесшумное перемещение. Определение партнеров на ощупь по одежде, прическе и т.д. Изменение обстановки в замкнутом пространстве (перестановка мебели, раскладывание разных предметов) [44].

Главное отличие стиля Кадочникова от прочих видов боевых искусств — отсутствие приемов. Достаточно уловить основные принципы: владеть своим телом, работать по ситуации и, остаться в живых. Поскольку ставка идет на выживание, по этой системе не устраивают соревнований, так как это подразумевает наличие правил и ограничений.

Система настолько же проста, насколько практична. Тренировки проводятся на твердом полу, земле или асфальте. Занятия состоят из различных упражнений, с помощью которых люди учатся владеть своим телом, чувствовать противника, быть расслабленным, но в то же время собранным, что гарантирует быструю и эффективную реакцию на любую опасность. Люди обучаются не только обороняться, но и правильно пользоваться различными видами оружия, а также превращать в эффективное средство самообороны любые подручные предметы, будь то портфель, шариковая ручка или пятикопеечная монетка. Отработку элементов проводят в паре, это фактически спарринг, только в очень медленном темпе — так называемом режиме тления, что позволяет осмыслить каждое движение, наработать мышечную память. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

2.3 Универсальный бой «СИСТЕМА» Рябко М.В.

В преамбуле к труду М.В. Рябко говорится «СИСТЕМА» ставит перед собой цель формирование гармонично развитой личности, способной к дальнейшему саморазвитию, имеющей общечеловеческие и патриотические жизненные ценности, оздоровление общества в целом через физическое и духовное оздоровление отдельного человека и семьи.

В ходе освоения системы решаются задачи:

- гармоничного, духовного, физического и психологического развития человека, основанного на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;

- укреплению и оздоровлению семьи человека, осваивающего в «СИСТЕМУ»;
- активное привлечение к занятиям детей и подростков на основе русских духовных и воинских традиций;
- пропаганда исторических русских традиций, развитие духовности занимающихся;
- подготовка в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям любыми видами спорта [7, 27, 38].

В тренировочном процессе происходит:

- формирование системы его жизненных ценностей и целей бойца;
- развитие и укрепление психики бойца;
- физическое развитие тела;

Человек, овладевающий «СИСТЕМОЙ», приобретает ряд универсальных знаний, умений и навыков, которые в дальнейшем широко использует в повседневной жизни, в профессиональной деятельности, в разрешении стрессовых и экстремальных ситуаций.

Основные методики ведения тренировок РБ:

- ударная техника руками по телу противника (прямые, боковые, нижние, плечевые)
- ударная техника ногами по телу противника (прямые, боковые, нижние, крюки);
- определение съема палки, руки, пашки в разных плоскостях, рассмотрение движение кисти и предплечья, оси тела;
- движение ног, горизонтальные, продольные;
- движение всей биомеханической системы человека в боевой обстановке;
- методика получения и сдерживания ударов на теле человека с помощью дыхания и вывода напряжений после удара;
- дыхание, как отдельная практика восстановления организма;

- метод обучения восстановительного массажа;
- техника кувыркков и падений;
- работа с холодным оружием;
- фехтование шашкой;
- практика ударов по напряжениям противника;
- метод текучести в ударной технике;
- работа на прилипание к противнику;
- обучение борцовской технике через напряжения;
- работа на выявление напряжений в теле;
- движение «вне» напряжений противника;
- работа с палкой (выведение из равновесия, через напряжения, в горизонтальной, вертикальной плоскости);
- обучение движений в плоскости;
- метод повышения ОФП для разных возрастных категорий.

Важное место в «Системе» занимает постановка правильного дыхания. Дыхание рассматривается в качестве составной части правильных движений.

Основные виды дыхания:

- поверхностное;
- глубокое;
- замедленное;
- с контролируемой задержкой.

Умение правильно дышать изучается практически во всех боевых системах. Сначала ученик постигает взаимосвязь между физической усталостью и дыханием.

Обучающийся готовится к ситуации, когда «дыхания не хватает» и способен не допустить ее возникновения

В «Системе» нет необходимости заучивать десятки приёмов и отрабатывать их. В процессе тренировки необходимо научить тело искать оптимальные пути решения поставленных задач. Затем за счёт автоматизма

заложенных в биомеханику тела принципов оно само даст правильный ответ в создавшийся критической ситуации.

Основные принципы «Системы» формулируются постулатами.

Естественность. Это свобода решения задачи простотой своего движения, ровным состоянием духа.

Непрерывность движения. Управление массой тела на скорости, перемещения и другие действия, выполняемые по инерции предыдущего движения, сохраняют необходимую силу и энергию человека.

Форма это одно из самых важных понятий, без усвоения которого невозможно правильное выполнение ни одного составляющего элемента «Системы» М.В. Рябко. Форма понимается как положение тела и конечностей обеспечивающее сохранение равновесия в ходе атакующих или защитных действий. Практически форма соответствует боевой стойке в других стилях.

Еще одним базовым понятием является «состояние». Это скорее психологическое понятие. Это способность воспринимать происходящее вокруг без напряжения, сохраняя внутреннее спокойствие, готовность в любой момент мгновенно оценить ситуацию и предпринять адекватные меры.

Таким образом, система Рябко является не только видом единоборства, но и средством физического, нравственного и психологического воспитания. В общем понимании такой подход близок к восточным практикам воспитания и духовного развития бойца.

3. СТРУКТУРА УДАРОВ И ИХ БИОМЕХАНИКА

Задачей бойца универсального боя будет нанесение поражения противнику. Для этого надо нанести такое физическое воздействие, чтобы вызвать потерю равновесного состояния.

Человек контролирует свою устойчивость на инстинктивном уровне через вестибулярный аппарат и органы равновесия.

Основными характеристиками устойчивости, с точки зрения биомеханики, являются;

- величина площади опоры-человек старается расположить ноги так чтобы стоять максимально устойчиво;

- высота расположения точки ЦМ. Снижение точки ЦМ повышает устойчивость – человек инстинктивно приседает при толчках и других внешних воздействиях;

- направление вектора силы тяжести, человек старается занять горизонтальную поверхность, если поверхность не горизонтальна, человек инстинктивно отклоняется для сохранения нормали действия вектора силы тяжести.

В биомеханике движение рассматривается как последовательность действий, выполняющих конкретную двигательную задачу для упрощения задачи формализации параметров движения сложные движения, разбиваются на участки, называемые фазами. Такой подход позволит рассмотреть сложный двигательный процесс как набор составляющих, что позволит легко формализовать процессы движения и легко применить в процессе обучения, обработки и анализа результатов. Это очень важно при рассмотрении быстропротекающих процессов, каким является удар.

В любом стиле ведения поединка ударные элементы являются важнейшей составляющей, поэтому рассмотрению удара и связанных с ним динамических процессов уделяется серьезное внимание [32, 37].

Известно, что удар — это, в частном случае, кратковременное взаимодействие двух тел, при котором возникают взаимодействующие силы большой абсолютной величины. Возможны ударные взаимодействия не только двух, но и большего числа тел.

В биомеханике различают следующие фазы ударного движения [39]:

1. Подготовительная (замах, отталкивание) — начальная фаза, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном тела и точкой удара, что способствует накоплению энергии. Эта фаза является вариативной и имеет существенные особенности в стилях ведения боя.

2. Предударная фаза, продолжающаяся от конца подготовительной фазы до начала удара.

3. Фаза удара — столкновение ударяющихся тел в точку пространства.

4. Послеударная фаза (отдача, возврат) — движение ударного звена тела после прекращения контакта с объектом, по которому наносится удар.

В момент удара происходит перераспределение энергии взаимодействия между телами (Рисунок 2).

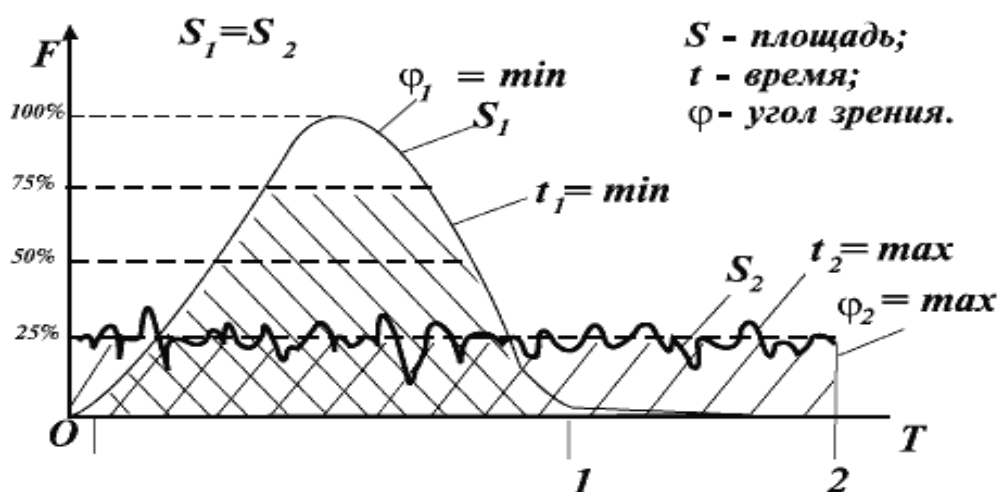


Рисунок 2 – Фазы удара

Интегральный импульс силы ударного взаимодействия можно представить, как площадь фигуры, формируемой кривой зависимости силы

от времени (t_1 и t_2 – моменты времени, соответствующие началу и концу ударного взаимодействия; $t = t_2 - t_1$).

Механика И. Ньютона гласит, что в процессе ударного взаимодействия происходит механическая деформация тела, при этом кинетическая энергия движения переходит в потенциальную энергию упругой деформации, затем эта энергия вновь частично превращается в кинетическую энергию движения, а частично рассеивается (переходит в тепло). В зависимости от энергетических потерь удары делятся на:

- вполне упругие - в которых практически отсутствуют потери на рассеивание энергии;
- не вполне упругие - часть энергии упругой деформации переходит в кинетическую энергию;
- неупругие при которых вся энергия упругой деформации переходит в тепло.

В теоретической механике предполагается, что удар происходит быстро и ударные силы настолько велики, что всеми остальными силами в данном процессе можно пренебречь. Однако в реальном рукопашном бою нельзя рассматривать «чистый» удар, и в нем такие допущения не верны.

Время удара в ближнем бою и других единоборствах очень важно, и пренебречь им нельзя. Траектория ударного взаимодействия, по которой во время удара движутся вместе соударяющиеся тела может составлять до 40 см, а время взаимодействия тел превышает 1 секунду.

Тогда ударное взаимодействие следует рассматривать как сложное движение, включающее в себя элементы как поступательного, так и вращательного движения, при котором фаза ударного взаимодействия характеризуется суммой импульса силы и импульса момента силы:

$$F \cdot t + Mf \cdot t,$$

где: Mf – момент силы, t – время действия момента силы.

Известно, что в процессе передачи движения между звеньями тела происходит последовательный разгон звеньев тела начиная с более

массивных, на максимуме скорости, более массивного звена, начинается рост скорости последующего, менее массивного звена, это называется «эффектом кнута». Чем меньше масса звена, тем большую скорость это звено может развить.

Удар является кратковременным процессом, и исключает возможность исправить допущенные при его подготовке ошибки. Поэтому точность удара обеспечивается в предварительная и предударная фаза.

3.1 Устойчивость и равновесие в поединке

На человека в процессе поединка действуют силы, сочетание которых может вывести его из состояния равновесия.

Задача бойца состоит в том, чтобы за счет наиболее рационального двигательного действия обеспечить собственную устойчивость и вынудить противника потерять равновесие.

В условиях боя как устойчивость, так и равновесие, играют исключительно важную роль.

В различных «школах» универсального боя устойчивость способность бойца надежно сохранять положение равновесия без падения при внешнем ударном воздействии является важнейшей способностью.

Для формализованной оценки устойчивости применяют различные алгоритмы, наиболее приемлемые для конкретных случаев, рассчитывающих углы устойчивости, коэффициенты устойчивости, максимальные скорости движения.

Статическая устойчивость бойца эта способность сохранять устойчивость при воздействии только сил инерции.

При медленном наклоне тела его опрокидывание происходит относительно условной линии, называемой линией опрокидывания [39].

На рисунке 3 такими линиями являются линии, $a — b$ и $e — f$ (во фронтальной плоскости) и линии, $a — f$ и $b — e$ (в сагиттальной плоскости).

Площадь $a-b-e-f-a$ является опорной базовой площадью. Устойчивость человека сохраняется если точка приложения действующих сил в одной из основных плоскостей тела остается в проекции опорной площади. Т.е., при отсутствии внешних сил устойчивость определяется предельным углом наклона тела, называемым углом статической устойчивости (рисунок 3 а).

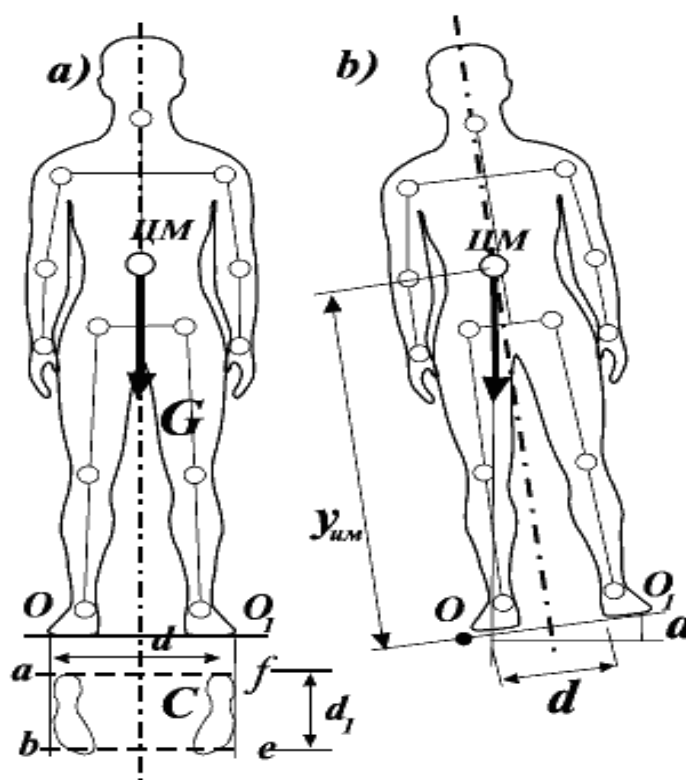


Рисунок 3 – Устойчивость (а) и условия опрокидывания (б)
(Кадочников А.А. 1989)

Статическая устойчивость бойца выше, чем больше угол опрокидывания. Для повышения статической устойчивости необходимо увеличивать опорную базу или понижать положение центра масс(ЦМ), либо проводить оба этих действия в совокупности. В реальном поединке это есть главное условие для принятия боевой стойки (рисунок 4). Выбор стойки определяется требованиями обеспечения первоначальной статической

устойчивости, стилем единоборства и возможностью реагирования на воздействия противника.

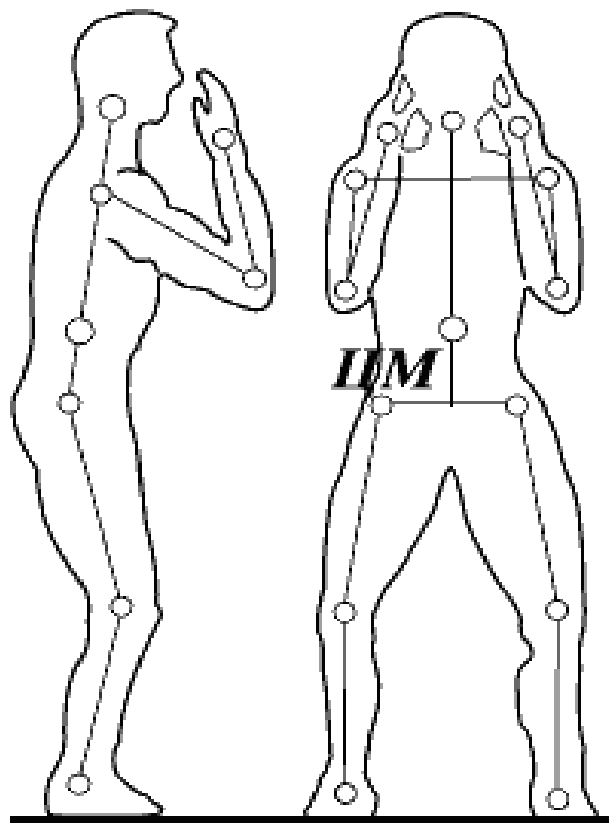


Рисунок 4 - Стойка бойца (Кадочников А.А. 1989)

Стойка, в которой боец может регулировать смещение ЦМ как вверх, так и вниз является более устойчивой и легко адаптируемой к действиям противника. Угол статической устойчивости изменяется в процессе боя. Если боец согнет одну ногу, одновременно выпрямив другую (рисунок 5), то произойдет смещение ЦМ вниз на некоторую величину e с соответствующим увеличением опорной базы d .

Таким образом, динамическая устойчивость поддается контролю и управлению. В общем случае на бойца, помимо силы тяжести G , действуют внешние силы воздействия со стороны противника. При этом, потеря устойчивости в сагиттальной плоскости из-за меньшей опорной базы

наиболее вероятна. На практике это означает, что повалить соперника назад или вперед легче, чем вбок.

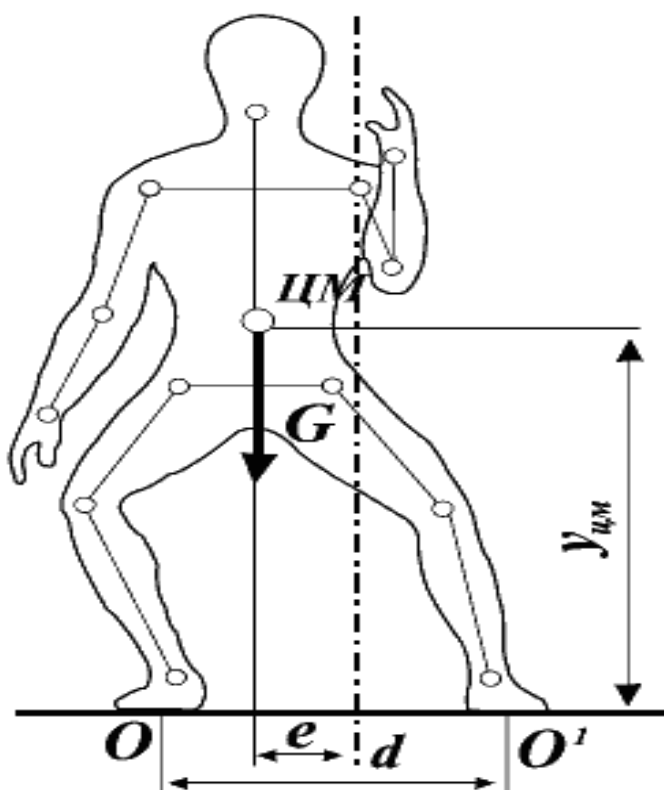


Рисунок 5 – Изменение угла статической устойчивости

3.2 Выведение из состояния равновесия

Приведенный выше анализ показывает, что равновесие тела сохраняется до тех пор, пока проекция ЦМ (на рисунке 3 – точка С) не выходит за пределы площади опорной базы a-b-e-f-a. Сохранение проекции в этих пределах может быть осуществлено путем перемещения бойца в стороны, вперед-назад. Изменения конфигурации и смещения опорной площади называют боевым маневрированием.

Задача вывода человека из равновесия сводится к смещению его ЦМ за границы площади опоры за счет создания опрокидывающего момента.

Предположим, что сила тяжести G создает относительно линии опрокидывания ab (точка O_1 на Рисунке 6) момент устойчивости $M_{уст} = Ga$.

Опрокидывающий момент M_1 может быть порожден незначительной по величине силой P_1 , приложенной на относительно большом плече s . Но в реальном поединке возникает необходимость построить линию опрокидывания, в противном случае противник за счет собственного маневрирования легко парирует ударное воздействие.

Если же приложить силу P_2 , направив её результирующий вектор в сторону и вниз, то на плече b она создаст опрокидывающий момент $M_2 = P_2 b$.

Выполнив подседание, боец не только добавляет свою «ударную массу», за счет приложения дополнительной инерционной силы $F = ma$, но и лишает противника возможной защиты за счет маневрирования.

Можно улучшить действия по опрокидыванию. Для этого достаточно использовать точку приложения силы P_2 в плоскости задней линии опрокидывания $a-f_2$ (рисунок 6). В этом случае резко уменьшается опорная база противника и потеря устойчивости становится неизбежной.

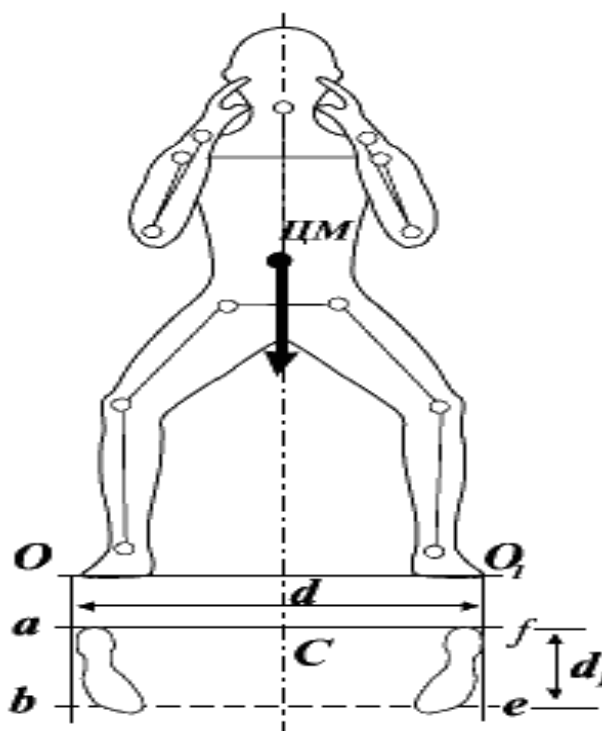


Рисунок 6 – Повышение устойчивости за счет увеличения площади опоры

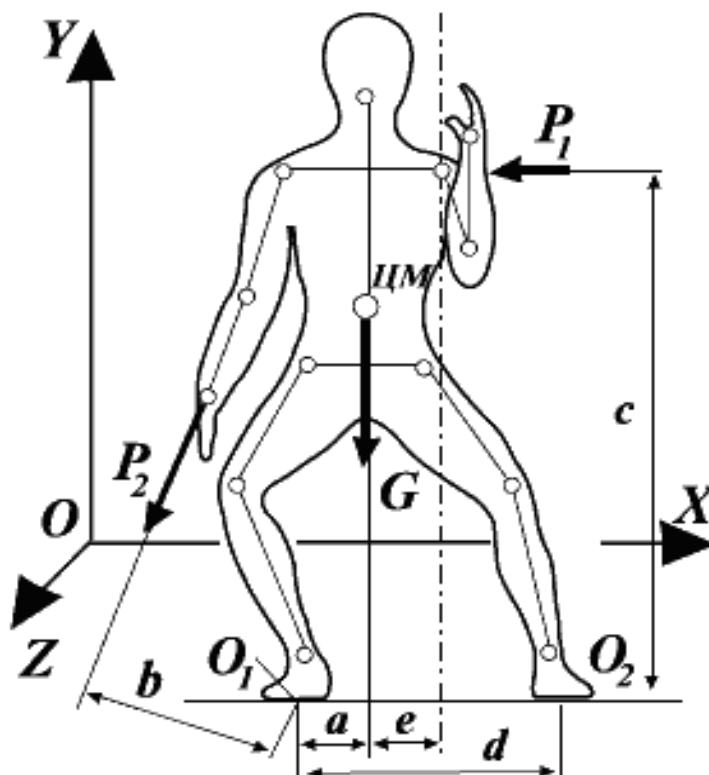


Рисунок 7 – Сдвиг точки устойчивости

Таким образом, биомеханический анализ равновесия, удара, стойки и маневра позволит сформулировать коэффициент устойчивости, характеризующий способность бойца сохранять устойчивость при действии опрокидывающей силы.

Умение управлять своим коэффициентом устойчивости за счет стойки и маневра является задачей каждого обучающегося универсальному бою.

С точки зрения биомеханики, в рукопашной схватке преследуются следующие цели:

- сохранение своего равновесия;
- выведение из равновесия противника и использование его результатов для достижения победы;
- сокращение времени ударных воздействий на противника за счет оптимизации фаз ударного воздействия.

Ещё одним интересным выводом из изложенного выше материала является использование в универсальном бою принципа минимальных энергозатрат.

Для этого:

- выбирать такие сочетания проявляемой силы и быстроты;
- использовать энергию, переходящую от одного сегмента тела к другому т.н. «эффект кнута»;
- использовать энергию упругой деформации в фазе отдачи.
- использовать движения противника и расходуемую им энергию для выполнения собственных активных действий;
- изменять скорость и другие элементы маневрирования;
- использовать чередование атакующих и защитных действий.

Для оптимизации и использования современных технологий в универсальном бою необходима разработка средств и методов инструментального контроля движения и ударов бойца. Возможности реализации этих подходов рассмотрены в следующей главе.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ

4.1 Основы технической подготовки квалифицированных бойцов универсального боя

Рукопашный бой существует уже очень давно, и технически этот стиль боевых единоборств постоянно совершенствовался. На сегодняшний день существуют определённые методики обучения и подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Большую роль играет обучение базовых элементов ударной и бросковой техник. Особенно эффективным является связка этих двух техник в единую структуру, которая работает в соревновательной деятельности и приносит максимальное количество баллов. Связки этих техник постоянно развиваются и совершенствуются, и тем не менее, базовые основы никто не отменял. Что бы овладеть всеми техническими нюансами этого вида единоборств, предлагается усилить изучение на ранних стадиях и обратить внимание на бросковую и ударную базу. Рассмотрим отдельно особенность ударных и бросковых техник в универсальном бое.

За основу технической подготовки квалифицированных спортсменов универсального боя нами были взяты следующие элементы:

- оптимальная бросковая техника для условий универсального боя, а именно: бросок задняя подножка, бросок с захватом ног, передняя подножка, бросок через бедро;
- сочетание ударной и бросковой техник: изначально нанесение ударов или реальная угроза нанесения ударов и переход на выполнение броска;
- оптимальное сочетание ударной техники рук и ног: двух, трех и четырех ударные серии руками и удар ногой (разноименной или одноименной) по различным уровням – нижнему, среднему и высокому.

На схемах, которые указаны ниже, мы рассмотрим основные базовые элемента бросковой и ударной техник применимых в универсальном бое.

4.2 Алгоритмирование ударной и бросковой техник в рукопашном бое

Варианты технико-тактических действий с использованием бросковой техники в «универсальном» бое, изображены на данных рисунках:

Бросок с захватом ног (туловища), рисунок 8. Далее показан бросок с использованием передней подножки после захвата ноги, рисунок 9.



Рисунок 8 - Бросок с захватом ног



Рисунок 9 - Бросок с использованием передней подножки

Затем рассмотрим бросок с использованием задней подножки после прохода в «клинч», рисунок 10.

Проведение представленной бросковой техники в соревновательных условиях поединка возможно при проведении предварительной «ударной» подготовке с помощью ударов руками или угрозой проведения ударов руками или ногами.

И еще один вариант из бросковой техники – это бросок через бедро после прохода в «клинч», рисунок 11.



Рисунок 10 - Бросок задняя подножка Рисунок 11 - Бросок через бедро

Варианты технико-тактических действий, с использованием различных ударов в «универсальном» бое, которые изображены на следующих рисунках 12 и 13. Удары руками.



Рисунок 12-Прямой удар дальней рукой



Рисунок 13 – Прямой удар ногой

Далее рассмотрим связку руки и ноги, рисунок 14 и 15.



Рисунок 14 – Прямой удар дальней рукой



Рисунок 15 – Мидл-кик передней ногой



Рисунок 16 – Встречный кросс дальней рукой от прямого передней



Рисунок 17 – Боковой переворот

При выполнении встречного удара рукой очень важно выполнять именно прямой удар с высокоподнятым локтем, а не боковой удар рукой.



Рисунок 18 – Бросок с захватом
ноги



Рисунок 19 – Бросок задняя
подножка



Рисунок 20 – Подхват



Рисунок 21 – Защита подставкой

При выполнении двух, трех и четырехударных серий руками, ногами необходимо обратить внимание на то, что закидывать серию ударом ногой можно по всем трем уровням (нижнему, среднему и высокому).

Также серию необходимо уметь заканчивать, как дальней, так и передней ногой. Весьма эффективно применение повторной атаки, когда выполняется два удара подряд одной ногой. Для повышения эффективности повторной атаки, необходимо выполнять удары по разным уровням, то есть

если первый удар ногой был выполнен по нажнему уровню, то второй можно выполнить по высокому или среднему.



Рисунок 22 – Защита отшагом



Рисунок 23 – Прямой удар
передней рукой



Рисунок 24 – Прямой удар
дальней рукой



Рисунок 25 – Боковой удар
ближней рукой



Рисунок 26 – Лоу- кик дальней ногой



Рисунок 27 – Лоу-кик ближней ногой

В результате анализа соревновательных действий были выявлены оптимальные технико-тактические действия для спортсменов высокой квалификации, в частности это:

- оптимальная бросковая техника для условий универсального боя, а именно: бросок задняя подножка, бросок с захватом ног, передняя подножка, бросок через бедро;

- сочетание ударной и бросковой техник: изначально нанесение ударов или реальная угроза нанесения ударов и переход на выполнение броска;

- оптимальное сочетание ударной техники рук и ног: двух, трех и четырех ударные серии руками и удар ногой (разноименной или одноименной) по различным уровням – нижнему, среднему и высокому.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный материал в данной методической разработке позволяет заключить:

- тренировочный цикл ударной подготовки представляет собой сложный методический процесс, нуждающийся в постоянном инструментальном метрологическом сопровождении;
- техника удара, имеет ряд специфических особенностей и требует дальнейшего углубленного изучения;
- существующие математические модели ударов имеет значительные отличия в разных техниках и системах подготовки.

Анализируя современные тенденции ведения поединка в универсальном бое можно сформировать следующие практические рекомендации для совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов:

1. При подготовке квалифицированных бойцов к участию в соревнованиях по универсальному бою целесообразно совершенствование бросковой и ударной техник в комплексе, а так же с ростом мастерства повышается значение эффективного выполнения встречных атак и контратак после выполнения защитного действия.

2. Броски и удары необходимо совершенствовать в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки, а так же в сочетании удар + бросок.

3. Для высококвалифицированных спортсменов участвующих в соревнованиях по универсальному бою мы рекомендуем следующие ударные и бросковые технические действия:

- оптимальная бросковая техника для условий рукопашного боя, а именно: бросок задняя подножка, бросок с захватом ног, передняя подножка, бросок через бедро;

- сочетание ударной и бросковой техник: изначально нанесение ударов или реальная угроза нанесения ударов и переход на выполнение броска;
- оптимальное сочетание ударной техники рук и ног: двух, трех и четырех ударные серии руками и удар ногой (разноименной или одноименной) по различным уровням – нижнему, среднему и высокому.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бажанов, Е. Кулачный бой / Е. Бажанов // Физическая культура в школе. 1997. – № 7. – С. 4.
2. Базлов, Г.Н. Атаман снял серу шапку / Г.Н. Базлов // Русский стиль. Боевые искусства. – 1992. № 2. – С. 19–26
3. Белов, А.К. Русский кулачный бой. История. Этнография. Техника / А.К. Белов. СПб.: «Нева», 1993. – С. 15–23.
4. Белов, А.К. Кулачное дело на Великой Руси. / А.К. Белов. 2003, - 100 с.
5. Белов, А.К. Сцеплялка-свалка. Старинный стиль. Традиционные боевые искусства / А.К. Белов // Здоровье народа. 1994. – № 2. – С. 4–8.
6. Белов, А.К. Славяно-горицкая борьба. Изначалие / А.К. Белов. – М.: Здоровье народа. 1993. - С. 19–20.
7. Горбунов, Б.В. Традиции русских народных игр военно-прикладного характера / Б.В. Горбунов. Рязань. – 1993. – С. 56–60.
8. Грацманская, Н.Н. К проблемам этнокультурной истории. М., 1994. – С. 22
9. Грунтовский, А.В. Мужские состязательные игры в контексте традицион-но-бытовой культуры русского народа / А.В. Грунтовский. М., 1994. - С. 35–40.
10. Грунтовский, А.В. Рукопашный бой без оружия у восточных славян / А.В. Грунтовский // Традиционные формы досуга: История и современность. – М., 1993. - С. 100
11. Гумилев, Л.Н. Древняя Русь / Л.Н. Гумилев. – М.: АСТ, 2008, – 848 с.
12. Гумилев, Л.Н. От Руси к России / Л.Н. Гумилев. М.: АСТ, 2007, – 392 с.
13. Мандзяк, А.С. Воинские традиции народов Евразии / А.С. Манздяк. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002. - С. 37.

14. Ознобишин, Н.Н. Искусство рукопашного боя. / Н.Н, Ознобишин.— М.: РСФСР, 1930, - С. 61.
15. Панченко, Г.К. История боевых искусств: Россия и ее соседи / Г.К. Панченко. М.: Олимп, 1997. – С. 368.
16. Прудов, А.В. Техника выполнения приемов рукопашного боя. / А.В. Прудов, В.И. Самойлов, С.Н. Соболев. – М., 1986, - 140 с.
17. Тарас, А. Универсальный бой. / А. Тарас, 2005, -204 с.
18. Белов, А.К. Сходка для двоих / А.К. Белов // Спортивная жизнь России. 1991. – № 8. - С. 93.
19. Белов, А.К. Русский кулак, или как бились наши предки / А.К. Белов // Спортивная жизнь России. 1991. – № 10. – С. 3–8.
20. Белов, А.К. От кулачного боя к славяно-горицкой борьбе / А.К. Белов // Спортивная жизнь России. – 1991. – № 12. – С. 27–28.
21. Логачёв, В. «Русский стиль. Боевые искусства». 1993. - № 1. - С. 22–28.
22. Борьба самбо: Правила соревнований. Издательство: «Физкультура и спорт». М., 1970. - С. 72.
23. Русская сила. Журнал «Русский стиль. Боевые искусства» 1993. - № 1. – С. 7.
24. Белов, А.К. Русский кулачный бой / А.К. Белов. – М.: Энциклопедия русских единоборств, 1999, - 256 с.
25. Александрова, В.А. Комплексная Оценка Координационных Способностей Спортсменов / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Спорт, человек, здоровье: Материалы Конгресса. - 2015. - С. 114 -116.
26. Александрова, В.А. Тесты и критерии оценки координационных способностей / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей. - Могилев. институт МВД, 2014. - С. 3 - 15.
27. Алонцев, В.В. Классификация подвижных игр / В.В. Алонцев // Оздоровительные технологии в деятельности высших учебных заведений: Сб.

ст. Магнитогорск, 2006. - С. 48 - 52.

28. Алонцев, В.В. Массовые спортивные игры как средство формирования личности ребенка / В.В. Алонцев // Оздоровительные технологии в деятельности высших учебных заведений: сб. ст. Магнитогорск, 2006. - С. 31 - 36.

29. Алонцев, В.В. Инновационные подходы в подвижных играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева // Философские вопросы естественных технических и гуманитарных наук: Сб. ст. междун. науч. конф. Магнитогорск, 2009. - С. 317 - 327.

30. Анисимов, М.П. Соревновательная модель технико-тактической эффективности победителей чемпионата мира по смешанному единоборству / М.П. Анисимов // ученые записки. - 2014. - № 3 - С. 109.

31. Ашкинази, С.М. Совершенствование системы специальной физической подготовки в смешанных единоборствах / С.М. Ашкинази, Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 6. - С. 94 - 98.

32. Бавыкин, Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Е.А. Бавыкин // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 2. - С. 20 - 22.

33. Байкова, Л.А. Технология игровой деятельности. / Л.А. Байкова. Рязань: РГПИ, 2004, - 108 с.

34. Погребной, А.И. Обоснование инновационного подхода к методике контроля и управления тренировочными нагрузками в гребле / А.И. Погребной, А. П. Остриков, А. Ю. Гетман // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 12 - С. 92 - 94.

35. Инструментальные средства оперативного контроля биомеханических характеристик, Лысенко В.В., Остриков А.П., Павельев И.Г. В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. 2019. - С. 88 - 89.

36. Остриков, А.П. Информационно-коммуникационная среда

управления тренировочным процессом: определение технологии передачи данных / А.П. Остриков, А.Ю. Гетман, А.Ю. // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. 2019. - С. 107 - 108.

37. Остриков, А.П. Информационные технологии в спортивной практике / А.П. Остриков, И.Г. Павельев // учебное пособие. Краснодар, КГУФКСТ. 2019, - 128 с.

38. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В. Былеева, А.А. Коротков // Изд. 5-е, перераб. и доп. М.: Физическая культура и спорт. 2002, - 224 с.

39. Бычков, В.М. Взаимосвязь физической и психической подготовленности в профессиональной деятельности сотрудника полиции / В.М. Бычков, В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов // Совершенствование тактической подготовки в единоборствах / под общ. ред. проф. Ю.Б. Калашникова. - М.: Физическая культура, 2015. - С. 36-39.

40. Васильков, В.Г. От игры к спорту. / В.Г. Васильков. М.: Физическая культура и спорт. 2009, - 80 с.

41. Волков, Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дисс... докт. пед. наук / Л.В. Волков. М., 2011, - 38 с.

42. Гриженя, В.Е. Оптимизация двигательного режима школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: автореф. дис... канд. пед. наук / В.Е. Гриженя. Малаховка, 2010, - 27 с.

43. Гуминский, А.А. Физиологические закономерности возрастного развития энергетических систем организма школьников /А.А. Гуминский // Морффункциональные показатели развития детей и подростков. Новосибирск, 2009. - С. 40 - 45.

44. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA - Флинта, 2009, - 560 с.

45. Жарикова, Е.Л. Подвижные игры как педагогическая проблема /

Е.Л. Жарикова. М.: РГАФК, 2005, - 16 с.

46. Зекрин, А.Ф. Антропометрические особенности дзюдоистов-юниоров разных весовых групп / А.Ф. Зекрин, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 4. - С. 11 - 14.

47. Клещев, В.Н. Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности как характеристика особенностей приспособления боксера к экстремальным условиям соревнований мирового уровня / В.Н. Клещев, П.В. Галочкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2013. - № 1. - С. 4-5.

48. Клещев В.Н. Спортивно-важные показатели деятельности боксеров - профессионалов, отмеченных номинацией «бой года», как характеристика особенностей и условий эффективного противоборства в экстремальных условиях поединка / В.Н. Клещев, А.В. Именхоев, Г.О. Тоболич // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-метод. журнал. - 2015. - № 2. - С. 23 - 26

49. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры: Методическое пособие. М.: Дрофа, 2003, - 170 с.

50. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей: дис... канд. пед. наук: Улан-Удэ, 2009, - 179 с.

51. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников. Монография. СПб, 2009, - 228 с.

52. Конилов С.Л. Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различные подходы к решению проблемы спортивной прикладности / С.Л. Конилов, А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 7. - С. 100- 102.

53. Коренберг, В.Б. О некоторых понятиях в нашей сфере / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 2008. № 2. - С. 9 - 13.

54. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие для студентов физкультурных ВУЗов. / В.Б. Коренберг. М.: Советский

спорт. 2005, - 232 с.

55. Коротков, И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева и др. М.: СпортАкадемПресс, 2008, - 229 с.

56. Макеева, В.С. Мониторинг физического состояния: учебное пособие / В.С. Макеева. - Орёл: Госуниверситет-УНПК, 2013, - 100 с.

57. Обвинцев А.А. Становление универсального боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. - 2013. - № 2. – Ч 1. - С. 67 - 75.

58. Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Федяев Николай Александрович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М., 2014, - 24 с.

59. Горбунов, Б.В. Народные виды спортивной борьбы как элемент традиционной культуры русских / Б.В. Горбунов. Советская этнография. 1989. – № 4. – С. 90–101.

60. Система САМБО (сборник документов и материалов, 1933–1944). – Харлампиев А.А. М.: Журавлёв, 2003, – 160 с.

61. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев // учебное пособие. Издательство: «Воениздат» М., 1952. - С. 10 –15.

62. http://www.bratishka.ru/archiv/2011/3/2011_3_5.php (23. 04. 12)

63. <http://www.kentavr-club.ru/combat/combat6.html> (23. 04. 12)

64. <http://www.wcra.spb.ru/index.php? p=content&id=481> (23. 04. 12)

65. <http://avkproject.narod.ru/1s20001.htm> (23. 04. 12)

66. <http://zapravdu.ru/content/view/61/51/> (04. 05. 12)



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

ПРИКАЗ

от 06.02.2024

№ 66

г. Кореновск

Об итогах муниципального конкурса «Сердце отдаю детям»

Согласно приказам министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 23 ноября 2023 года № 3302 «О проведении регионального конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» в 2024 году» от 21 июня 2023 года №1688 «Об утверждении Положения о региональном конкурсе профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям», приказа управления образования администрации муниципального образования Кореновский район от 05 декабря 2023 года № 681 «О проведении муниципального конкурса «Сердце отдаю детям» и на основании протокола жюри муниципального конкурса «Сердце отдаю детям» п р и к а з ы в а ю:

1. Признать лауреатами первой степени муниципального конкурса «Сердце отдаю детям»:

-Головизнину Екатерину Анатольевну, педагога дополнительного образования муниципального автономного некоммерческого учреждения дополнительного образования Дом художественного творчества детей муниципального образования Кореновский район в номинации «педагог дополнительного образования по художественной направленности»;

-Гринь Татьяну Владимировну, педагога дополнительного образования муниципального автономного некоммерческого учреждения дополнительного образования Дом художественного творчества детей муниципального образования Кореновский район в номинации «педагог дополнительного образования по социально-гуманитарной направленности»;

-Лугового Сергея Владимировича, тренера-преподавателя муниципального автономного некоммерческого учреждения спортивная школа муниципального образования Кореновский район в номинации «педагог дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности».

2. Признать лауреатом второй степени Литовченко Татьяну Александровну, тренера-преподавателя муниципального автономного некоммерческого учреждения спортивная школа муниципального образования Кореновский район в номинации «педагог дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности».

3. Направить лауреатов первой степени муниципального конкурса «Сердце отдаю детям» для участия в региональном заочном этапе конкурса.

4. Наградить лауреатов первой и второй степени дипломами.

5. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Начальник
управления образования
администрации муниципального
образования Кореновский район



С.М. Батог

Проект подготовлен и внесен:
Муниципальным казенным учреждением
«Информационно-методический центр системы
образования муниципального
образования Кореновский район»
Директор учреждения



С.Л. Степанова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ДИПЛОМ

о профессиональной переподготовке

231200126837

Документ о квалификации

Регистрационный номер 2974

Город Краснодар

Дата выдачи 08 ноября 2021 года

Луговой

Настоящий диплом подтверждает, что (фамилия, имя, отчество)

Сергей Владимирович

23 августа 2021

г. по 30 октября 2021 г.

прошел (а) профессиональную переподготовку в (на)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая

(наименование программ дополнительного профессионального образования)

работа с населением

Решением итоговой аттестационной комиссии от 29.10.2021 г. протокол № 15

присвоена квалификация инструктор по спорту, специалист

центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Диплом предоставляет право на ведение профессиональной деятельности в сфере
физической культуры и спорта

(наименование)



сedeцель комиссия В.Н.Кузнецов

С.М.Ахметов

Приложение к диплому

Фамилия, имя, отчество

Луговой

Сергей Владимирович

имеет документ об образовании

высшем

(высшем, среднем профессиональном)

с " 23, августа 2021 г. по " 30, октября 2021 г.

прошел(а) профессиональную переподготовку в(на)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе

Физкультурно-оздоровительная

(наименование программы дополнительного профессионального образования)

и спортивно-массовая работа

с населением

прошел(а) стажировку

не предусмотрена

(наименование предприятия, организации, учреждения)

защитил(а)

итоговую аттестационную

работу на тему

«Разработка программы общей физической

подготовки для лиц старшего и пожилого возраста» - отлично

(наименование темы)

231200092112

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по следующим дисциплинам:

№ № п/п	Наименование	Количество аудиторных часов	Оценка
1	Биомеханика	8 час.	зачтено
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	16 час.	зачтено
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	26 час.	зачтено
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний	28 час.	зачтено
5	Теория и методика физической культуры и спорта	16 час.	зачтено
6	Нормативно-правовые и организационно- управленческие основы физической культуры и спорта	16 час.	зачтено
7	Основы здорового образа жизни	10 час.	зачтено
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24 час.	зачтено
9	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	22 час.	зачтено
10	Организация спортивно - массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе	96 час.	хорошо
11	Практика	18 час.	зачтено
12	Подготовка итоговой аттестационной работы	12 час.	зачтено
13	Итоговая аттестация	8 час.	отлично

Всего — 300 час.

в том числе аудиторных
часов: 128



М.П.

Директор

С.М.Ахметов

С.М.Ахметов

Секретарь

М.И.Алексеева

М.И.Алексеева



Благодарственное письмо

МИНИСТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Лугового
Сергея Владимировича

председателя судейской коллегии
краевой общественной организации
«Федерация Универсального боя Краснодарского края»

За существенный вклад в развитие
универсального боя в Краснодарском крае

Министр



С.В. Шимченко

С.В. Шимченко

2022 г.



БЛАГОДАРНОСТЬ

АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

подъесаулу

**Луговому
Сергею Владимировичу**

за личный вклад в возрождение, становление, развитие
кубанского казачества
и в честь празднования 327 годовщины образования
Кубанского казачества и Дня Кубанского казачества

Исполняющий обязанности главы
муниципального образования
Кореновский район



И.А. Максименко

Кореновск, 2023 год



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

ЛУГОВОМУ СЕРГЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ
*Краевая Общественная организация
«Федерация универсального боя
Краснодарского края»*

Выражает Вам благодарность за высокий профессионализм
и компетентность, целеустремленность и кропотливый труд.

За большой вклад в развитие ценностей здорового образа жизни,

популяцию занятий спортом среди детей и взрослых

Подтверждением этому служат высокие результаты, которые

демонстрируют спортсмены в многочисленных

соревнованиях.

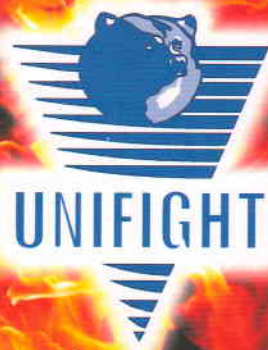
За плодотворную работу и активное участие в проведении

Президент «ФУБ КК»



соревнований

М.Е. ТУРОВ



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Луговец Сергей

ЗА АКТИВНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ
В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ

ПЕРВЕНСТВО и ЧЕМПИОНАТ
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ



ПРЕЗИДЕНТ КОО ФУБ КК

М.Е. Туров

М.Е. ТУРОВ

26-29
ЯНВАРЯ 2023 г.
г. АБИНСК



ПОЧЁТНАЯ ГРАМОТА

ЛУГОВОМУ СЕРГЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ

тренеру-преподавателю муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 1
муниципального образования Кореновский район

*за вклад в развитие физической культуры и спорта, пропаганду
здорового образа жизни в муниципальном образовании Кореновский район
и в связи с празднованием Дня физкультурника*

01 августа 2022 года № 1164

Глава
муниципального образования
Кореновский район



С.А. Голобородько



ПОЧЁТНАЯ ГРАМОТА

ЛУГОВОМУ
СЕРГЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ

тренеру-преподавателю по универсальному бою муниципального
автономного некоммерческого учреждения дополнительного образования
спортивная школа муниципального образования Кореновский район

*за вклад в развитие физической культуры и спорта, подготовку
спортивного резерва, пропаганду здорового образа жизни
в муниципальном образовании Кореновский район
и в связи с празднованием Дня физкультурника*

24 июля 2023 года № 1362

Глава
муниципального образования
Кореновский район



С.А. Голобородько