**Использование приемов рукопашного боя**

**на уроках физической культуры как эффективная**

**организация образовательного процесса**

Современная система физического воспитания не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям спортом у детей и молодежи. Развитие инновационных процессов часто сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения.

Одним из приоритетных направлений, которое может способствовать решению задачи улучшения здоровья подрастающего поколения, является рукопашный бой, сохраняющий значимость и привлекательность в самом широком возрастном диапазоне.

В связи с этим актуальным является изучение возможностей использования рукопашного боя на занятиях со студентами среднего профессионального образования.

Нами предлагается инновационная технология, основанная на целостном восприятии рукопашного боя для совершенствования физического воспитания студентов СПО.

Рассматривается сочетание имитационных упражнений и форм рукопашного боя, базовой техники рукопашного боя, подвижных игр, элементов арт-терапии, фольклора, краеведения, спортивно-соревновательной деятельности, что положительно влияет на уровень физического здоровья, развитие физических качеств, ценностно-мотивационное отношение к занятиям физической культурой. Разработан и апробирован в педагогическом эксперименте комплекс уроков физического воспитания для студентов СПО на основе использования средств рукопашного боя, который позволяет разнообразить и повысить объем двигательного опыта, что будет способствовать коррекции физического здоровья, показателей физических и личностных качеств, координационных способностей занимающихся.

Практическая значимость технологии заключается в ее конструктивной возможности, позволяющей варьировать используемые для построения занятия упражнения, усложняя или упрощая их логическую цепочку.

Полученные результаты работы подтверждают перспективы применения рукопашного боя в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования.

В *приложении 1* предлагается конспект одного из занятий комплекса.

Приложение 1

**Конспект занятия по физической культуре**

***Тема: «Отработка приемов рукопашного боя***

***как средства самозащиты»***

Цели:

1. Познакомиться с комплексом упражнений, развивающих силу и выносливость; освоить элементы рукопашного боя, научиться применять их в целях самообороны.
2. Способствовать развитию силовых качеств, укреплению общего физического здоровья учащихся посредством рукопашного боя.
3. Способствовать формированию положительной мотивации к занятиям спортом у студентов.

Тип занятия: комбинированное (объяснение нового материала, практическое освоение полученных знаний, закрепление знаний, умений и навыков).

Оборудование: баскетбольные мячи (6 шт.), скамья гимнастическая (1 шт.), скакалки (6 шт.), спортивные маты (3 шт.).

**Ход занятия**

***І****. Организационный момент (2 мин.)*

Построение. Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»

- Здравствуйте, меня зовут Игорь Федорович. Сегодня мы посвятим занятие рукопашному бою: кратко познакомимся с историей происхождения боевых искусств; узнаем, для чего нужны навыки рукопашного боя в жизни, поговорим о технике безопасности на занятиях рукопашного боя. Наше занятие будет состоять из разминки; комплекса упражнений, которые помогут вам стать более сильными и выносливыми; отработаем некоторые приемы рукопашного боя и закончим занятие дыхательной гимнастикой.

***ІІ****. Подготовительная часть (6 мин.)*

- Для того, чтобы у вас не было травм, чтобы подготовиться к физическим нагрузкам, необходимо правильно провести разминку.

Комплекс ОРУ:

1. Исходное положение (ИП) – основная стойка. Круговые вращения головой: 1-4 в левую сторону, 1-4 в правую сторону.
2. ИП - стойка ноги врозь. Круговые вращения руками: 1-4 делаем полный круг руками вперед, 1-4 – назад; 1-4 круговые движения согнутыми в локтях руками вперед, 1-4 – назад; 1-4 круговые движения кистями рук вперед, 1-4 – назад.
3. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны: 1 наклон влево, правая рука вытянута вдоль туловища, 2 наклон вправо, левая рука вытянута вдоль туловища, 3 вперед, руками нужно коснуться пола, не сгибая ног, 4 назад, с максимальным погибом.
4. ИП - стойка ноги врозь. Руки вытянуты вперед. Махи ногами: 1 – левая нога касается правой руки, 2 – ИП, 3 – правая нога касается левой руки, 4 – ИП.
5. ИП – ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения коленями: 1-4 в левую сторону, 1-4 в правую сторону.
6. ИП – присед на левой ноге, правая – прямая, вытянута в сторону. Перекаты: 1-4 – в правую сторону, 1-4 – в левую сторону.
7. ИП – основная стойка. Подъем на носочки: 10 раз.
8. ИП – полный присед, пятки прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Выпрыгивание вверх с хлопком: 8 раз.

Разминка закончена, восстанавливаем ритм дыхания: поднимаем руки – вдох, опускаем руки – выдох.

***ІІІ.*** *Основная часть занятия (25 мин.)*

- Основная часть нашего занятия будет состоять из двух частей. Сначала выполним упражнение на силу и выносливость, затем перейдем к рукопашному бою.

Построение ( в 1 или 2 шеренги), разомкнуться на вытянутые руки от направляющего.

Объяснение основных команд:

- По команде: «Упор лежа!» выполняется полный присед, ладони упираются в пол, ноги пружинящими движениями выбрасываются назад.

- По команде: «Встать!» выполняется упражнение в обратном порядке.

Комплекс упражнений на силу и выносливость (8 мин.):

1. Выполняется отжимание от пола «узким хватом» 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на двух ногах – 10 раз.
2. Выполняется отжимание от пола «средним хватом» 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на левой ноге – 10 раз.
3. Выполняется отжимание от пола «широким хватом» 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на правой ноге – 10 раз.
4. Выполняется отжимание от пола - ладонь левой руки смотрит вперед, правой - внутрь 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на двух ногах – 10 раз.
5. Выполняется отжимание от пола - ладонь правой руки смотрит вперед, левой - внутрь 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на двух ногах – 10 раз.
6. Выполняется отжимание от пола – левая ладонь впереди правой - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на левой ноге – 10 раз.
7. Выполняется отжимание от пола – правая ладонь впереди левой - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на правой ноге – 10 раз.
8. Выполняется отжимание от пола «средним хватом» - обе ладони направлены внутрь 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на двух ногах – 10 раз.
9. Выполняется отжимание от пола «средним хватом» - обе ладони направлены наружу 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на левой ноге – 10 раз.
10. Выполняется отжимание от пола «средним хватом» на кулаках - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на правой ноге – 10 раз.
11. Выполняется отжимание от пола - баскетбольный мяч в левой руке, правая - упирается в пол - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на двух ногах – 10 раз.
12. Выполняется отжимание от пола - баскетбольный мяч в правой руке, левая - упирается в пол - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на левой ноге – 10 раз.
13. Выполняется отжимание от пола - баскетбольные мячи в обеих руках, - 3-5 раз. По команде: «Встать!» принять основную стойку, выполняются прыжки на скакалке на правой ноге – 10 раз.

Закончили упражнения, восстанавливаем ритм дыхания: поднимаем руки – вдох, опускаем руки – выдох.

А теперь перейдем к рукопашному бою. Познакомимся с историей рукопашного боя. ( 4 мин.) План:

1. Единоборства разных стран.

2. Единоборства в России.

3. Развитие техники рукопашного боя ( в удар не вкладывается столько силы, сколько в боксе).

4. Рукопашный бой для самообороны.

5. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.

6. Объяснение техники освобождения от нескольких видов захвата.

Игра (5 мин.): Учащиеся распределяются парами, один участник пытается дотронуться до другого, второй участник уводит руку партнера при помощи рук с открытыми ладонями .

Отработка техники освобождения от захвата с целью самообороны (10 мин.):

1. Захват кисти.
2. Захват «за грудки».
3. Удушающий захват.
4. Блокирование удара ножом сверху, с последующим переведением на болевой прием.
5. Уход от ножа, направленного в солнечное сплетение.
6. Упражнение на отвлечение противника от первоначальной цели.

***ІV****.Заключительная часть занятия (4 мин.)*

Беседа о пользе дыхательных упражнений. Рассказ о правильном восстановлении дыхания.

1. Вдох через нос, плавный выдох через рот.
2. Задерживание дыхания на вдохе и выдохе.
3. Прерывистое дыхание.

***V.*** *Подведение итогов (2 мин.):*

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

- Для чего используется рукопашный бой?

- Какие элементы рукопашного боя вам понравились больше всего?

Выводы: спорт формирует характер.

Выделение особо отличившихся ребят.