

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

ПОНКРАТОВ

Алексей Викторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирант ТиМ единоборств

PONKRATOV Alexey

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Graduate Student Department of T&M Sport Fighting

Ключевые слова: технико-тактические действия, качество побед, спортсмены высокой квалификации.

Аннотация. Статья посвящена определению объема и эффективности, применяемых технико-тактических действий в поединках спортсменов высокого класса по рукопашному бою.

TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY SKILLED ATHLETES ON SPORT FIGHTING

Keywords: technical and tactical actions, quality of wins, highly skilled athletes.

Abstract. Article is devoted to the definition of the scope and effectiveness of applicable technical and tactical actions in duels of high-class athletes in unarmed sport combat.

Введение. В число наиболее целесообразных методов совершенствования технико-тактических действий спортсмена по рукопашному бою специалисты включают: формирование и отработку взаимосвязанных комбинаций приемов, реализацию индивидуальных комплексов технических действий, отработку связок приемов с преследованием соперника после перевода в партер, совершенствование рациональных сочетаний приемов атаки, контратаки и защиты в соответствии с преимущественным стилем соревновательной деятельности, изучение и моделирование комплексов технико-тактических действий ведущих спортсменов [1].

Цель исследования – выявить количество эффективных технико-тактических действий в поединках спортсменов высокого класса по рукопашному бою.

Задачи исследования

1. Определить объем технико-тактических действий в зависимости от веса и квалификации спортсменов по рукопашному бою.

2. Выявить эффективность применяемых технико-тактических действий в поединках

спортсменов высокого класса по рукопашному бою.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоанализ технико-тактических действий, методы математической статистики.

Организация исследования. Для определения количества эффективных технико-тактических действий, применяемых победителями и призерами в процессе соревнований, был проведен анализ технико-тактических действий чемпионов и призеров чемпионатов России, международных и всероссийских турниров по рукопашному бою. Наблюдения проводились в сборной команде города Москвы по рукопашному бою. Проанализировано 2400 поединков.

Результаты исследования. При определении манеры ведения боя у спортсменов высокой квалификации были получены следующие результаты: наиболее используемая манера ведения боя – атакующая, ее применили 82% призеров и чемпионов соревнований, защитно-контратакующую манеру ведения поединка использовало 15%

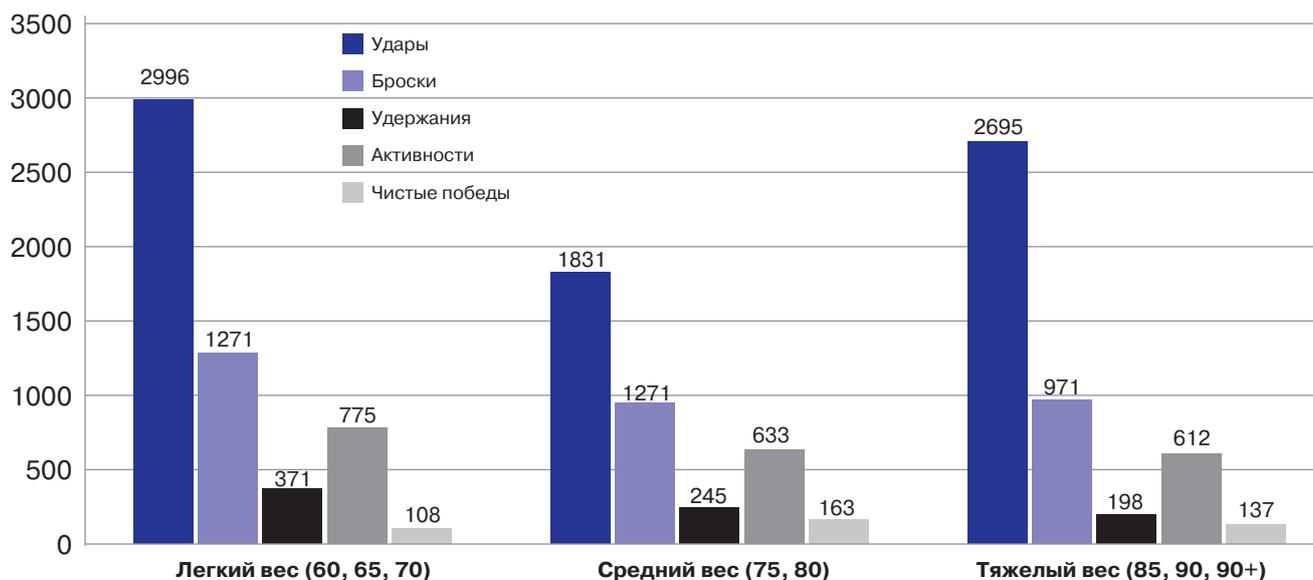


Рис. 1. Количественные показатели ударов, бросков, удержаний (n= 2400) боев

призеров и чемпионов и 3% применили тактическое построение поединка от защиты.

На рисунке 1 представлен анализ результативности атакующих действий спортсменов рукопашного боя высокой квалификации – призеров всероссийских соревнований, n= 2400 боев (поединков).

Как видно из данных рисунка 1 ударные атакующие действия более результативны, чем броски. При этом чистые победы в поединках чаще встречаются у спортсменов средних весовых категорий.

В табл. 1 приведено процентное соотношение эффективных атакующих технико-тактических действий выполненных в процессе соревнований чемпионами и призерами всероссийских соревнований (n=2400).

Из приведенных в табл. 2 данных видно, что наиболее часто применяются удары руками в голову, частота ударов руками в туловище реже у бойцов всех весовых категорий. В технике борьбы преобладают броски с акцентирующими движениями туловища, а броски с акцентирующими движениями руками и ногами (проходы в ноги, подсечки, подножки) имеют меньшие показатели.

На рис. 2 представлены рекомендуемые пропорции распределения тренировочного времени, полученные в ходе апробации результатов педагогического эксперимента в соответствии с полученными данными исследования технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации, выполненных в процессе соревновательных поединков.

Таблица 1

Соотношение применения ударов и бросков у бойцов рукопашного боя (%), (n=2400)

Удары, броски	Легковесы (60, 65, 70 кг)	Средневесы (75, 80 кг)	Тяжеловесы (85, 90,+90 кг)
Удары			
Удары руками в голову	45	35	55
Удары руками в туловище	30	25	30
Удары ногами в голову	10	15	5
Удары ногами в туловище	15	25	10
Броски			
Броски с акцентирующими движениями туловища	65	60	65
Броски с акцентирующими движениями руками и ногами (проходы в ноги, подсечки, подножки)	35	40	35

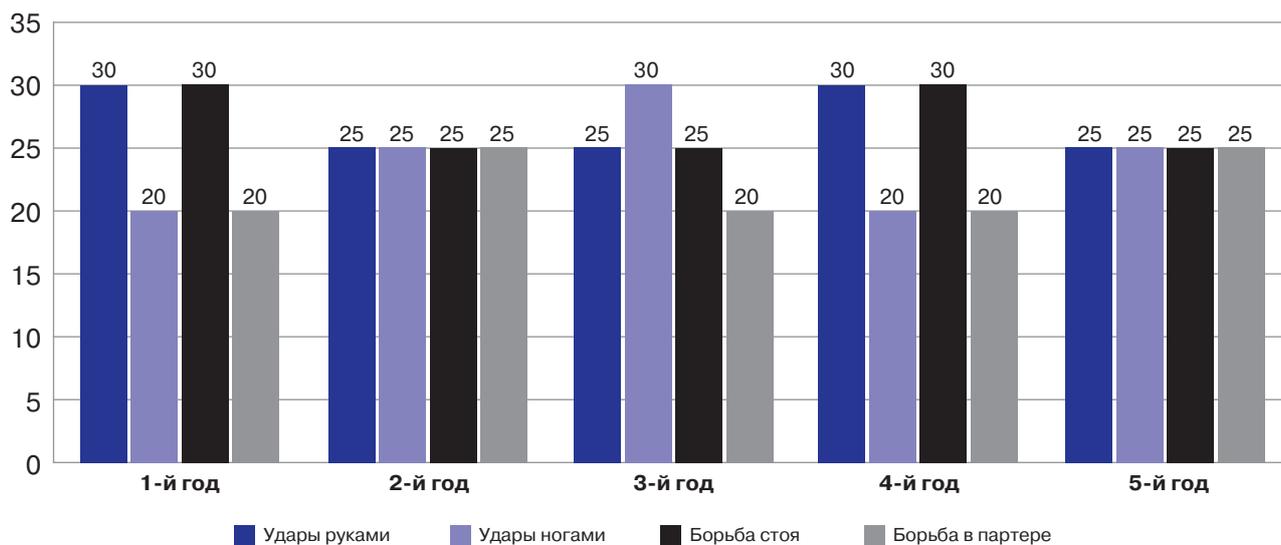


Рис. 2. Содержание и объем технико-тактических действий при построении тренировочного процесса у спортсменов рукопашного боя (в %)

На основании полученных данных анализа соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя определен объем времени по годам обучения и разделам технической подготовки. Так на 1–4-х годах обучения преобладает ударная техника руками и борьба стоя, на 2–5-х годах все разделы технической подготовки равны.

Выводы:

1. Определен объем технико-тактических действий в зависимости от веса и квалификации спортсменов по рукопашному бою.
2. Выявлена эффективность применяемых технико-тактических действий в поединках спортсменов высокого класса по рукопашному бою. Ударные атакующие действия более результативны, чем броски. При этом чистые победы в поединках чаще встречаются у спортсменов средних весовых категорий.

Литература

1. Зюкин А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / А.В. Зюкин. – Санкт-Петербург: ВДКИФК, 2005. – 431 с.
2. Малкин В. Управление психологической подготовкой в спорте. Ж: «Спортивный психолог», № 1 (1) 2004. – С. 40–45.
3. Неверкович С.Д., Ильков В.А. Рефлексивная культура спортивного педагога. Ж: «Спортивный психолог», № 1 (13) 2008. – С. 8–11.
4. Родионов А.В., Непопалов В. Н., Сопов В.Ф. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов. Ж: «Спортивный психолог» № 2 (2) 2004. – С. 12–20.
5. Сопов В.Ф. Мотивационный диссонанс как объект рефлексивной практики в профессионально-коммерческом и некоммерческом спорте высших достижений. Ж: «Спортивный психолог», № 1 (7) 2006. – С.9–13.

