УДК 796.81

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

***Андрей Иванович Кравчук**, доцент, заместитель начальника кафедры, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск; **Геннадий Иванович Груздев**, заместитель начальника кафедры, Воронежский юридический институт МВД России; **Александр Юрьевич Першин**, преподаватель, Белгородский юридический институт МВД России*

Аннотация

В статье рассматривается техника и тактика спортсменов, выступающих на соревнованиях по рукопашному бою. В ходе анализа видеозаписей боев, состоявшихся на чемпионате России, выявлены подготовительные двигательные действия, которые спортсмены выполняют наиболее часто перед применением бросков. Проведенное исследование позволит тренерам и спортсменам повысить качество тренировочного процесса, а на соревнованиях более рационально построить тактику боя на основе комбинационной бросковой и ударной техники, а также более эффективно применять броски и защищаться от них.

Ключевые слова: рукопашный бой, броски, подготовительные действия, комбинации приемов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p211-214

PREPARATORY TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ATHLETES WHILE PERFORMING THROWS AT HAND-TO-HAND COMBAT COMPETITIONS

***Andrei Ivanovich Kravchuk**, the docent, deputy head of department, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk; **Gennady Ivanovich Gruzdev**, deputy head of department, Voronezh Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia; **Alexander Yurievich Pershin**, the teacher, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Abstract

The article discusses the technique and tactics of athletes participating in hand-to-hand combat competitions. During the analysis of video recordings of the fights that took place at the Russian Championship, preparatory motor actions that athletes perform most often before using throws were identified. The conducted research will allow coaches and athletes improve the quality of the training process, and build at competitions more rational battle tactics based on combinational throwing and striking techniques, as well as to use throws and defend against them more effectively.

Keywords: hand-to-hand combat, throws, preparatory actions, combinations of techniques.

ВВЕДЕНИЕ

Вид спорта «рукопашный бой» включен в реестр Всероссийской спортивной классификации. Соревнования проводятся по соответствующим правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 06.11.2018 № 304, согласно которым спортсменам разрешается применять широкий арсенал приемов: ударов руками и ногами, бросков, болевых и удушающих приемов, удержаний в положении лежа. Это предполагает сложный тренировочный процесс, направленный на гармоничное формирование у спортсменов как ударной, так и борцовской техники. Разносторонняя подготовка позволяет спортсменам достигать на соревнованиях более высоких результатов в сравнении со спортсменами, имеющими пробелы в технике [4].

Однако важно не только уметь выполнять отдельные удары и броски, но и уметь их комбинировать. Существует проблема, заключающаяся в том, что некоторые спортсмены,

в том числе обладающие хорошей борцовской техникой, не умеют должным образом подготовить бросок [3]. Например, не используют ошибки соперника, оказавшегося в неустойчивом положении после неточного удара, пытаются бросить соперника из статичного или явно неудобного для себя положения, выбирают неправильные сочетания ударов и бросков (комбинации приемов), несвоевременно наносят отвлекающий удар, пытаются бросить соперника, когда тот явно готов к отражению атаки, например, проходят в ноги с дальней дистанции без отвлечения внимания атакуемого.

Считается, что начинать осваивать комбинационную технику следует в двух направлениях: комбинации ударов рукой и ногой и комбинации ударов и бросков. При этом следует разучивать комбинации с учетом изменения противником дистанции и с учетом возможных контратакующих действий. Целесообразно изучать множество возможных комбинаций, но более углубленно совершенствовать наиболее эффективные и часто встречающиеся, а также индивидуальные приемы и комбинации. Атакующие комбинации являются наиболее распространенными и эффективными действиями в спортивном поединке. Рассматривая комбинации по техническому признаку, необходимо отметить, что наиболее эффективные – смешанные комбинации, т.е. сочетающие в себе как ударную, так и борцовскую технику [1].

Очевидно, что с целью устранения недостатков в технической и тактической подготовленности спортсменов необходимо учитывать положительный опыт квалифицированных спортсменов, успешно применяющих самые разнообразные комбинации приемов и подготовительные действия для выполнения бросков.

В настоящей статье представлены результаты исследования по выявлению наиболее эффективных, рациональных и часто применяемых спортсменами способов подготовки бросков.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения указанной задачи методом анализа были исследованы видеозаписи боев чемпионата России по рукопашному бою, состоявшегося в городе Орле в декабре 2021 года [2]. Всего было проанализировано 80 боев, в весовых категориях от 60 до 90 кг. В соревнованиях принимали участие 271 спортсмен, из них 1 заслуженный мастер спорта, 15 мастеров спорта международного класса, 77 мастеров спорта и 178 кандидатов в мастера спорта. Учитывались все двигательные действия спортсменов (в процессе защит, атак или контратак), после которых один из спортсменов выполнял оцениваемое техническое действие – бросок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате исследования установлено, что всего в течение 80-ти боев спортсмены выполнили 211 различных бросков. В переднем направлении относительно атакуемого применялись подсечки, броски через бедро, через спину, прогибом (через грудь), подхватом ноги (ног), подсадом голенью. Броски атакуемого назад осуществлялись зацепом ноги изнутри или снаружи, подсечками, захватом ног. Спортсмены применяли броски в различных ситуациях: атакуя соперника, в ходе смешанных защитно-атакующих действий, а также защищаясь от атак соперника.

Перед применением бросков спортсмены выполняли как специально задуманные подготовительные технико-тактические действия, так и действия вынужденные – ответные на атаки соперника.

Условно подготовительные технико-тактические действия объединены в несколько групп и расположены по частоте применения следующим образом:

1) 95 бросков (45%) выполнены после защиты от ударов. Из них 53 броска выполнены после защит от ударов ногами. Наиболее часто в этих случаях выполнялись броски с захватом ноги, в основном это подсечки опорной ноги, зацепы опорной ноги, выведение

из равновесия и посадка, сваливание за счет максимального подъема захваченной ноги вверх. 42 броска были выполнены после защит уклоном от ударов рукой в голову и последующего сближения с атакующим соперником, в основном это броски захватом ног, туловища, в том числе, в сочетании с зацепом ноги соперника снаружи или изнутри.

2) 45 бросков (21%) выполнены без явно выраженных подготовительных действий. В эту группу включены броски после проходов в ноги, в том числе, при встречном движении спортсменов, а также броски после нескольких секунд борьбы в захвате, в этом случае спортсмены выполняли подсечки, подножки, броски через бедро, через спину, броски прогибом, зацепом, подхватом ноги (ног), подсадом голенью.

3) 25 различных бросков (12%) выполнены после обоюдных ударов с переходом спортсменов в захват.

4) 25 бросков (12%) выполнены после предварительного нанесения удара рукой или имитации удара с целью отвлечения внимания соперника. Следует отметить, что это явно наработанные комбинации приемов. Наиболее часто прослеживалась комбинация: удар рукой в голову или имитации удара, резкое сокращение дистанции, захват ноги второй рукой и далее бросок захватом ног, реже – бросок зацепом ноги снаружи или изнутри. Все броски в подобных ситуациях были выполнены по ходу движения спортсмена, выполнявшего бросок, т. е. его соперник падал назад. Причем данная комбинация выполнялась без пауз, при постоянном движении атакующего спортсмена вперед. Необходимо иметь в виду, что правилами рукопашного боя время нахождения спортсменов в захвате ограничено пятью секундами.

5) 14 бросков (7%), а вернее падений, зафиксировано от ударов (толчков), которые не привели к нокауту или к нокдауну. Как правило, спортсмен падал потому, что перед ударом находился в неустойчивом положении, например, двигался назад.

6) 7 падений (3%) произошло при попытке спортсмена нанести удар, в основном при попытке нанести удар ногой. В некоторых случаях замечено, что спортсмен, вынудивший соперника упасть, действовал сознательно – наносил удар в тот момент, когда соперник находился в неустойчивом положении, выполняя неподготовленный, либо очевидный для него удар.

Интересно отметить, что основная часть бросков – 186 (88%) выполнены без явно выраженного предварительного удара, применяемого как подготовительное действие.

Применение предварительных ударов (группа бросков № 4), как специально-подготовительных действий для бросков, наблюдалось только в 12% случаев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования установлено:

1. На соревнованиях по рукопашному бою спортсмены чаще всего выполняют броски при защите от ударов (броски захватом ног, подсечки, зацепы). В этих случаях подготовительными технико-тактическими действиями часто являются активные перемещения защищающегося спортсмена, что вынуждает соперника проводить плохо подготовленные атаки.

2. Атакуя с дальней или средней дистанции, спортсмены предпочитают проводить броски в основном захватом ног, иногда с переходом на зацеп ноги, при этом подготовительным действием, отвлекающим внимание соперника, является предварительный удар рукой в голову.

3. Броски через бедро, через спину, броски прогибом (через грудь), подхватом ноги (ног), подсадом голенью, зацепом ноги спортсмены выполняют после нескольких секунд борьбы в захвате, в этом случае в качестве подготовительных технико-тактических действий спортсмены применяют перемещение соперника (выведение его из равновесия), ложные атаки, зацепы, подсечки, используют ошибки соперника при его попытках проведения каких либо действий в захвате.

ЛИТЕРАТУРА

1. Роль комбинационной техники в армейском рукопашном бое / Д.А. Ариткулов, А.А. Селиванов, А.А. Егоров, С.Н. Мехед // Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы : материалы Всерос. научно-практ. конференции, посвящ. 110-й годовщине образования Воен. ин-та физ. культуры : в 2 ч. – Санкт-Петербург, 2019. – Ч. 1. – С. 30–33.
2. Чемпионат России по рукопашному бою среди мужчин и женщин // YouTube : [видеохостинг]. – 17 декабря 2021. – URL: https://youtu.be/J2nOva8wu3k (дата обращения: 10.09.2022).
3. Повышение уровня технических умений выполнения приемов спортивной борьбы у курсантов вузов Министерства внутренних дел России / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, О.В. Дмух, В.Н. Уланов, И.В. Вовденко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). – С. 118–121.
4. Цекунов С.О., Модельные характеристики уровня специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем высокого уровня / С.О. Цекунов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 364–366.

REFERENCES

1. Arititkulov, D.A., Selivanov, A.A., Egorov, A.A. and Mehed, S.N. (2019), “The role of combination technology in army hand-to-hand combat”, *Problems, experience, prospects: Sat. materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 110th anniversary of the formation of the Military Institute of Physical Culture. In 2 part*s, St. Petersburg, pp. 30–33.
2. Video of the championship of Russia in hand-to-hand combat, available at: https://youtu.be/J2nOva8wu3k.
3. Guralev, V.M., Dvorkin, V.M., Dmukh, O.V., Ulanov, V.N. and Vovdenko, I.V. (2019), “Improving the level of technical skills in performing wrestling techniques among cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 118–121.
4. Tsekunov, S.O. (2019), “Model characteristics of special physical training of athletes engaged in hand-to hand fighting, high-level”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 364–366.

Контактная информация: krav-andr@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.10.2022

УДК 796.89:378.147

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ЕДИНОБОРСТВ ЮНОШАМ 13–15 ЛЕТ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Юрий Андреевич Кубасов*, аспирант, Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского, Брянск*

Аннотация

В статье представлено экспериментальное обоснование разработанной технологии преподавания единоборств юношам 13–15 лет, направленной на сопряженное формирование их познавательных способностей и двигательных действий. Научная новизна исследования состоит в том, что впервые была осуществлена технологизация педагогического процесса в единоборствах (самбо), направленного на акцентированное формирование познавательных процессов юных спортсменов, посредством разработки педагогической технологии преподавания вида спорта в условиях школьной секции, содержащей технологические схемы обучения отдельных приемов и комбинаций борьбы, тактической, соревновательной, теоретической и психологической подготовки, самостоятельной работы, определены педагогические условия эффективной реализации разработанной технологии.

Ключевые слова: сопряженное формирование познавательных способностей и двигательных действий, юноши 13–15 лет, занимающихся единоборствами, самбо, технология педагогиче-