

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Володин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГКВОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное
командное училище (военный институт)
им. маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»

Яковлев Дмитрий Сергеевич

канд. пед. наук, начальник кафедры

ФГКВОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное
командное училище (военный институт)
им. маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»

Гайсин Дмитрий Рамильевич

доцент

ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»
г. Тюмень, Тюменская область

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ- РУКОПАШНИКОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ТВВИКУ ПО АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме оптимального соотношения технических действий в соревнованиях по армейскому рукопашному бою на уровне вуза. Выявлено, что спортсмен-рукопашник в соревнованиях использует арсенал базовой подготовки. Оптимальным вариантом является комбинированная техника ведения боя.*

***Ключевые слова:** спортсмен-рукопашник, армейский рукопашный бой, технические действия, соревнования.*

Успешные военно-профессиональные действия в сложных условиях служебной деятельности во многом определяются не только умением военнослужащего управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизоваться, отличным владением приемами самозащиты, но и зависят от физических, волевых качеств, от его технической и тактической подготовленности [4].

Армейский рукопашный бой (АРБ) – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности.

Отличительной частью спортивного АРБ перед другими полно-контактными единоборствами является возможность добивать лежащего на татами противника, как руками, так и ногами из положения, стоя, что отражает особенности современного боя.

Исследование технических действий в соревнованиях по АРБ направлено на выявление часто применяемых в бою и выбор наиболее эффективных.

Согласно исследованиям специалистов в области единоборств [1; 3; 7], существуют следующие манеры ведения поединка: атакующая, защитная и контратакующая. По применению технических элементов можно выделить: поединок с использованием ударной техники (включая удары руками, ногами), поединок с использованием бросковой техники (броски, удержания, болевые и удушающие приемы) и поединок с использованием комбинированной техники (используется арсенал, как ударной техники, так и бросковой) [2; 5; 6]. Правила соревнований по АРБ позволяют использовать все три способа ведения поединка.

В рамках исследования был проведен анализ Чемпионата ТВВИКУ по АРБ (Чемпионата), который проводился в январе 2015 года, на спортивной базе ТВВИКУ.

В соревнованиях приняло участие 9 команд, общей численностью 72 спортсмена-рукопашника. Из них 22 участника имели спортивный разряд.

Было проанализировано (на основе судейских записок боковых судей) 72 боя (из них 7 финальных) в результате которых было выполнено 402 технических действия. В процессе Чемпионата было одержано 6 побед досрочно (4 болевыми приемами и 2 нокаутом), зафиксировано 42 нокдауна, из них 15 ударами рук и 27 ударами ног.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ технических действий и их соотношение в соревнованиях по АРБ

Технические действия (ТД)	Баллы	Кол-во ТД	Общее кол-во применения ТД	% от общего кол-ва	Рейтинг ТД	% от общего кол-ва ТД	Рейтинг ТД по тех. элем.
Броски	1	146	177	36,3	1	44	1
	2	28		7	5		
	3	3		0,7	7		
Удары руками	1	2	128	0,5	8	31,8	2
	2	126		31,3	2		
Удары ногами	1	48	97	11,9	3	24,2	3
	2	18		4,5	6		
	3	31		7,8	4		
Итого	402						

Применение борцовских приемов составило – 44%, из них одно-балльное техническое действие «сваливание противника» составило – 36% (1 место) от общего числа действий, двухбалльное действие «бросок с отрывом от ковра» – 7% (5 место по рейтингу), а трехбалльное действие «бросок с отрывом от ковра, выполненное с большой амплитудой и в быстром темпе» – 0,7% (7 место).

Применение ударов руками составило – 32%, из них двухбалльное действие «удары руками в голову» – 31% (2 место), «удары в корпус» – 0,5% (8 место).

Удары ногами составили – 24%. Из них одно-балльное действие «удары ногами по ногам» – 12% (3 место), трехбалльное действие «удары в голову» – около 8% (4 место), двухбалльное «удар ногой в корпус» – около 5% (6 место).

Анализ технических действий в Чемпионате, позволяет утверждать, что в основном спортсменами используется технический арсенал из видов спорта, в которых они специализируются или имели базовую подготовку.

Среди доминирующих технических действий применялось «сваливание» (36%) и удары руками в голову (31%), было зафиксировано большое количество нокдаунов – 42 (каждый 9 удар руками и каждый 4 удар ногами), что говорит о невысоком уровне подготовленности участников соревнований.

Среднее время выполнения технического действия составило 29 сек. Данный показатель следует сравнить с данными соревнований различного уровня.

Низкий уровень технической и специальной подготовленности, подтверждается большинством досрочных завершений боев.

В процессе подготовки членов сборной команды ТВВИКУ необходимо уделить больше времени на выполнение приемов борьбы и болевых приемов, уходов от них, технике ударов руками, ногами, защите от них, и в целом комбинированной технике ведения боя, а также совершенствованию специальной выносливости.

Список литературы

1. Ашкинази С.М. Рукопашный бой / С.М. Ашкинази, В.В. Козах. – Тула: ТППО, 1992. – 115 с.
2. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой: научные основы / А.А. Кадочников. – М.: [Б.И.], 2003. – 284 с.
3. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
4. Овчинников В.А. Анализ соревновательной деятельности по рукопашному бою сотрудников МВД России / В.А. Овчинников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №10 (32). – С. 62–65.
5. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. – СПб.: Всемирная литература, 1998. – 292 с.
6. Методика начальной подготовки юношей в спортивном единоборстве «Тризна»: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Туманов. – Челябинск, 1999. – 18 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 284 с.