

ТЕХНИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Тюпа П. И., Тюпа О. П.

БФУ имени И. Канта, г. Калининград
ptyupa@yandex.ru

Аннотация. Данная статья направлена на определение основных технических приемов в рукопашном бою спортсменами различных квалификаций и определение их результативности с целью совершенствования тренировочного процесса.

Abstract. This article is directed on definition of the basic techniques in hand-to-hand combat, sportsmen of various qualifications and definition of their productivity with the purpose of perfection of the training process.

Введение. В процессе изучения вопроса о техническом мастерстве спортсменов единоборцев существуют различные мнения. Ряд тренеров считает, что спортсмены должны владеть 3–4 приемами, но в совершенстве, другие считают, что необходимо иметь в арсенале гораздо большее количество технических действий.

На начальном этапе обучения спортсмен должен освоить весь арсенал базовой техники самбо на уровне умения [1].

Задачи: 1. Определить количество технических приемов, применяемых спортсменами рукопашного боя разных квалификаций.

2. Определить их результативность с целью совершенствования тренировочного процесса как с бойцами высокого уровня, так и спортсменами 1, 2 разрядов.

Результаты исследования. С этой целью в протоколе фиксировались технические действия, применяемые спортсменами рукопашного боя на различных соревнованиях. Проанализировано более 600 поединков.

Полученные результаты показали, что с уровнем квалификации меняется и количество технических действий, чем выше мастерство, тем меньшее количество приемов спортсмен применяет. Прослеживается технический тип спортсмена, универсала борца и ударника.

Сравнение средних значений показателей выполняемых технических действий с занятым местом показало следующие соотношения. Мы взяли для сравнения результаты соревнований на Первенстве области, Северо-Западного Федерального округа юношей II, I разряда, чемпионате Северо-Западного Федерального округа, первенства России среди юниоров и чемпионата России спортсменов КМС и МС (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что борцы низкой квалификации применяют гораздо больше технических действий, чем КМС и МС. А количество технических действий, используемых спортсменами рукопашного боя пропорционально занятому месту.

Таблица 1 – Сравнение средних значений показателей выполняемых технических действий с занятым местом

Занятые места	Квалификация		
	Новички	Спортсмены I и II разряда	КМС и МС
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
1	6,2	3,6	3,5
2	4,7	3,1	2,6
3	2,8	2,5	2,4
4	3,2	2,2	2,1
5	2,4	1,9	1,9

Подсчет максимального количества приемов и попыток, применяемых спортсменами ударного стиля и борцовского, показал соответственно следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2 – Максимальное количество приемов и попыток

Наименование соревнования	Борьба		Ударная техника		
	тах кол-во приемов	тах кол-во попыток	одиночные удары	связки руки-ноги	Ноги
Первенство области среди спортсменов (1–3 разряды)	1– 6	1– 4	4– 6	1– 3	3– 4
Первенство СЗФО среди юниоров (1 разряд–КМС)	1– 5	1– 3	5– 7	1– 5	6– 8
Чемпионат СЗФО России (1 разряд – КМС, МС)	1– 4	1– 10	5– 8	1– 6	6– 8

Анализ соревновательных поединков показал, что основной арсенал приемов борьбы применяемых спортсменами рукопашного боя с повышением квалификации снижается, но качество проведения улучшается и составляет 2–3 приема из самбо и дзюдо: передний переворот или (маятник), зацеп, бросок через бедро, бросок через бедро захватом плеча сверху. Все эти приемы объединяют несколько десятков атакующих приемов, не считая защит и контрприемов.

На современном этапе развития рукопашного боя, значительно возросла плотность боевых действий, передвижений, защит, обманных действий и контратак [2].

Как в самбо, так и в дзюдо для обучения спортсмена необходимо определенное время для формирования и совершенствования определенных и наработки наиболее «эффективных» приемов, т. е. наиболее излюбленных для каждого борца индивидуально. В рукопашном бое помимо наработки борцовской техники необходимо изучение, отработка ударной техники рук и ног. И что самое сложное это переходный этап от ударной к борцовской и обратно. Здесь у многих спортсменов есть свои сложности и у некоторых так и остается преобладание ударной или борцовской техники, что снижает рост данных спортсменов.

Выводы. Проведенный нами анализ выступления спортсменов рукопашного боя на соревнованиях показал, что чем меньше приемов борьбы применяет спортсмен, но отработанных до совершенства, тем результативнее он выступа-

ет. Т.е. с повышением спортивного мастерства спортсменов рукопашного боя, арсенал технических действий сужается, но как показали исследования первые места занимают атлеты, в арсенале которых среднеарифметическая 3,5 приемов отработанных для разных ситуаций.

С развитием рукопашного боя растет мастерство спортсменов, меняется динамика боя. Спортсмен рукопашного боя должен знать базовую технику самбо, дзюдо, бокса, кик-боксинга. Однако для динамичного ведения поединка нужно знать в совершенстве, исходя из анализа, 5–6 приемов и на их базе комбинировать и применять, исходя из ситуации, и подготовки своего противника, работать в ударной или борцовой технике. Используя индивидуализацию спортивной подготовки.

Обобщая результаты педагогических исследований, ряд специалистов отмечает, что индивидуализация спортивной подготовки предполагает прежде всего учёт типологии физической подготовленности (Ю. В. Верхошанский, 1970; И. А. Тер-Ованесян, 1970; В. В. Кузнецов, 1975 и др.).

Исходя из проведенного анализа соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя, мы предлагаем, что для совершенствования технического мастерства необходимо отработать от 3–4 приемов борьбы и контрприемов и до 4–5 связок ударного арсенала и довести их до совершенства.

Необходимо также отработать 2–3 приема перехода от ударной техники к борьбе. А уже в зависимости от индивидуальных особенностей атлета и уровня физической подготовленности отрабатывать определенный комплекс приемов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Путин, В. В. Дзюдо: история, теория, практика / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.
2. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. М.: Инсан. – 2000. – 427с.