

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СТРУКТУРА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
СПОРТИВНЫХ ПОЕДИНКОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

АВТОРКФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Бекенова Армана Александровича

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение

Соревновательная деятельность в рукопашном бое, согласно правилам соревнований, носит конфликтный характер. Спортсмены, участвующие в поединке, стараясь разрешить конфликт, противодействуют победе соперника, стараясь разрушить его сопротивление. В связи с этим технико-тактическая подготовка в рукопашном бое имеет больше значение в подготовке спортсменов, которое, однако, не является определяющим, так как нет алгоритма реализации технико-тактического преимущества. Победа в поединке определяется возможностью использовать и создать технико-тактическое преимущество.

Актуальность темы заключается том, что вопросы совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в рукопашном бое в зависимости от возраста и квалификации спортсмена изучены недостаточно.

Объект - технико-тактическая подготовленность спортсменов-юниоров в рукопашном бое.

Предмет – структура технико-тактических действий спортсменов-юниоров в соревновательной деятельности.

Цель исследования - структура атакующих и защитных технико-тактических действий спортсменов-юниоров в соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования: изучение структуры ТТД спортсменов-юниоров в соревновательной деятельности позволит:

- использовать оптимальные технико-тактические действия спортсменами-юниорами в соревновательной деятельности
- проводить корректировку технико-тактических действий спортсменов-юниоров в соревновательной деятельности

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить данные литературных источников по вопросам тактического и технического содержания спортивного рукопашного боя.

2. Изучить особенности соревновательных поединков по рукопашному бою группе юниоров на межрегиональных соревнованиях.

3. Установить особенности атакующих технико-тактических действий юниоров на межрегиональных соревнованиях по рукопашному бою.

4. Представить особенности защитных технико-тактических действий юниоров на межрегиональных соревнованиях по рукопашному бою.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы: статей и других научных публикаций, отражающих состояние изученности проблемы. Использовался опыт действующих тренеров по рукопашному бою в процессе наблюдения за ходом поединков.

Для проведения данного исследования были выбраны финальные поединки межрегиональных соревнований на Первенство Приволжского Федерального округа 20 – 24 февраля 2020 в Республике Удмуртия г. Ижевск. Экспертный видеоанализ боев позволил определить их технико-тактическое содержание и эффективность технико-тактических действий.

На защиту выносятся следующее положение магистерской работы:

1. Выявленное соотношение атакующих и защитных технико-тактических действий юниоров–рукопашников составляет соревновательный арсенал деятельности спортсменов, а структура используемых ТТД позволяет производить и прогнозировать оценку их эффективности.

Теоретико-методологические исследования проблемы технико-тактическим действиям в рукопашном бое

Современное состояние проблемы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах

В процессе технической подготовки в смешанных единоборствах приходится не только разучивать и совершенствовать ударную и борцовскую технику, но и комбинировать ее, что предъявляет новые требования к способностям спортсменов. Техническая подготовка в любом виде спорта, так же, как и в единоборствах направлена на обучение спортсмена технике движений, доведение их до совершенства. По мнению Л.П. Матвеева центральная задача в спортивно-технической подготовке – это обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Многие авторы подчеркивают важность решения задачи, стоящей перед тренером и спортсменом в освоении более эффективной спортивной техникой, которая соответствовала бы его индивидуальным особенностям и планируемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники.

Кроме того, смешанные единоборства характеризуются наиболее сложной и разнообразной тактикой и не случайно их называют

тактическим видом спорта, подчеркивая тем самым, что исход состязаний в них часто в решающей мере зависит от тактического мастерства спортсменов. Специфическая черта тактики в спортивных единоборствах — противоборство соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Действия и поведение каждого из спортсменов в схватке представляют собой реакцию на поведение и действия соперника. Во время схватки постоянно меняются положения спортсменов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Возникают благоприятные условия для проведения технических действий. Это обязывает спортсмена мгновенно реагировать на действия соперника и предугадывать их, для чего требуется развитое оперативное тактическое мышление, умение мысленно моделировать по ходу поединка намерения соперника еще до того, как они будут реализованы в действиях. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство бойца, чем более он способен в выполнении своих излюбленных приемов, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Следовательно, тактика является рычагом, позволяющим управлять техникой в боевых условиях соревнований, что подтверждается многими авторами.

Решение основной задачи технико-тактической подготовки - формирование навыков выполнения соревновательных действий, позволяющих эффективно использовать возможности спортсмена в процессе спортивной деятельности, обеспечивается общей разносторонней подготовкой спортсмена, в том числе пополнением фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах.

Необходимо помнить о том, что смешанные единоборства являются синтезом различных техник ведения соревновательной борьбы, а правила соревнований допускают использование технических действий

из различных классических видов единоборств.

Арсенал технических действий единоборства складывается из приемов борьбы, как в стойке, так и в партере, использование ударной техники рук и ног, а также выполнение удушающих и болевых приемов. Эти особенности по сравнению с другими видами спортивных единоборств, необходимо учитывать при составлении учебных программ.

Правила соревнований по различным видам смешанных единоборств допускают применение широкого арсенала технических действий, который включает в себя практически весь арсенал спортивных единоборств. В этом и заключается все преимущество и вся сложность этих видов единоборств, так как наряду с ударными действиями спортсменами используются и борцовские приемы. Несомненно, свой отпечаток на содержание технического арсенала каждого отдельного вида комплексных единоборств накладывают отличия в правилах соревнований. При таком громадном объеме технических действий, применение которых, так или иначе, возможно согласно правилам соревнований, на первый план выходит умение разумно и своевременно сочетать применение ударов и бросков, болевых приемов и добиваний, а также громадное значение приобретает оперативное тактическое мышление и индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсменов.

Структура атакующих и защитных технико-тактических действий спортсменов-юниоров в рукопашном бое

Организация исследования

С целью выявления ударных технико-тактических действий, используемых во время поединка в спортивном рукопашном бое, нами были проанализированы литературные источники по рукопашному бою, касающиеся техники и тактики ведения спортивного поединка.

Спортивный рукопашный бой - комплексное единоборство, сочетающее ударную технику руками и ногами, а также технику борьбы в стойке и лежа. Таким образом, спортивный рукопашный бой является сложным в техническом отношении видом спорта, тем выше оценка судей определяется сложностью используемых технико-тактических действий.

При проведении исследования были изучены особенности проведения поединков по спортивному рукопашному бою в группе юношей-юниоров (18-20 лет), выступающих на межрегиональных соревнованиях на Первенство Приволжского Федерального округа 20 – 24 февраля 2020 в Республике Удмуртия г. Ижевск.

В ходе исследования были проведены наблюдения и подверглись анализу схватки по рукопашному бою в условиях ведения соревновательных поединков.

Для регистрации тактических манер и выполненных технических приемов спортсменов нами разработаны протоколы регистрации технико-тактических действий. Для детализации особенностей реализованных в ходе поединков технико-тактических действий (ТТД) была проведена видеосъемка поединков. В результате анализа было выявлено техническое и тактическое содержание соревновательной деятельности 32 юниоров 18-20 лет, находящихся на этапе спортивного мастерства.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап – Выбор темы научного исследования. 01.2020- 05.2020: разработка протоколов для регистрации технико-тактических действий, подготовка технических средств для проведения видеосъемки поединков;

2. Начальный этап- 09.2020-12.2020 - изучение литературных источников по теме, написание обзора литературы.

3. Основной этап (практический) – Изучение протоколов регистрации технико-тактических действий юниоров на межрегиональных соревнованиях на Первенство Приволжского Федерального округа 20 – 24 февраля 2020 в Республике Удмуртия г. Ижевск. Анализ особенностей технико-тактических действий (ТТД) юниоров в ходе поединков по данным видеосъемки поединков.

4. Заключительный этап – формулирование выводов и оформление работы.

Особенности соревновательных поединков юниоров, выступающих на межрегиональных соревнованиях на Первенство Приволжского федерального округа 20 – 24 февраля 2020 в Республике Удмуртия г. Ижевск:

- поединки в 56,25% случаев заканчиваются чистой победой;
- в 61% победных поединков продемонстрировано явное преимущество соперника;
- малый процент нокаутов (5%);
- в 36 % случаев чистая победа связана использованием болевого приема.

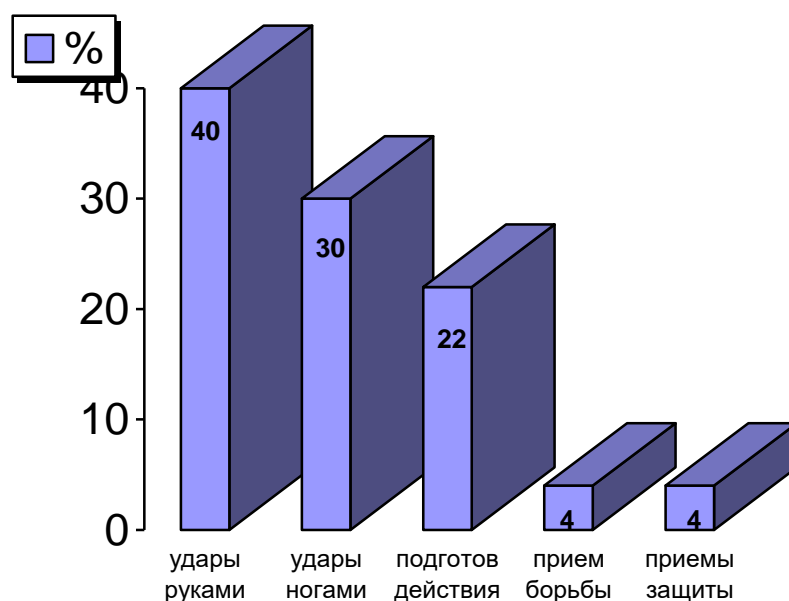
Развитие современного спорта и динамика высших достижений находятся на том уровне, когда очередное превышение результатов дается с возрастающим трудом, требует прогрессирующих затрат сил, времени и других ресурсов. По мнению многих специалистов в контактных видах единоборств технико-тактическая подготовка является первостепенной в

формировании и совершенствовании арсенала эффективного ведения противоборства. По особенностям ведения спортивного поединка и качественных характеристик, используемых технико-тактических действий спортсменами-рукопашниками, различают несколько стилей ведения боя:

- ударный,
- борцовский,
- комбинированный.

В спортивных поединках ударная техника приносит большее количество баллов. Ударная техника обозначается в литературных источниках как базовая, однако в литературных источниках имеются свидетельства о значительном повышении уровня соревновательной надежности спортсменов-рукопашников, использующих комбинированный стиль ведения поединка. Спортсмены более высокого класса используют в своем арсенале относительно равное соотношение видов техник, изменяя свое предпочтение в зависимости от уровня соперника, его манеры ведения схватки и в зависимости от ранга соревнования, а также тактических установок на схватку.

На соревнованиях мы предложили тренерам и бойцам-рукопашникам проранжировать (в %) технико-тактические действия (по группам), используемые спортсменами-рукопашниками в поединках (рис.).



**Рисунок - Техничко-тактические действия,
используемые спортсменами рукопашного боя в
соревновательных поединках, %**

Таким образом, специалисты-рукопашники считают, что в спортивном поединке спортсмены чаще всего применяют:

- удары руками - 40% от всех используемых технико-тактических действий,
- удары ногами - 30%,
- подготовительные действия – 22 %,
- в меньшем объеме применяли фрагменты борьбы - 4% и защиты – 4%,
- количество ударов руками примерно на 25% больше, чем ногами.

Ударная техника в спортивном рукопашном бое приносит бойцам большее количество баллов и является базовой. В литературных источниках имеются указания на перспективность оптимизации технико-тактической подготовки в рукопашном бое за счет расширения спектра технико-тактических действий (табл.). Использование такого подхода расширяет собственные возможности за счет изменения стиля ведения рукопашного боя с ударного в сторону комбинированного.

Таблица - Классификация технико-тактических действий

- по характеру действий:			
↓		↓	
атакующие		защитные	
- в зависимости от использования технических приемов:			
↓		↓	
ударные		борцовкие	
↓	↓	↓	↓
от дистанции боя	от уровня атаки	от первого приема	по сопротивлению первому приему
средние	верхние		
ближние	ближние		
дальние	дальние		
↑	↑	↑	↑
комбинированные			

Выводы

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

Спортивный рукопашный бой - комплексное единоборство, сочетающее ударную технику руками и ногами, а также технику борьбы в стойке и лежа. Победа в спортивном поединке по рукопашному бою определяется сложностью используемых технико-тактических действий.

Соревновательный поединок по рукопашному бою представляет сочетание сложных комбинаций, перемещений, атакующих и защитных действий. Выполняя ТТД боец-рукопашник активно противодействует сопернику, проводящему аналогичные технико-тактические действия.

У спортсменов-юниоров на соревнованиях по рукопашному бою при реализации атакующих ТТД преобладают ударные (79%) с высокой вероятностью достижения цели (70,5%).

Успешность соревновательной деятельности юниоров-рукопашников определяется эффективностью проведенных в ходе

поединков ТТД атакующего характера. Наиболее эффективной группой ТТД атакующего характера, реализованной на соревнованиях, является ударная группа. Изучение структуры ТТД ударного характера на соревнованиях юниоров, позволяет оценить эффективность ударных ТТД с учетом шкалы их ранжирования. В ходе соревнований спортсмены–юниоры в полной мере использовали наиболее эффективные по рангу ТТД. Однако, перспективным представляется расширение используемого арсенала ТТД за счет приемов с высоким уровнем эффективности: удар рукой с разворота, боковой удар ногой в голову, прямой удар ногой в туловище, круговой удар ногой в туловище.

Эффективность атакующих ТТД выше у победителей, исключение оставляет прием удар руками, эффективность одинакова;

- Эффективность атакующих приемов Комбинация «Р_Н» и Борьба в партере значительно выше у победителей.

- Общий защитных объем ТТД у юниоров-победителей и побежденных принципиальных отличий не имеет;

- Эффективность защитных ТТД у победителей составляет 81%, а у побежденных – 68%.

- Чаще других защитных ТТД победительницы и побежденные используют комбинированные защиты (29/26%) высокой степенью эффективности в группе победителей (92%), с очень низкой степенью эффективности в группе побежденных (71%).

- Еще одно часто используемое ТТД защиты - перемещение назад (27/25%), имеет высокую степень эффективности в группе победителей (82%), низкую степень эффективности в группе побежденных (75%).