

УДК 796.071.2:796.8

**АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
В РУКОПАШНОМ БОЮ**

*Гареева Айгуль Сабитовна,
кандидат педагогических наук, доцент
Хасанов Азат Хамитьянович, аспирант,
Башкирский институт физической культуры
(филиал) Уральского государственного университета
физической культуры,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. В статье обобщены результаты проведенного исследования для определения уровня технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в рукопашном бою. Проведена оценка и анализ уровня технической подготовленности спортсменов рукопашного боя на сегодняшний день. Проведено сравнение модельных характеристик технической подготовленности проигравших и победителей в соревнованиях по рукопашному бою с «идеальной» математической моделью технической подготовленности единоборцев С.В. Павлова (2003).

Ключевые слова: рукопашный бой, техническая подготовленность, соревновательная деятельность.

Annotation. The paper summarizes the results of the study to determine the level of technical training of elite athletes in the hand-to-hand fighting. The evaluation and analysis of the technical readiness level athletes hand-to-hand fighting today. A comparison of the characteristics of the model of technical readiness of the losers and winners in the competitions hand-to-hand fighting with the "ideal" mathematical model of technical readiness edinobortcev S.V. Pavlov (2003).

Keywords: hand to hand fighting, technical readiness, competitive activity.

Актуальность. Рукопашный бой, как вид спорта представляет собой спортивное единоборство, определенное соответствующими правилами соревнований. Этот вид спорта является одним из самых сложных видов спортивных единоборств и включает в себя большой арсенал технических действий практически из всех их видов [5]. Правилами соревнований разрешено применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от динамической ситуации поединка [4; 5].

Техническая подготовка в рукопашном бою направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение ее до совершенства [3].

Для победы над соперником, техническая подготовка в рукопашном бою должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы [8].

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Высокий уровень технической подготовленности в рукопашном бою называют техническим мастерством [8].

Арсенал применения приемов в рукопашном бое во многом зависит от технического мастерства спортсмена, а именно от того, каким количеством и

более совершенными техниками он владеет. Это характеризует уровень его мастерства, насколько хорошо он подготовлен [5].

Планирование тренировочного процесса в спортивной практике необходимо осуществлять с учетом специфики соревновательной деятельности вида спорта [2].

Так, для определения уровня технической подготовленности в единоборствах, необходимо провести анализ соревновательных поединков спортсменов для того, чтобы включать в тренировку средства, направленные на повышение уровня технической подготовленности, с сохранением основной структуры двигательных действий из избранного вида спорта.

Для определения уровня технической подготовленности в рукопашном бою мы взяли за основу «идеальную модель», разработанную и предложенную С.В. Павловым (2003).

По мнению С.В. Павлова, (2003) уровень технической подготовленности определяется через оценку объема, разносторонности и эффективности технических действий, выполненных во время поединков.

По результатам полученных коэффициентов определяется уровень технической подготовленности в избранном виде спорта. Для сравнения уровней технической подготовленности спортсменов с наивысшими показателями технического мастерства С.В. Павловым (2003) была разработана и предложена «идеальная» математическая модель технической подготовленности.

На модели он отразил количественные характеристики технических действий проигравших и победителей в сравнении с «идеальной» математической моделью, коэффициенты которой равны 100% [6].

Целью нашего исследования является определение уровня проявления и реализации технических действий высококвалифицированных спортсменов-рукопашников на сегодняшний день. В связи с чем, нами было проведено стенографирование видеозаписей финальных поединков с Чемпионата мира 2013, 2015, 2016 годов, Чемпионата России 2014 года, Абсолютного Чемпионата России 2015 года. Всего было проанализировано 46 поединков (92 спортсмена).

Результаты исследования. Основываясь на результатах исследований С.В. Павлова (2003) и предложенной им методик определения уровня технической подготовленности спортсменов, наша модель включила в себя шесть коэффициентов:

Котехд – коэффициент объема технических действий (коэффициент плотности ударных действий и коэффициент плотности передвижений);

Кртд - коэффициент разносторонности технических действий (все технических действий спортсмена выполненные за время поединка и количества всех технических действий выполненных всеми участниками соревнований за весь турнир);

Кэад - коэффициент эффективности атакующих действий (удары достигшие цели от числа нанесенных);

Кэзд- коэффициент эффективности защитных действий (количество парированных ударов от числа нанесенных);

Кэбд- коэффициент эффективности боевые действия (среднее арифметическое значение двух максимальных величин - атакующих и защитных действий);

Кр - коэффициент результативности (удары дошедшие до цели и получившие оценку судей).

Анализ технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя (таблица 1) показал, что коэффициент объема технических действий победителей равен - 0,8, а проигравших равен - 0,7; коэффициент эффективности боевых действий у победителей равен - 0,6, а у проигравших составил - 0,43, в котором коэффициент эффективности атакующих ударных действий у победителей (0,39) оказался больше чем у проигравших (0,28) на - 0,11; коэффициент эффективности защитных действий у победителей так же оказался заметно больше и составил - 0,42, в сравнении с проигравшими, у которых он составил - 0,31; коэффициент разносторонности победителей и проигравших оказался равным и составил - 0,28; коэффициент результативности в поединках спортсменов победителей (0,43) больше, чем у проигравших (0,35) на 0,7.

Таблица 1

Результаты проведенного исследования математических модельных характеристик проигравших и победителей (n=92) в соревнованиях по рукопашному бою и «идеальной» математической моделью
А.С. Павлова (2003)

Коэффициент уровня технической подготовленности в рукопашном бою	Модельные характеристики «победителей»	Модельные характеристики «проигравших»	Идеальная математическая модель С.В. Павлова (2003)
Котехд	0,8	0,7	1,0
Кртд	0,28	0,28	1,0
Кэад	0,39	0,28	1,0
Кэзд	0,42	0,31	1,0
Кэбд	0,6	0,43	1,0
Кр	0,43	0,35	1,0

Примечание: **Котехд** – коэффициент объема технических действий; **Кртд** - коэффициент разносторонности технических действий; **Кэад** - коэффициент эффективности атакующих действий; **Кэзд**- коэффициент эффективности защитных действий; **Кэбд**- коэффициент эффективности боевые действия; **Кр** - коэффициент результативности.

Таким образом, уровень реализации технических действий у проигравших спортсменов сильно отличается от реализации технических действий победителей, особенно в таких показателях, как коэффициент объема технических действий – на 0,1 (10%); коэффициент эффективности боевых действий – на 0,27 (27%) и коэффициент результативности – на 0,7 (7%). У победителей и проигравшим общим показателем является коэффициент разносторонности технических действий, в обоих случаях он равен 0,28.

В пяти из шести показателей победители имеют превосходство, по сравнению с побежденными, что позволяет делать более детальные выводы о недостатках в технической подготовке проигравших спортсменов.

Если говорить об общих показателях победителей и проигравших в сравнении с идеальной моделью С.В. Павлова (2003), то можно с уверенностью отметить невысокий коэффициент по всем показателям.

Уровень реализации технических действий, в целом, является низким, тем самым встает необходимость в разработке новых организационно-методических основ технической подготовки в рукопашном бою в целом.

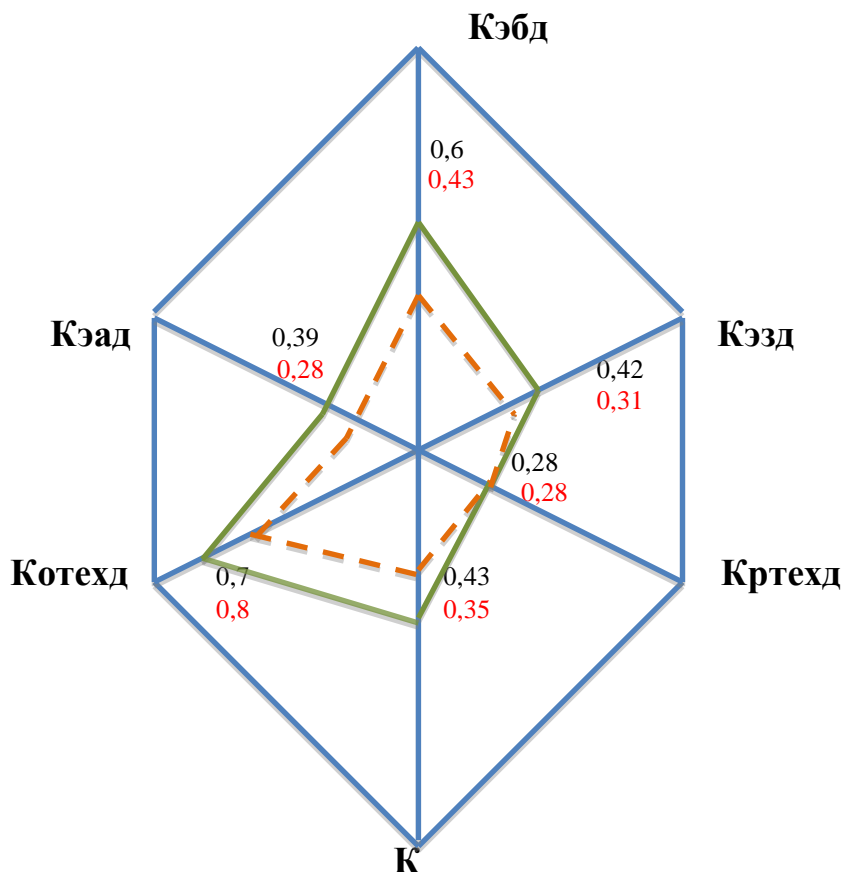


Рисунок 1. Интегрированная количественная характеристика технической подготовленности спортсменов рукопашного боя.

Условные обозначения:

- - «идеальная» математическая модель технической подготовленности;
- - модель технических действий победителей;
- - - - модель технических действий проигравших.

Выводы. Таким образом, уровень проявления и реализации технических действий в соревновательных поединках квалифицированных спортсменов позволяет сделать определенные выводы о структуре их подготовки.

Полученные данные помогут в совершенствовании и определении содержания новых методик технической подготовки, направленных на совершенствование атакующих и защитных ударных действий в современном рукопашном бою.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куршев А.В. Нормативные требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение // учебно-методическое пособие – Казань: Казанский нац. исслед. технол. ун-т. – Казань, -2012. С. 39.
2. Мавлеткулова А.С. Развитие специальных физических качеств тхеквондистов-юношей: дис. ... канд. пед. наук - Санкт-Петербург: Национальный гос. ун-т имени П.Ф. Лесгафта, - 2007. С. 161.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // учеб. для ин-тов физ. культуры – Москва: ФИС, -1991. С. 543.
4. Общий ресурс по физической культуре и спорту: сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta> (дата обращения: 26.05.2015).
5. Пардаев Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов- представителей рукопашного боя // Научный теоретический журнал «Учебные записки» – Санкт-Петербург: Национальный гос. ун-т имени П.Ф. Лесгафта, - 2009. № 4. С. 75-78.
6. Павлов С.В. Контроль в спортивной деятельности тхеквондистов // учебное пособие – Челябинск: УралГАФК, - 2003. С.74
7. Тактика техническая подготовка в кудо: сайт спортивного клуба единоборств «Мagma» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-kudo> (дата обращения: 22.12.2015).
8. Теория и методика физической культуры : Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, - 2007.

LITERATURE

1. Kurshev A.V. Regulatory requirements for physical training for university students undergoing military training // teaching aid - Kazan: Kazan nat. issled. tehnol. Univ. - Kazan, -2012. S. 39.
2. Mavletkulova A.S. The development of special physical qualities thekvondistov-boys: dis. ... Cand. ped. Sciences - Saint Petersburg National State. Univ name PF Lesgaf-ta - 2007. P. 161.
3. Matveev L.P. Theory and methods of physical training // Proc. for in-Comrade nat. Culture - Moscow: FIS, -1991. S. 543.
4. Shared for Physical Culture and Sports: website of the Ministry of Sports of the Russian Federation [Electronic resource]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta> (reference date: 05.26.2015).
5. Paradaev D.U. Analysis of competitive activity of sportsmen representatives melee // Scientific theory journal "Teaching Notes" - St. Petersburg National State. Univ name P.F. Lesgaf-ta, - 2009. № 4. S. 75–78.
6. Pavlov S.V. Control in sports activities thekvondistov // tutorial - Chelyabinsk UralGAFK - 2003. P.74
7. Tactics technical training in kudo: the site of the sports club of martial arts «Magma» [Electronic resource]. URL: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-kudo> (reference date: 12.22.2015).
8. Theory and Methods of Physical Education: Textbook / Under. Ed. Prof. YF Kuramshina. - 3rd ed., A stereotype - M. : Soviet sport, - 2007

TECHNICAL ANALYSIS OF THE PRESENTATION OF ACTION COMPETITIVE MATCHES HIGHLY SKILLED ATHLETES HAND- TO-HAND FIGHTING

Gareyeva A.S.

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Khasanov A.Kh.

graduate student,

Bashkir Institute of Physical Culture

(Branch) of Ural State University of Physical cults,

Ufa, Russia

УДК 796:612.2

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ В КОНТРОЛЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИЦ В ВОЗРАСТЕ 9-16 ЛЕТ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Герасевич А.Н., кандидат биологических наук, доцент,

Кожановская Е.Г., Козак Е.Н., Пархоц Е.Г.

Отдел антропологии Института истории НАН Беларуси, Минск

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,

Брест, Беларусь

Аннотация. В работе представлены возрастные особенности некоторых показателей внешнего дыхания школьниц в возрасте 9-16 лет (здоровых; с отклонениями в состоянии здоровья; со сколиозом). Показано, что достоверные различия между показателями дыхания указанных групп имеют разную возрастную динамику. Предлагается использование различных показателей внешнего дыхания для контроля за состоянием организма детей в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, физической реабилитации.

Ключевые слова: девочки-школьницы 9-16 лет, здоровые, отклонения здоровья, сколиоз I-II степени, показатели внешнего дыхания

Abstract. The article presents the age related features of some indicators of external respiration schoolgirls aged 9-16 years (healthy, with deviations in health status; with scoliosis). It is shown that significant differences between the indicators of respiration of these groups have different age dynamics. It is proposed to use a variety of indicators of external breathing for monitoring the condition of an organism of children in the fitness and physical training, physical rehabilitation.

Index terms: schoolgirls 9-16 years old, healthy, health abnormalities, scoliosis I-II degree, the indicators of external respiration

Введение. Показатели внешнего дыхания являются частью комплексного мониторинга состояния организма школьников в процессе роста и развития, в период учебного года, проведения физкультурно-оздоровительных занятий [1, 3, 5]. Важным является применение показателей системы внешнего дыхания для проведения оценки эффективности применения физкультурно-оздоровительных программ [4], процесса физической реабилитации детей с бронхиальной астмой [2], а также процесса реабилитации школьников со сколиотической болезнью [6].