

УДК 796.89

Формирование индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования

Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор

Мешков Михаил Александрович

Сорокин Игорь Алексеевич

Морозов Андрей Михайлович

Лобанов Александр Сергеевич

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация. Достижение высоких спортивных результатов соревновательной деятельности в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования зависит не только от уровня общефизической, специальной физической, психологической и технической подготовки, но и от уровня сформированности индивидуального стиля технико-тактических действий, который начинает складываться у спортсменов рукопашного боя к достижению 16-17 лет. В статье представлено исследование по разработке и апробации тренировочной программы формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. В ходе исследования доказана эффективность разработанной тренировочной программы. Сформированные на основе модификации известных соревновательных технико-тактических действий контрольные испытания свидетельствуют о положительной динамике результатов экспериментальной группы, превосходящих показатели контрольной группы по каждому тесту.

Ключевые слова: рукопашный бой, этап спортивного совершенствования, технико-тактическая подготовка, тренировочная программа.

Formation of individual technical-tactical actions of hand-to-hand fighters at the sports improvement stage

Bakharev Yuri Aleksandrovich, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Meshkov Mikhail Alexandrovich,

Sorokin Igor Alekseevich,

Morozov Andrey Mikhailovich,

Lobanov Alexander Sergeevich

Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod

Abstract. Achieving high sports results in competitive activities in hand-to-hand combat at the stage of sports improvement depends not only on the level of general physical, special-physical, psychological and technical training, but also on the level of formation of the individual style of technical and tactical actions, which begins to develop among hand-to-hand combat athletes towards achieving 16-17 years old. The purpose of the study is to develop and test a training program for the formation of an individual style of technical and tactical actions of hand-to-hand athletes at the stage of sports improvement. The study proved the effectiveness of the developed training program. Control tests formed on the basis of a modification of well-known competitive technical and tactical actions indicate a positive dynamics of the results of the experimental group, exceeding the indicators of the control group for each test.

Keywords: hand-to-hand fighting, stage of sports improvement, technical and tactical training, training program.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время в организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-рукопашников 16-17-летнего возраста в группах совершенствования спортивного мастерства отмечается следующая тенденция направленности программно-методического обеспечения: с одной стороны, в группах спортсменов данного возраста продолжается базовая спортивно-техническая подготовка и физическое совершенствование, а с другой стороны, расширение области собственно соревновательной деятельности с элементами

поспешности в подготовке к ним и ориентированию на индивидуальные способности отдельных юных спортсменов. Успех соревновательной деятельности в этой возрастной категории уже не может быть обеспечен только высоким уровнем физической и технической подготовленности спортсмена [1]. Формирование индивидуальных технико-тактических действий бойца становится одной из основных задач тренера на данном этапе подготовки, что позволит спортсмену непрерывно совершенствоваться и послужит залогом успешной спортивной карьеры [2, 3]. Цель исследования – разработка и апробация тренировочной программы формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование и педагогический эксперимент проводились на базе спортивного клуба «Удар» г. Нижнего Новгорода в группах совершенствования спортивного мастерства в период с мая по декабрь 2023 г. 12 спортсменов-юношей одной весовой категории (73 кг) были разделены на контрольную и экспериментальную группы на основании однородности возраста (16-17 лет), спортивной квалификации (разряд «кандидат в мастера спорта») и результатов предварительного тестирования по разработанной батарее тестов, определяющих уровень физической и специальной подготовленности.

В ходе исследования проанализированы соревновательные поединки спортсменов высшей квалификации – полуфиналистов и финалистов чемпионатов России и чемпионатов мира с 2019 по 2022 год (46 поединков на чемпионатах России, чемпионатах мира среди мужчин в весовых категориях от 62 до 88 кг.) – в качестве примера технико-тактических действий для формирования оперативного (комбинаторного) мышления и технико-тактических умений спортсменов, участвующих в исследовании.

В ходе эксперимента была разработана и апробирована тренировочная программа формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. Программа в целом реализовывалась в тренировочном режиме экспериментальной группы в течение шести календарных месяцев с различными вариантами распределения объемов и интенсивности тренировочных воздействий в разделе технико-тактической подготовки спортсменов. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов экспериментальной группы подбирались и отрабатывались специальные упражнения, имитирующие условия и ситуации соревновательного поединка, проводились учебные спарринги с вариативными заданиями, такими как: применение тактики силового давления, тактики выведения из равновесия (провала), тактики ведения боя на дальней дистанции, тактики поджигания к краю или углу ковра, тактики контратаки, тактики смены темпа, тактики набирания баллов и другие.

Контрольные испытания проводились в начале и конце исследования по следующим тестам технико-тактической направленности. Тест 1 «Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели». Каждый испытуемый выполнял 2 пробные попытки для адаптации к условиям тестирования: исходное положение, стартовые команды, регламентированные параметрами видеосъемки направления передви-

жения к цели, возможные предваряющие движения и подготовительные действия (вызов, угроза, дистанционное провоцирование и пр. или без подготовки, врасплох). В этих двух попытках выбирается оптимальное положение стартовой позиции, отмечаемое линией для каждого спортсмена. Одновременно спортсмен должен в этих двух попытках ознакомиться с основными двигательными характеристиками выполняемого боевого действия. Затем испытуемый выполняет три зачетные попытки в соревновательном режиме (по ситуативным и моментным характеристикам, с технической определенностью в стремлении получить результирующую оценку) с видеорегистрацией. Тест 2 «Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении результирующего прямого удара ногой или рукой». В отличие от предыдущего упражнения, больше свойственного проявлению реакций простого типа (отклик на заранее известные действия, положения цели пр.), в этом упражнении более сложный процесс выбора цели по ходу развития атаки, поэтому каждый раз спортсмены решали задачу в зависимости от других составляющих этой атаки. Спортсмен может выполнять всеми возможными способами дополнительные тактические составляющие к содержанию атаки, что позволяет более точно определить: исходное положение цели, некоторые двигательные характеристики изменения цели (открывающаяся, одна из нескольких открытых и др.), моментные характеристики собственных действий и их оптимальных перестроек в ходе выполнения атаки. Спортсмену даются две пробные попытки, после чего испытуемый выполняет три зачетные попытки с теми же условиями, как и в задании по Тесту 1 (в соревновательном режиме по ситуативным и моментным характеристикам, с технической определенностью в стремлении получить результирующую оценку) с видеорегистрацией.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как исходные, так и итоговые данные получены с помощью видеофиксации системы «Dartfish» с последующей обработкой с применением методов математической статистики [4]. Основной задачей тестирования спортсменов в начале исследования было подтвердить подобие исследуемых групп по регистрируемым показателям технико-тактической подготовленности. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования

Регистрируемые параметры	Показатели исследуемых групп		U-критерий Манна-Уитни		
	КГ	ЭГ	U эмп.		Стат. достоверность
	X (ср. арифм.)	X (ср. арифм.)	P ≤ 0,05	P ≤ 0,01	
			7	3	
Тест 1 – Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели					
Время атаки, с.	0,47	0,39	U эмп. =6		стат. незначимые
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,13	U эмп. =4,5		стат. незначимые
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,24	0,23	U эмп. =12		стат. незначимые

Продолжение таблицы 1				
Тест 2 – Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара				
Время атаки, с.	0,42	0,36	U эмп. =4	стат. незначимые
Время ударного движения до цели, с.	0,17	0,14	U эмп. =4	стат. незначимые
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,23	0,21	U эмп. =6	стат. незначимые

Полученные данные обосновали корректность для начала экспериментальных педагогических воздействий в рамках исследования. Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в конце исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования

Регистрируемые параметры	Показатели исследуемых групп		U-критерий Манна-Уитни		
	КГ	ЭГ	U эмп.		Стат. достоверность
	X (ср. арифм.)	X (ср. арифм.)	P ≤ 0,05	P ≤ 0,01	
			7	3	
Тест 1 – Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели					
Время атаки, с.	0,46	0,37	U эмп. =0	стат. значимые	
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,1	U эмп. =3	в зоне стат. неопределенности	
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,23	0,21	U эмп. =3	в зоне стат. неопределенности	
Тест 2 – Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара					
Время атаки, с.	0,4	0,35	U эмп. =0	Стат. значимые	
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,13	U эмп. =0	Стат. значимые	
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,21	0,19	U эмп. =0	Стат. значимые	

При сравнительном анализе результатов итогового тестирования по тесту 1 «Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели» положительная динамика отмечается как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Но в целом этот процесс настолько плотно двигательнотехнически обеспечен, что вносить существенные коррективы возможно только улучшением двигательных показателей. Статистически значимые отличия достигнуты при сравнении результатов по тесту 2 «Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара». Данные изменения позволяют предполагать появление у спортсменов экспериментальной группы определенной способности перестраивать взаимосвязи элементов структуры техники атак при решении усложняющихся тактических ситуаций по мере их поступления и действовать самостоятельно эффективно. Результаты тестирования, в

целом, продемонстрировали значимые качественные улучшения «времени атаки», «времени выполнения ударного движения рукой до цели» и «времени отталкивания при передвижении с результирующим ударом» при выполнении тестов спортсменами экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В ходе исследования разработана и апробирована тренировочная программа формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. Тренировочная программа реализовывалась в течение шести календарных месяцев с различными вариантами распределения объемов и интенсивности тренировочных воздействий в разделе технико-тактической подготовки юных спортсменов. Об эффективности программы свидетельствуют результаты спортсменов, полученные в итоговом тестировании.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бердников Е. Г., Мальцев Г. С. Формирование вариативности технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя 14-15 лет // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Чайковский, 2018. С. 11–16.
2. Понкратов А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 218 с.
3. Мальцев Г. С., Зибзеев В. В. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов-юниоров // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Казань, 2015. С. 92–94.
4. Бахарев Ю. А., Груздев А. А. Оптимизация методики предсоревновательной технико-тактической подготовки в каратэ WKF на этапе спортивного совершенствования // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XX Международной научно-практической конференции. Н. Новгород, 2021. С. 112–118.

REFERENCES

1. Berdnikov E. G. and Maltsev G. S. (2018), "Formation of variability of technical and tactical actions of hand-to-hand combat athletes 14-15 years old", Training of martial artists: theory, methodology and practice, Materials of the VI Russian Scientific and Practical Conference, Chaikovsky, pp. 11–16.
2. Ponkratov A. V. (2015), "Formation of variability of technical and tactical actions among highly qualified hand-to-hand fighters", dissertation, Moscow.
3. Maltsev G. S. and Zebzeev V. V. (2015), "Improving the technical and tactical training of junior sambo wrestlers", University sport: health and prosperity of the nation: Proceedings of the V International Scientific Conference of Students and Young Scientists, Kazan, pp. 92–94.
4. Bakharev Yu. A. and Gruzdev A. V. (2021), "Optimization of the methodology of pre-competition technical and tactical training in WKF karate at the stage of sports improvement", Modern problems of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture: Materials of the XX International Scientific and Practical Conference, Nizhni Novgorod, pp. 112–118.

Информация об авторах:

Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств, baharev_84@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8505-3387>

Мешков Михаил Александрович, тренер по рукопашному бою спортивного клуба «Удар», mihail95nn@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-4496-3080>

Сорокин Игорь Алексеевич, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, igrosorokin@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0166-8344>

Морозов Андрей Михайлович, старший преподаватель теории и методики спортивных единоборств, morozov92@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7759-0078>

Лобанов Александр Сергеевич, старший преподаватель теории и методики спортивных единоборств, mr.lobanov1987@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6604-6170>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.