



## АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЕ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

*podpolkovnik, dotsent XALILOV SHERALI ERKINOVICH*

*Начальник кафедры физической подготовки и спорта  
Института Военной Авиация Республики Узбекистан*

**Аннотация:** В статье проведен морфо-кинезиологический анализ броска через спину, часто используемый в рукопашном бое. В процессе анализа поставлена цель – определить особенности выполнения фаз варианта броскового действия, выполняемого в неспортивных единоборствах, составляющих основу физической подготовки военнослужащих. Рассматриваются технические ошибки, которые могут допускаться в ходе выполнения фаз броска.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, бросковое действие, виды единоборств, физическая подготовка, курсанты.

**Annotation:** The article presents a morpho-kinesiological analysis of a throw over the back, which is often used in hand-to-hand combat. In the course of the analysis, the goal was set - to determine the peculiarities of the implementation of the phases of the variant of the throwing action performed in unsportsmanlike single combats, which constitute the basis of the physical training of military personnel. The technical errors that can be made during the execution of the phases of the throw are considered.

**Key words:** hand-to-hand combat, throwing actions, types of single combats, physical training, cadets.

**Актуальность:** В мировом научном сообществе рассматривается проблема изучения различных подходов к анализу физического воспитания военнослужащих. До настоящего времени продолжается ожесточенный



*спор о том, какие виды спортивных и неспортивных единоборств составляют основу подготовки курсантов, нацеленных на выполнение специальных оперативных задач. Физическое воспитание военнослужащих обязательно должно носить комплексный характер, особое место занимает рукопашный бой, незаменимый в чрезвычайных ситуациях от острых, «активных» моментов до непосредственного клинчевого, психо-физического и боевого контакта.*

**Основами методик тренировок и соревнований являются научно обоснованные школы борьбы и бокса, а некоторых программах по рукопашному бою предлагаются в качестве средств тренировки использовать подвижные игры способствующие развитию общей физической подготовленности.** До настоящего времени имеющиеся научные разработки в рукопашном бое носят единичный характер и ограничены работами методического плана представленных в виде учебных программ и методических пособий, имеющих лишь педагогическую направленность. Кроме того при подготовке курсантов ощущается острая необходимость в разработке методик по совершенствованию различных приемов, ориентированных на совершенствование излюбленных как защитных, так и атакующих действий приносящих победу в соревновательных поединках.

Так для боевых видов единоборств умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы создает возможность эффективного использования мышечных усилий и экономизации физических качеств (Хассел Дж., 2005, В.А.Куванов и др., 2008). В связи с этим совершенствование приемов возможно только на основе учета фаз бросковых действий, а также последующего анализа технических ошибок которые могут допускаться при выполнении приёмов. До настоящего времени серьёзных и глубоких



исследований по разработке технологии физической подготовки курсантов высших учебных заведений в республике не проводились.

**Цель исследования** - проведение морфокинезиологического анализа броска через бедро в рукопашном бое.

**Методика и организация исследования:** В исследовании приняли участие курсанты Чирчикского высшего танкового и инженерного училища в возрасте 18-20 лет. При помощи метода морфо-кинезиологического анализа с учетом биомеханических параметров проведена оценка участия структур опорно-двигательного аппарата при выполнении фаз броска через спину.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов проведенных соревнований позволили выявить эффективные приёмы и действия, используемые в рукопашном бою: к ним относятся болевые приёмы в партере, которые почти на 100% считаются эффективными, болевые приемы в стойке – до 25%, нокаутирующие удары ногой в стойке – 2.9%, и нокаутирующие удары рукой - 8.0%. удушающие приёмы в стойке в партере до 3%. Партер эффективных технических приёмов, выполнение которых курсантами отточен до автоматизма, однако совершенствование приёмов продолжается. На рисунках 1 и 2 представлена фаза односторонней стойки рис. 2. Фаза билатеральной стойки.



Рис 1



Рис 2



Рис 3



Рис 4



Рис 5



Рис 6

Данная фаза характеризуется состоянием устойчивого равновесия, хотя центр тяжести находится выше площади опоры, но в данном положении формируется большая поверхность площади опоры, которая образована не только поверхностями стоп, но и пространством, заключенным между ними (Рис.1 и 2). Следует отметить, что устойчивое равновесие сохраняется независимо от того какая стойка у единоборца – левосторонняя или правосторонняя стойка. При данном положении туловище выведено вперед, вертикаль общего центра тяжести проходит вблизи передней границы площади опоры, спереди поперечных осей всех главных суставов нижней конечности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Мышцы, находящиеся на задних поверхностях нижней конечности находятся в напряженном состоянии. Большую работу выполняют большая ягодичная мышца, трехглавая мышца голени, а также мышцы подошвенной поверхности стопы. И.Б. Еремин разработал способы билатерального регулирования технико-тактических действий у борцов с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности. Автор установил, что для борцов атакующего стиля характерна высокая надежность выполнения ограниченного объема технических действий преимущественно в односторонней стойке, а для спортсменов контратакующего стиля



свойственно применение более широкого блока технико-тактических действий выполняемых как в правую, так и в левую сторону.

На рисунках №3, № 4 представлена фаза захвата. В прикладном виде единоборств, в частности, в рукопашном бое фаза захвата характеризуется не только захватом куртки противника, но и выполнением последующих действий мгновенно, проявляя взрывное усилие. Здесь важна и стойка, и позиция единоборца. Не рекомендуется низких и широких стоек, ноги на ширине плеч в положении обычного шага. Желательно тело развернуть в четверть оборота в сторону противника, чтобы вовремя уклониться от удара, подставив плечо или быстро сменить позицию, облегчить уход или уклон.

На рисунках №5, №6 представлена фаза выведения тела из равновесия. Эта фаза характеризуется изменением расположения общего центра тяжести по отношению к опорной поверхности. В результате происходит изменение сегментов тела относительно друг друга и относительно площади опоры. Однако относительно противника атакующий обязан приложить усилия, чтобы вывести соперника из равновесия, а сам должен подготовить себя к выполнению броска. Данную фазу можно рассматривать как подготовительную фазу, выгодную для осуществления броска.



Рис. 7



Рис.8



Рис.9



Рис. 10

Рисунки №7, №8 можно рассматривать как фазу осуществления броска. Считается целесообразным учитывать тип телосложения соперника, весо - ростовые показатели атакующего и атакуемого, проводить индивидуальный подбор технических особенностей броска, рассчитать выбор наиболее удобного броска для курсанта. При выполнении броска прогибом



перемещение отдельных звеньев тела относительно друг друга происходит по амплитуде: голень опорной ноги в голеностопном суставе перемещается в пределах 70-85 градусов, в коленном суставе происходит по амплитуде –130-105 -120 градусов, а в тазобедренном суставе –от 115 да 120 градусов.

Рисунки № 9, №10 можно рассматривать как фазу сброса соперника на ковер. Здесь важное значение имеет страховка. Фактически сброс начинается в конце броска. В данной фазе также выделяют время начала - момент сброса и время падения тела на ковер. Атакующий должен осуществить фазу сброса, падение тела должно произойти правильно, иначе результативность броска будет снижена. В рукопашном бое после сброса процесс приёма продолжается. Так на рисунке №10 видно как атакующий применяет болевой приём и воздействует на болевые точки, находящиеся на руке. Результаты биомеханического анализа позволили изучить изменения возникающие в кинематической цепи двигательного акта, возникающих при выполнении броска через спину в той или иной его фазе. (рис. 9 ).

Закключение: Предложенная нами морфо-кинезиологическая схема фаз бросковых действий в рукопашном бое несколько отличается от имеющихся схем описанных в научной литературе. Предложенная нами схема представлена из 5 фаз: в отличие от других схем нами предложена фаза стойки, которая имеет немаловажное значение в рукопашном бое, так как характеризуется так называемым «накоплением стартовой силы» реализация энергии которой имеет влияние на выполнение последующих фаз. Предложенная схема позволит курсантам целесообразно усовершенствовать технику выполнения бросковых действий различных вариантов. К техническим ошибкам, которые имеют место при выполнении приёма относятся неправильный захват, близкое расположение к противнику, неправильная расстановка ног, несостоятельность при выведении тела из равновесия, неправильный сброс. Результаты исследования могут быть



включены в тренировочный процесс, что позволит повысить технико-тактическую подготовленность курсантов занимающихся рукопашным боем.

### Использованная литература

1. Афонин М.А. Влияние содержания программы физической подготовки на подготовленность спортсменов по рукопашному бою / М.А. Афонин // Теория и практи. физической культуры. 2016, № 3,– С. 11-13.).
2. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М.Ашкинази // Под ред. проф. В.Л. Марищука. – СПб., 2001. – 241 с