

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ 2018 ГОДА

А.Х. Хасанов, А.С. Гареева

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Уфа, Россия

Аннотация

Рукопашный бой является сложным и многогранным видом единоборств. Изменения в правилах соревнований 2018 года существенно повлияли на соревновательную деятельность спортсменов рукопашного боя в целом и требуют дополнительного изучения. Отсутствие конкретных методических рекомендаций, основанных на изучении влияния изменений правил соревнований на технику борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем, на сегодняшний день является наиболее актуальной проблемой.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, стенографирование видеозаписей поединков по рукопашному бою.

Результаты исследования. В статье исследована реализация техники борьбы в партере спортсменами высокой квалификации, занимающимися рукопашным боем по новым правилам соревнований 2018 года. В нашем исследовании отражены данные, полученные путем изучения соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем и выступающих по новым правилам соревнований 2018 года. Выявлены основные временные и количественные показатели борьбы лежа (в партере), а также определены основные технические действия, реализуемые в борьбе лежа (в партере) по новым правилам соревнований по рукопашному бою.

Заключение. Выявленные в результате проведенных исследований данные позволяют определить содержание будущих методик, осуществить подбор наиболее эффективных средств и методов технической и тактической подготовки в рукопашном бое, основанных на результатах соревновательной практики спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, комплексные единоборства, техника борьбы, болевые и удушающие приемы.

IMPLEMENTATION OF PARTERRE WRESTLING TECHNIQUE DEMONSTRATED BY HIGHLY QUALIFIED ATHLETES ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT IN ACCORDANCE WITH NEW COMPETITION RULES OF 2018

Khasanov A.Kh., has_has@rambler.ru, ORCID: 0000-0002-4117-503X

Gareeva A.S., aigul-tkd@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-0807-0842

Bashkir Institute of Physical Culture (branch), URALGUFK, Ufa, Russia

Abstract

Hand-to-hand combat is a complex and multifaceted type of martial arts. Some changes in competition rules occurred in 2018. It caused a significant overall effect on the competitive activities of hand-to-hand combat athletes. These changes require additional study. The most pressing concern is an unavailability of specific methodical recommendations based on exploration of the effect of changes in competition rules on parterre wrestling technique demonstrated by highly qualified athletes engaged in hand-to-hand combat.

Methods and organization of research. The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, questionnaire survey, transcription of hand-to-hand combat videos.

Research results. The research subject is the implementation of parterre wrestling technique demonstrated by highly qualified athletes engaged in hand-to-hand combat in accordance with new competition rules of 2018. The research contains the data obtained through review of competitions in hand-to-hand combat between highly qualified athletes performing according to new competition rules of 2018. The study revealed major temporary and quantitative indicators of parterre wrestling, as well as the main technical actions

implemented in parterre wrestling in accordance with new rules for hand-to-hand combat competitions.

Conclusion. The identified indicators make it possible to determine the content of future methods, to select the most effective means and methods of technical and tactical training in hand-to-hand combat, based on the results of competitive practice of highly qualified athletes engaged in hand-to-hand combat.

Keywords: hand-to-hand combat, complex martial arts, wrestling technique, painful and choke holds.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время рукопашный бой является сложным и многогранным видом единоборств. Разрешенный правилами соревнований арсенал технических действий, в который входит не только ударная техника рук и ног, но и техника борьбы, относит рукопашный бой к сложным комплексным единоборствам. Техника борьбы в рукопашном бое представлена по правилам соревнований в виде борьбы стоя и лежа (в партере). Разрешенная правилами соревнований ударная техника рук и ног в поединке осложняет выполнение результативных технических действий борьбы как стоя, так и лежа (в партере) и требует от спортсменов хорошей физической и технической подготовленности [7].

Спортсмен, занимающийся рукопашным боем, должен обладать высоким техническим мастерством борьбы и ударной техники и гармонично развивать свои физические качества. На всем протяжении процесса подготовки спортсменов рукопашного боя необходимо осуществлять систематический комплексный контроль развития и подготовленности спортсмена, в том числе основываясь и на результатах его соревновательной деятельности. [3; 9].

На сегодняшний день рукопашный бой широко представлен на международной арене, о чем свидетельствует большое число стран-участниц на ежегодных чемпионатах мира по рукопашному бою. Как популярный и востребованный вид спорта рукопашный бой постоянно развивается, совершенствуя правила проведения соревнований, утверждаются федеральные стандарты спортивной подготовки по рукопашному бою [7].

Последние изменения в правила соревнований по рукопашному бою были внесены приказом Министерства спорта России № 304 от 6 апреля 2018 года. Главным образом, изменения в правилах соревнований были связаны

с расширением атакующих технических действий в соревновательных поединках. Применительно к борьбе лежа (в партере) были разрешены приемы, связанные с загибом руки за спину соперника, и техника ударов руками, за исключением запрещенных действий, описанных в п. 2 статьи 17 Правил вида спорта «Рукопашный бой» (ударов руками в голову лежа и др.) [7].

В настоящее время недостаточно освещены организационно-методические вопросы учебно-тренировочного процесса, в частности, на этапе совершенствования спортивного мастерства [4].

В своем диссертационном исследовании А.В. Новиков (2018) подтверждает это мнение. Он утверждает, что в настоящее время в публикациях, посвященных спортивному рукопашному бою, в большей степени описываются правила соревнований. В большинстве работ освещаются различные технические действия без методических указаний к их изучению [3]. Проведенный нами анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что вопросы влияния изменений правил соревнований на технику борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем, практически не раскрыты. Большинство исследований, опубликованных после внесения изменений в правила соревнований (после 2018 года), посвящены проблемам развития координационных способностей (Новиков А.В., 2018; Парамзин В.Б., 2018; Стулов В.В., 2020), развитию скоростно-силовых качеств (Лукичев Д.В., 2020), формированию состояния психической готовности в рукопашном бое (Шебештин О.А., 2018; Шебештин О.Э., Минин П.В. 2020), повышению специальной и силовой выносливости (Понкратов А.В., 2019; Цекунов С.О., 2019); этапу начальной спортивной подготовки (Ворожейкин А.В., Тюпа П.И., 2020) и др. [3; 5; 8; 2 и др.].

Из вышесказанного следует, что большинство исследований, связанных с изучением различных аспектов рукопашного боя, были основаны на соревновательном опыте по правилам рукопашного боя до 2018 года. Отсутствие конкретных методических рекомендаций, основанных на реализации техники борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем по новым правилам соревнований 2018 года, на сегодняшний день является наиболее актуальной проблемой.

Цель исследования: изучение реализации техники борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем по новым правилам соревнований 2018 года.

МЕТОДЫ

И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем исследовании мы применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование ведущих специалистов в области рукопашного боя (тренеры первой и высшей квалификационной категории), а также стенографирование видеозаписей поединков спортсменов высокой квалификации: Чемпионата мира 2019 г., Кубка России по рукопашному бою 2020 г., Кубка Дмитрия Донского 2020 г., Чемпионата войск национальной гвардии 2020 г., Чемпионата МВД РФ 2020 г.; Всероссийских соревнований по рукопашному бою 2019-2020 гг. Всего было проанализировано 132 поединка (264 спортсмена).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что обозначенная нами проблема на сегодняшний день мало изучена. Нам не удалось найти исследований или конкретных методических рекомендаций, отражающих подготовку спортсменов с ориентацией на новые правила соревнований 2018 года.

Изучение опыта иностранных специалистов показало, что под термином «рукопашный бой» понимается обобщенный раздел комплексных единоборств, где присутствует

борьба в партере с разрешенной ударной техникой или техникой первого тура по рукопашному бою (self defence). К ним относят большое количество единоборств с различными правилами проведения соревнований, существенно отличающихся от вида спорта «Рукопашный бой», а также прикладное направление в армейских подразделениях армии США и других стран. Все эти виды единоборств, представленные в мировом спорте, объединяет комплексность реализуемого технического арсенала на соревнованиях или изучаемого по программе подготовки федерации единоборств, школы единоборств и др. [14; 15; 17; 19; 20 и др.].

Анализ различных единоборств, где по правилам соревнований представлена и борьба лежа (в партере), а также работ по данной тематике, в том числе и работ иностранных специалистов, позволил выявить ряд общих позиций (мнений), касающихся подготовки высококвалифицированных спортсменов в борьбе лежа (в партере). Специалисты сходятся во мнении, что в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов следует использовать строго специализированный и индивидуальный подход (Galibert, S. 2018; Donn F, 2019). В содержании разработанных методик подготовки высококвалифицированных спортсменов должны учитываться те технические и технико-тактические решения, которые присущи особенностям конкретного спортсмена, а именно квалификации, начальной специализации, уровню различных сторон физической подготовленности и др. (Guillobel P., 2019; Scott S., 2019). Также специалисты сходятся во мнении о том, что специализированный (индивидуальный) подход, в первую очередь, должен быть обоснован результатами собственно-соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в конкретном виде спорта (Boley Jr., 2020; Morrill W., 2019) [11; 12; 17; 13 и др.].

Из вышесказанного следует, что соревновательный опыт борьбы лежа спортсменов высокой квалификации по новым правилам соревнований 2018 года на сегодняшний день недостаточно изучен.

Для определения критериев оценки влияния

новых правил соревнований на соревновательную практику спортсменов высокой квалификации мы проводили анкетный опрос ведущих тренеров по рукопашному бою (Заслуженных тренеров России, тренеров первой и высшей квалификационной категории). Респондентам было предложено указать в специальной анкете критерии оценки, отражающие, по их мнению, уровень реализации борьбы в партере спортсменами высокой квалификации по новым правилам соревнований 2018 года. Всего в анкетном опросе приняли участие 19 специалистов.

В качестве основных критериев для оценки борьбы в партере в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, специалисты при помощи анкетного опроса выделили три:

- временные показатели борьбы лежа;
- количественные показатели реализованных и нереализованных технических действий, связанных с удержанием соперника лежа (в партере);
- количественные показатели реализованных и нереализованных технических действий, связанных с болевыми и удушающими приемами.

По выявленным критериям мы провели стенографирование видеозаписей поединков высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Результаты стенографирования представлены нами в таблицах 1-3.

Основной особенностью борьбы в партере в соревновательных поединках по новым правилам соревнований является реализация спортсменами техники ударов руками, остро сказывающаяся на результативности и плотности ведения поединка в партерной борьбе в целом. От общего числа всех попыток реализовать ТД в партере судьями были оценены или была достигнута чистая победа только в 33,78% случаев, что говорит о низкой реализации ТД в партере.

Анализ временных показателей борьбы лежа показал, что суммарное среднее время, которое спортсмены проводят в борьбе лежа, от общего времени поединка (5 минут) состави-

ло 33 секунды. В зависимости от специализации спортсменов суммарное время, проведенное спортсменами в борьбе лежа за поединок, варьировалось от 20 сек. до 1 мин. 15 сек. За это время спортсмены реализовывали в среднем по 4-8 технических действий (броски), связанных с переводом соперника в партер. Из них в борьбе лежа реализовывались и получали оценку судей только 2-3 попытки.

Анализ количественных показателей реализованных и нереализованных технических действий, связанных с болевыми и удушающими приемами, показал, что «чистую победу» болевыми и удушающими приемами спортсмены реализовали 16 раз, что составило 14,81% от общего числа всех болевых и удушающих приемов. Наиболее эффективно спортсмены реализовывали следующие болевые и удушающие приемы:

- болевой прием на ногу «ущемление ахиллова сухожилия» – 4 раза (3,7%);
- болевой прием на руку «рычаг локтя» – 8 (7,4%);
- удушающий прием со стороны спины – 4 раза (3,7%).

В качестве основных нереализованных попыток болевых и удушающих приемов спортсменами в соревновательных поединках от общего количества реализованных и нереализованных болевых и удушающих приемов борьбы лежа выступают: удушающий прием «гильотина» – 16 (14,81%); удушающий прием со стороны спины – 32 (29,62%); удушающий прием «треугольник» – 4 (3,7%); болевой прием на руку «рычаг локтя» – 28 (25,92%); болевой прием на ногу «ущемление ахиллова сухожилия» – 12 (11,11%).

Анализ количественных показателей реализованных и нереализованных технических действий, связанных с удержанием соперника лежа (в партере) высококвалифицированными спортсменами, занимающимися рукопашным боем, представлен нами в таблице 3. Всего за время поединков спортсмены провели 296 активных технических действий, связанных с болевыми или удушающими приемами или приемами удержания. Из них только 33,78% (100) технических действий получили оценку судей. Удержание в борьбе лежа было

Таблица 1 – Результаты стенографирования видеозаписей соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем (n=132)

Table 1 – Transcripts of video recordings of competitions in hand-to-hand combat between highly qualified athletes (n = 132)

Технические действия борьбы лежа Technical actions of parterre wrestling	Количество техни- ческих действий Number of technical actions	Суммарное количество Total number	
1. Болевые и удушающие приемы Painful and choke holds			
1.1. «Чистая победа»: «Clear victory» - болевой прием на ногу «ущемление ахиллова сухожилия» Painful Achilles tendon hold - болевой прием на руку «рычаг локтя» Painful hold of the elbow lever - удушающий прием со стороны спины Rear choke	4 (3,7%) 8 (7,4%) 4 (3,7%)	16 (14,81%)	
1.2. Нереализованные технические действия: Unimplemented technical actions - удушающий прием «гильотина» Guillotine choke - удушающий прием со стороны спины Rear choke - удушающий прием «треугольник» Triangle choke - болевой прием на руку «рычаг локтя» Painful hold of the elbow lever - болевой прием на ногу «ущемление ахиллова сухожилия» Painful Achilles tendon hold	16 (14,81%) 32 (29,62%) 4 (3,7%) 28 (25,92%) 12 (11,11%)		92 (85,18%)
1.3. Общее количество реализованных и нереализованных болевых и удушающих приемов борьбы лежа The total number of implemented and unimplemented parterre painful and choke holds	108 (100%)		

Таблица 2 – Результаты стенографирования видеозаписей соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем (n=132)

Table 2 – Transcripts of video recordings of competitions in hand-to-hand combat between highly qualified athletes (n = 132)

2. Удержания в борьбе лежа Hold down in parterre position		
Технические действия борьбы лежа Technical actions of parterre wrestling	Количество техни- ческих действий Number of technical actions	Суммарное количество Total number
2.1. Удержание соперника, получившее оценку судей: Holds assessed by referees - активность (до 9 сек.) Activity (up to 9 sec.) - 1 балл (10-19сек.) 1 point (10-19 sec.) - 2 балла (20 секунд) 2 points (20 seconds)	20 (10,63%) 20 (10,63%) 44 (23,4%)	84 (44,68%)
2.2. Нереализованные попытки удержания соперника Unimplemented attempts to hold the opponent	104 (55,31%)	
2.3. Общее количество реализованных и нереализованных технических действий удержания соперника лежа The total number of implemented and unimplemented technical actions of holding the opponent in parterre position	188 (100%)	

реализовано спортсменами 84 раза, что составило 44,68% от суммарного их числа: активность – 20 (10,63%); 1 балл – 20 (10,63%); 2 балла – 44 (23,4%).

В качестве основных позиций, в которых спортсменам удалось реализовать удержание и получить оценку судей, были выявлены позиции, в которых спортсмены оказываются

сразу после проведенного броска с падением атакуемого или обоюдным падением:

- положение удержания соперника со стороны ног;
- положение удержания соперника сбоку (боковой контроль);
- положение удержания соперника сбоку через руку и шею (кэса-гатамэ);

– положение удержания сидя соперника сверху (маунт).

Зачастую спортсмен, успешно реализовавший бросок и находящийся в более выгодной позиции для дальнейшей технической реализации, теряет инициативу в первые секунды, позволяя сопернику перейти в глухую защиту («черепаху») или сорвать дальнейшую атаку, избегая борьбы.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя позволил выявить и выделить в отдельную группу четвертый критерий успешной соревновательной деятельности. Данным критерием является количественная характеристика борьбы лежа (в партере) без реализации технических действий. Нами выявлено три позиции (ситуации), в которых спортсмены не смогли реализовать дальнейшую атаку после реализованного броска:

– позиции глухой защиты без дальнейшей реализации (5 сек) – 132 (34,37%);

– позиции с отсутствием активных действий (5 сек.) – 68 (17,7%);

– позиции за ковром после броска 184 (47,91%).

В борьбе лежа спортсменами активно применялась техника глухой или пассивной защиты, связанная с созданием условий, не позволяющих проводить активные действия для атакующего в течение разрешенного времени (5 секунд), кроме нанесения неочениваемых ударов или контроля – 200 (52,08). Например, защита соперника в позиции «черепаха» спиной к сопернику – 132 (34,37%).

С точки зрения общей концепции вида спорта «Рукопашный бой» позиция «черепаха» является глухой защитой с отсутствием активных действий, в том числе защитных или атакующих. Спортсмен, по сути, прекращает схватку и позволяет своему сопернику наносить удары, никак их не блокируя и не уклоняясь от них. Учитывая то, что данные тех-

нические действия (удары) не оцениваются по правилам соревнований, все же отсутствие активной защиты или контратаки защищающегося нами предполагается расценивать как уклонение от ведения поединка в целом. Выявленная нами проблема требует дальнейшего глубокого изучения.

Из вышесказанного следует, что в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, борьба лежа (в партере) имеет важное значение. Внесенные изменения, связанные с расширением возможностей реализации технических действий в борьбе лежа спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем, оказали существенное влияние на результативность и требуют дополнительного изучения. Использование ударной техники в борьбе лежа существенно осложняет реализацию технических возможностей и создает дополнительную динамику поединка, осложняя защитные действия. Наиболее эффективно спортсмены реализовывали: болевой прием на ногу «ущемление ахиллова сухожилия»; болевой прием на руку «рычаг локтя»; удушающий прием со стороны спины; технику удержания лежа. Из всех активных технических действий борьбы лежа (болевого, удушающего, удержания) спортсмены успешно реализовали только 33,78% технических действий, что говорит о недостаточной специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявленные в результате исследований данные позволяют определить содержание будущих методик, осуществить подбор наиболее эффективных средств и методов технической и тактической подготовки в рукопашном бое, основанных на результатах соревновательной практики спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворожейкин, А. В. К вопросу научно-теоретического обоснования многолетней спортивной подготовки женщин в рукопашном бое / А. В. Ворожейкин, Т. В. Врачинская, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Известия ТулГУ.

2. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 105-113.
2. Лукичев, Д. В. Педагогическая технология развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04

- / Лукичев Денис Васильевич. – Москва, 2020 – 27 с.
- Новиков, А. В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2018. – 171 с.
 - Орлова, Л. Т. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по рукопашному бою среди курсантов и студентов высших учебных заведений на этапе совершенствования спортивного мастерства / Л. Т. Орлова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2019. – № 4. – С. 255-259.
 - Парамзин, В. Б. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин, А. В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33.
 - Понкратов, А.В. Повышение специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации при применении круговой тренировки / А.В. Понкратов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2019. – № 6. – С. 216-220.
 - Правила вида спорта «Рукопашный бой» : приказ Министерства спорта Российской Федерации № 304 от 6 апреля 2018 года : [Электронный ресурс] – электронные данные. – Информационный правовой портал // информационно-правовые обеспечение Гарант.ру – 2020. – Режим доступа: <https://www.garant.ru>
 - Стулов, В. В. Методические особенности совершенствования двигательного-координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою / В. В. Стулов, В. И. Веселов, С. А. Серегин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 119-128.
 - Цекунов, С. О. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С. О. Цекунов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 12. – С. 96-102.
 - Шебештин, О. Э. Особенности формирования состояния психической готовности рукопашников к соревновательной деятельности / О. Э. Шебештин, П. В. Минин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 147-154.
 - Boley Jr. Resistance Training: For Martial Artist, Mixed Martial Arts (MMA), Boxing and All Combat Fighters: A Starter Guide to Strength Training for Action, Reaction, Fitness and Health // Kindle Edition, 2020. – 236 p.
 - Donn F. Draeger Judo Formal Techniques: A Basic Guide to Throwing and Grappling - The Essentials of Kodokan Free Practice Forms // Kindle Edition, 2019. – 466 p.
 - Galibert, S. Chess principles for Martial Arts: Chess Tactics and Strategies for Judo, BJJ, Boxing and other Martial Arts (Knowledge for Martial Arts Book 2) // Kindle Edition, 2018. – 106 p.
 - Gracie, H., Gracie, R. Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight – Invisible Cities Press LLC, 2007. – 250 p.
 - Gracie, R. Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques – Invisible Cities Press LLC, 2003. – 235 p.
 - Guillobel, P. Mastering The 21 Immutable Principles Of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students // Kindle Edition, 2018. – 119 p.
 - Guillobel, P. Mastering The 21 Immutable Principles Of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students - CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. – 114 p.
 - Morrill, W. The Combat Sports Strength and Conditioning Manual: Minimalist Training for Maximum results // Kindle Edition, 2019. – 126 p.
 - Paiva, A. Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat - Tuttle Publishing, 2012. – 207 p.
 - Penn, B.J. Brazilian Jiu-Jitsu: The Closed Guard - Victory Belt Publishing, 2009 – 145 p.
 - Scott, S. The Judo Advantage: Controlling Movement with Modern Kinesiology (Martial Science) // Kindle Edition, 2019. – 235 p.

REFERENCES

- Vorozheikin, A. V., Vrachinskaya T. V., Tyupa P. I., Volkov A. P. [Speaking of the issue of scientific and theoretical substantiation of long-term sports training of women in hand-to-hand combat]. Bulletin of TulSU. Physical Culture. Sport [Izvestiia TulGU. Fizicheskaia kultura. Sport], 2020. no. 9, pp. 105-113. (in Russ.).
- Lukichev, D. V. [Pedagogical technology for the development of speed-strength qualities in hand-to-hand combat athletes using multifunctional training : abstr. dis. ... cand. ped. sciences: 13.00.04 [Pedagogicheskaja tekhnologija razvitiia skorostno-silovykh kachestv u boitsov rukopashnogo boia : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04] / Lukichev Denis Vasilevich. Moscow, 2020 – 27 p. (in Russ.).
- Novikov, A. V. [Technology of development of coordination abilities in hand-to-hand combat athletes : dis. ... cand. ped. sciences: 13.00.04 [Tekhnologija razvitiia koordinatsionnykh sposobnostei u boitsov rukopashnogo boia : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04] / Novikov Aleksey Vladimirovich. - St. Petersburg, 2018. - 171 p. (in Russ.).
- Orlova L. T. [Enhancing the effectiveness of training process in hand-to-hand combat among cadets and students of higher educational institutions at the stage of sporting expertise refinement]. Scientific-theoretical journal "Academic Notes of P.F. Lesgaft University" [Nauchno-teoreticheskii zhurnal "Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta"], 2019. no. 4, pp. 255-259. (in Russ.)
- Paramzin, V.B., Yatsyk, V.Z., Bolotin, A.E., Novikov, A.V. [Pedagogical technology for the development of coordination abilities in hand-to-hand combatants and assessment of its effectiveness]. Physical culture, sport - science and practice [Fizicheskaia kultura, sport – nauka i praktika], 2018. no. 2, pp. 24-33. (in Russ.)
- Ponkratov A. V. [Enhancement of special endurance in highly qualified hand-to-hand combat athletes using circular training]. Scientific-theoretical journal "Academic Notes of P.F. Lesgaft University" [Nauchno-teoreticheskii zhurnal "Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta"], 2019. no. 6, pp. 216-220. (in Russ.).

7. Pravila vida sporta «Rukopashnyi boi»: prikaz Ministerstva sporta Rossiiskoi Federatsii № 304 ot 6 apreliia 2018 goda [Rules of "Hand-to-hand combat" sport: order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 304 dated April 6, 2018]: [Electronic resource] – electronic data. – [Informatsionnyi pravovoi portal. Informatsionno-pravovoe obespechenie Garant.ru [Information and legal support to Garant.ru], 2020. (In Russian). Available at: <https://www.garant.ru>. (accessed 10.09.2019).
8. Stulov, V.V., Veselov, V.I., Seregin, S.A. [Methodical peculiarities of the development of motor-coordinating abilities at hand-to-hand combat training sessions]. Bulletin of TuLSU. Physical Culture. Sport [Izvestiia TulGU. Fizicheskaia kultura. Sport], 2020. no. 3, pp. 119-128. (in Russ.).
9. Tsekunov, S.O. [Increasing the power endurance of athletes engaged in hand-to-hand combat]. Bulletin of TuLSU. Physical Culture. Sport [Izvestiia TulGU. Fizicheskaia kultura. Sport], 2019. no. 12, pp. 96-102. (in Russ.).
10. Shebeshtin, O.E., Minin, P.V. [Features of the development of mental preparedness of hand-to-hand combat athletes for competitive activity]. Pedagogical, psychological and biomedical issues of physical culture and sport [Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta], 2018. no. 1, pp. 147-154. (in Russ.).
11. Boley Jr. Resistance Training: For Martial Artist, Mixed Martial Arts (MMA), Boxing and All Combat Fighters: A Starter Guide to Strength Training for Action, Reaction, Fitness and Health. Kindle Edition, 2020. – 236 p.
12. Donn F. Draeger Judo Formal Techniques: A Basic Guide to Throwing and Grappling - The Essentials of Kodokan Free Practice Forms. Kindle Edition, 2019. – 466 p.
13. Galibert, S. Chess principles for Martial Arts: Chess Tactics and Strategies for Judo, BJJ, Boxing and other Martial Arts (Knowledge for Martial Arts Book 2). Kindle Edition, 2018. – 106 p.
14. Gracie, H., Gracie, R. Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight – Invisible Cities Press LLC, 2007. – 250 p.
15. Gracie, R. Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques – Invisible Cities Press LLC, 2003. – 235 p.
16. Guillobel, P. Mastering The 21 Immutable Principles Of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students. Kindle Edition, 2018. – 119p.
17. Guillobel, P. Mastering The 21 Immutable Principles Of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students - CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. – 114 p.
18. Morrill, W. The Combat Sports Strength and Conditioning Manual: Minimalist Training for Maximum results. Kindle Edition, 2019. – 126 p.
19. Paiva, A. Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat - Tuttle Publishing, 2012. – 207 p.
20. Penn, B.J. Brazilian Jiu-Jitsu: The Closed Guard - Victory Belt Publishing, 2009 – 145 p.
21. Scott, S. The Judo Advantage: Controlling Movement with Modern Kinseology (Martial Science). Kindle Edition, 2019. – 235 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Хасанов Азат Хамитьянович – соискатель; Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»; 450077, Уфа, Коммунистическая ул., 67,; e-mail: has_has@rambler.ru; ORCID:0000-0002-4117-503X.
 Гареева Айгуль Сабитовна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств; Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»; 450077, Уфа, Коммунистическая ул., 67, e-mail: aigul-tkd@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-0807-0842.

Поступила в редакцию 27 ноября 2020 г.

Принята к публикации 11 января 2021 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Хасанов, А.Х. Реализация техники борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем по новым правилам соревнований 2018 года / А.Х. Хасанов, А.С. Гареева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 1. – С. 28-35. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-1-28-35

FOR CITATION

Khasanov A.Kh., Gareeva A.S. Implementation of parterre wrestling technique demonstrated by highly qualified athletes engaged in hand-to-hand combat in accordance with new competition rules of 2018. Science and sport: current trends, 2021, vol. 9, no. 1, pp. 28-35 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-1-28-35