

МОРФО-КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Т. Т. Рахметов

Преподаватель Чирчикского высшего танкового командно- инженерного училища

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, курсант.

MORPHO-KINESIOLOGICAL ANALYSIS OF THROWING THROUGH THE BACK IN HANDFIGHT

ABSTRACT

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.

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