

УДК 796.071.2; 796.8; 796.093

Сравнительные характеристики реализации технических действий спортсменами рукопашного боя в соревновательных поединках

А. Х. Хасанов

Спортивный клуб «Тропа», Республика Башкортостан, г. Уфа

Аннотация.

Введение. Цель статьи – представить обобщённый анализ уровня технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, с учётом новых правил соревнований 2018 года.

Материалы и методы. Для анализа уровня технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, с учётом новых правил соревнований нами было выполнено стенографирование видеозаписей соревновательных поединков. При помощи полученных результатов была проведена оценка и анализ уровня технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Также осуществлено сравнение модельных характеристик реализации технических действий по правилам 2014 и 2018 годов с «идеальной» математической моделью технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Результаты исследования. Сравнительный анализ технической подготовленности спортсменов занимающихся рукопашным боем, в соревновательных поединках по старым и новым правилам соревнований свидетельствует о том, что изменения в правилах соревнований значительно сказались на рисунке поединков высококвалифицированных спортсменов в целом. На сегодняшний день у спортсменов наблюдается невысокий показатель практически во всех коэффициентах технической подготовленности.

Заключение. Наблюдается снижение целого ряда показателей результативности технических действий спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с реализацией этих технических действий по старым правилам соревнований. Уровень реализации технических действий в целом является низким, поэтому возникает необходимость в разработке новых организационно-методических основ технической подготовки в рукопашном бою.

Ключевые

слова:

рукопашный бой, техническая подготовленность, соревновательная деятельность.

Для

цитирования:

Хасанов А. Х. Сравнительные характеристики реализации технических действий спортсменами рукопашного боя в соревновательных поединках // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 14. № 4 (49). С.639–647.

DOI: 10.32343/2409-5052-2020-14-4-639-647

Дата поступления
статьи в редакцию:
22 июля 2020 г.

Введение

Рукопашный бой представляет собой сложное, комплексное спортивное единоборство. Спортсмены, занимающиеся рукопашным боем, выступают по соответствующим правилам соревнований. Этот вид спорта включает в себя большой арсенал из многих единоборств и позволяет выступать спортсменам с разной начальной спортивной специализацией (бокс, борьба, кикбоксинг и др.) [8].

В арсенал технических действий высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя входит как ударная техника рук и ног, так и техника борьбы. Схватку спортсмены могут проводить как в стойке, так и в вязкой партерной борьбе. Обязательным для всех спортсменов по правилам соревнований является наличие специальной защитной экипировки, в которую входят защитные перчатки для рукопашного боя; защита голени; защита паха; защита головы.

Техническое мастерство спортсмена в рукопашном бою, а также уровень подготовленности к соревновательной деятельности зависит не только от арсенала применяемых им приёмов, но и от того, каким количеством техник он владеет в совершенстве и умеет их реализовывать в разных ситуациях поединка [3; 4].

Для победы над соперником техническая подготовка в рукопашном бою должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы [3].

На сегодняшний день практически все спортсмены высокой квалификации, занимающиеся рукопашным боем, имеют в большей степени ударную или борцовскую начальную специализацию в единоборствах (универсальных спортсменов практически нет), это прослеживается на всём пути становления спортсмена. Тренеру необходимо решать сложную задачу, состоящую в поиске наиболее эффективных средств, методов, а также принципов специальной физической подготовки спортсменов.

С развитием рукопашного боя (изменением в правилах соревнований) как популярного и универсального единоборства меняются и методики тренировки. Схватки становятся более жёсткими, темповыми и универсальными. Вместе с ними совершенствуется не только тактическое и технико-тактическое мастерство, но и предъявляются особые требования к физической подготовленности спортсменов высокой квалификации. Всё это ставит новые задачи перед тренерами: поиск более про-

агрессивных методик подготовки спортсменов, постоянное изучение передового опыта не только в рукопашном бое, но и в других комплексных единоборствах.

По мнению специалистов, в рукопашном бое спортсмены высокой квалификации – имеющие спортивное звание Мастер спорта России по рукопашному бою и выше, спортивный разряд Кандидат в мастера спорта России, являющиеся членами сборных команд субъектов Федерации и др.

Анализ специальной литературы по теме нашего исследования показал, что при подготовке спортсменов высокой квалификации следует особое внимание уделять индивидуализации всего тренировочного процесса с учётом их физической и технической подготовленности. Стоит также учитывать весовые категории спортсменов при проведении соревновательных поединков или применять дифференцируемый подход при выборе отдельных соревновательных упражнений и их усложнений, связанных с весом, начальной специализацией или квалификацией спортсменов [3; 7].

Как популярный и конкурентный вид спорта, рукопашный бой постоянно развивается. За последние шесть лет в правила соревнований по рукопашному бою дважды вносились существенные изменения (приказ Министерства спорта России № 916 от 19 ноября 2014 года и приказ Министерства спорта России № 304 от 6 апреля 2018 года). Главным образом изменения в правилах соревнований были связаны с увеличением регламента поединков спортсменов до пяти минут и расширением зачётных зон для атаки в соревновательных поединках [6].

Предварительная апробация соревнований по новым правилам показала, что рисунок поединков спортсменов изменился. Новые правила соревнований, связанные с расширением технического арсенала спортсменов рукопашного боя, способствовала повышению интенсивности и плотности поединков в целом. Кроме этого, ряд специалистов отмечает, что активную схватку спортсмены рукопашного боя продолжают вести лишь первую часть времени. Во второй части поединка наблюдается заметная усталость, что сказывается на качестве и результативности большинства реализуемых технических действий. Всё это требует более детального изучения для создания принципиально новых методик, отвечающих всем предъявляемым требованиям, связанным с изменениями в правилах в соревнованиях и основанным на глубоком анализе соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Известно, что планирование тренировочного процесса в спортивной практике необходимо осуществлять с учётом специфики соревновательной деятельности вида спорта [7].

Планирование тренировочного процесса с учётом результатов только тренировочной деятельности нецелесообразно, так как в спорте соревновательная деятельность является первичной. Необходимо учитывать полученные результаты выступления высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя в соревновательных поединках с выявлением конкретных модельных характеристик уровня реализации ими технических действий.

Основываясь на наших ранних исследованиях, посвящённых сравнительному анализу результативности технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, в соответствии с изменениями в правилах соревнований, мы можем утверждать, что изменения в правилах соревнований остро сказались на соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя в целом [9].

Для создания новых методик совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя, основанных на изменениях в правилах соревнований, необходимо в первую очередь определить уровень технической подготовленности спортсменов, изучив их соревновательную деятельность.

Для определения уровня технической подготовленности в рукопашном бою мы взя-

ли за основу «идеальную модель», разработанную и предложенную С. В. Павловым (2003). По его мнению, уровень технической подготовленности определяется через оценку объёма, разносторонности и эффективности технических действий, выполненных во время поединков [5].

Из вышесказанного следует, что изменения в правилах соревнований по рукопашному бою требуют дополнительного изучения особенностей технической подготовки и поиска новых средств и методов совершенствования технических действий, соответствующих современным требованиям вида спорта. Для этого необходимо определить уровень технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя, изучив их соревновательную деятельность, что требует в дальнейшем построения модельных характеристик и сравнения их с «идеальной» математической моделью и предыдущими результатами более ранних исследований по данному вопросу.

Целью нашего исследования является сравнительный анализ реализации технических действий по старым и новым правилам соревнований высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Материалы и методы

Для достижения цели нами был проведён анализ соревновательных поединков по новым правилам соревнований Федерации рукопашного боя (далее – ФРБ) 2018 года, а также сравнения полученных результатов с модельными характеристиками спортсменов, выступавших по старым правилам соревнований ФРБ 2014 года, опубликованных в наших ранних исследованиях [1].

Нами было проведено стенографирование видеозаписей финальных поединков с Чемпионата Мира 2019 года, Чемпионата Европы 2018 года, Чемпионата России, 2018 года, Кубка России 2018 года, Чемпионата ФРБ России 2019 года, Всероссийские турниры по рукопашному бою.

Основываясь на результатах исследования соревновательной деятельности по новым и старым правилам соревнований, нами были определены модельные характеристики технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя и проведено сравнение с их «идеальной» математической моделью. Всего было проанализировано 110 соревновательных поединков (220 спортсменов). Результаты представлены нами в таблице и рисунке.

Результаты исследования

Оценка и анализ уровня реализации технических действий высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя определялся через оценку объёма, разносторонности, и эффективности технических действий, выполненных во время поединков по следующим показателям: Котехд – коэффициент объёма технических действий (коэффициент плотности ударных действий и коэффициент плотности передвижений); Крtd – коэффициент разносторонности технических действий (всех технических действий спортсмена, выполненных 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 нанесённых); Кэзд – коэффициент эффективности защитных действий (количество парированных ударов от числа нанесённых); Кэбд – коэффициент эффективности боевого 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, выступающих по новым правилам соревнований, представленный в таблице и рисунке, показал, что коэффициент объёма технических действий составил – $73,45 \pm 4,87$; коэффициент эффективности боевых действий составил – $43,62 \pm 4,03$, в котором коэффициент эффективности атакующих ударных действий у спортсменов составил – $32,75 \pm 4,58$; коэффициент эффективности защитных действий составил – $51,81 \pm 5,03$; коэффициент разносторонности спортсменов рукопашного боя составил – $38,26 \pm 4,11$; коэффициент результативности в поединках спортсменов рукопашного боя составил – $34,48 \pm 5,16$. Полученные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены, выступающие по новым правилам соревнований по рукопашному бою (ФРБ), имеют невысокие показатели реализации технических действий, кроме показателя коэффициента объёма технических действий (Котехд).

После выявления технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, выступающих по правилам соревнований ФРБ 2018 года, мы провели сравнительный анализ между полученными модельными характеристиками и результатами выступлений спортсменов по правилам соревнований ФРБ 2014 года, опубликованных нами в ранних исследованиях (см. табл., рис.) [1].

Таблица

**Коэффициенты реализации технических действий
в соревновательных поединках высококвалифицированных
спортсменов рукопашного боя**

Table

**The odds of technical actions in competitive matches
of athletes doing hand-to-hand combat**

Коэффициенты реализации технических действий в рукопашном бою	Коэффициенты реализации технических действий спортсменов по правилам соревнований 2014 года	Коэффициенты реализации технических действий спортсменов по правилам соревнований 2018 года	p
Котехд	$80,73 \pm 5,07$	$73,45 \pm 4,87$	–
Кртд	$28,46 \pm 4,53$	$38,26 \pm 4,11$	$p < 0,05$
Кэад	$39,87 \pm 4,07$	$32,75 \pm 4,58$	–
Кэзд	$42,79 \pm 3,56$	$51,81 \pm 5,03$	$p < 0,05$
Кэбд	$60,23 \pm 4,75$	$43,62 \pm 4,03$	$p < 0,05$
Кр	$43,83 \pm 4,04$	$34,48 \pm 5,16$	$p < 0,05$

Сравнительный анализ технической подготовленности спортсменов рукопашного боя в соревновательных поединках по старым и новым правилам соревнований свидетельствует о том, что на сегодняшний день у спортсменов наблюдается невысокий показатель практически во всех коэффициентах технической подготовленности, кроме коэффициента объёма технических действий (Котехд), который составил по новым правилам – $73,45 \pm 4,87$; по старым правилам – $80,73 \pm 5,07$.

В сравнительном анализе коэффициента эффективности боевых действий (Кэбд) мы наблюдаем резкое снижение данного показателя у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований ($43,62 \pm 4,03$; $60,23 \pm 4,75$; $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что эффективность реализации технических действий спортсменами, выступающими по новым правилам соревнований, уменьшилась на 16,6 %.

Сравнительный анализ коэффициента эффективности атакующих ударных действий

(Кэзд) показал, что у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований имеют снижение коэффициента ($32,75 \pm 4,58$; $39,87 \pm 4,07$) и в целом остаются невысокими в сравнении с «идеальной» моделью.

В сравнительном анализе коэффициента эффективности защитных действий (Кэзд) мы наблюдаем увеличение показателя у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований ($51,81 \pm 5,03$; $42,79 \pm 3,56$; $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что эффективность реализуемых защитных действий спортсменами, выступающими по новым правилам соревнований, увеличилась на 9 %.

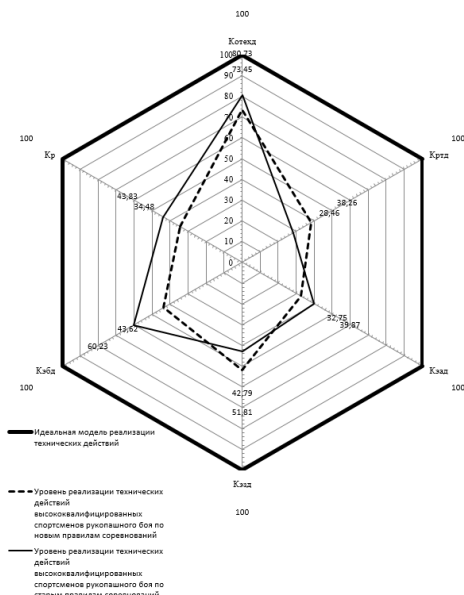
Сравнительный анализ коэффициента разносторонности технических действий (Кртд) показал, что у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований, наблюдается повышение коэффициента ($38,26 \pm 4,11$; $28,46 \pm 4,53$; $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что, согласно изменениям, в правилах соревнований спортсменам, выступающим по новым правилам, был расширен арсенал разрешённых технических действий, что и подтверждают полученные нами результаты. Спортсмены, выступающие по новым правилам соревнований, стали реализовывать большее количество разносторонних технических действий, по сравнению с результатами более ранних исследований.

Проводя сравнительный анализ коэффициента результативности технических действий (Кр), мы наблюдаем уменьшение показателя у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований на 9,3 % ($34,48 \pm 5,16$; $43,83 \pm 4,04$; $p < 0,05$).

Рис. Интегрированная количественная характеристика технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя, реализуемой ими в соревновательных поединках по новым правилам соревнований.

Fig. The implementation of technical actions in competitive matches of athletes doing hand-to-hand combat

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



Заключение. Полученные данные свидетельствуют о том, что изменения в правилах соревнований достаточно сильно сказались на рисунке поединков высококвалифицированных спортсменов в целом.

Сравнительный анализ технической подготовленности спортсменов рукопашного боя в соревновательных поединках по старым и новым правилам соревнований свидетельствует о том, что на сегодняшний день у спортсменов наблюдается невысокий показатель практически во всех коэффициентах технической подготовленности.

Сравнительный анализ показал, что у высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя, выступающих по новым правилам соревнований, коэффициент эффективности боевых действий (Кэбд) в сравнении с выступлениями спортсменов по старым правилам соревнований уменьшилась на 16,6 %. Коэффициент эффективности защитных действий (Кэзд), наоборот, увеличился на 9 %. Коэффициент эффективности атакующих ударных действий (Кэад) в целом остаётся невысоким в сравнении с «идеальной» моделью. Коэффициент разносторонности технических действий (Крtd) показал, что у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований наблюдается повышение коэффициента. Это свидетельствует о том, что согласно изменениям в правилах соревнований спортсменам, выступающим по новым правилам, был расширен арсенал разрешённых технических действий, что и подтверждают полученные нами результаты. Коэффициент результативности технических действий (Кр) показывает уменьшение показателя у спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с результатами выступления спортсменов по старым правилам соревнований на 9,3 %. Коэффициент объёма технических действий (Котехд) составил по новым правилам – $73,45 \pm 4,87$; по старым правилам – $80,73 \pm 5,07$.

Наблюдается снижение целого ряда показателей результативности технических действий спортсменов, выступающих по новым правилам соревнований, в сравнении с реализацией этих технических действий по старым правилам соревнований. Уровень реализации технических действий, в целом, является низким, тем самым возникает необходимость в разработке новых организационно-методических основ технической подготовки в рукопашном бою.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

Список литературы

1. Гареева А. С., Хасанов А. Х. Анализ проявления технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов в рукопашном бою // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. Екатеринбург : «Рос. гос. проф. пед. ун-т». 2016. С. 118–122.
2. Мавлеткулова А. С. Развитие специальных физических качеств тхеквондистов-юношей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2007. 165 с.
3. Новиков А. В. . Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2018. 171 с.
4. Пардаев Д. У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов – представителей рукопашного боя // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 75–78.
5. Павлов С. В. Контроль в спортивной деятельности тхеквондистов // учебное пособие. Челябинск : УралГАФК, 2003. С. 74
6. Правила вида спорта «Рукопашный бой» [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации № 304 от 6 апреля 2018 года. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 17.05.2020).
7. Стулов В. В., Веселов В. И., Серегин С. А. Методические особенности совершенствования двигательно-координационных способностей на учебно-тренировочных за-

нятиях по рукопашному бою // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 3. С. 119–128. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10315

8. Цекунов С. О. Модельные характеристики уровня специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем высокого уровня // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 364–366.

9. Хасанов А. Х. Сравнительный анализ результативности технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем в соответствии с изменениями в правилах соревнований // Журнал Кант. 2019. № 4 (33). С. 352–355.

References

1. Gareeva A.S., Khasanov A.Kh. Analiz proyavleniya tekhnicheskikh deistvii v sorevnovatel'nykh poedinkakh vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov v rukopashnom boyu // Problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: materialy V mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Ekaterinburg, 28 fevralya 2016 g./ FGAOU VO «Ros. gos. prof. ped. un-T». 2016. S. 118-122.

2. Mavletkulova A.S. Razvitie spetsial'nykh fizicheskikh kachestv tkhekvondistov-yunoshei: dis. ... kand. ped. nauk - Sankt-Peterburg: Natsional'nyi gos. un-t imeni P.F. Lesgafta, - 2007. S. 161.

3. Novikov A.V. Tekhnologiya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei u boitsov rukopashnogo boya: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Novikov Aleksei Vladimirovich. – Sankt-Peterburg, 2018. S. 171.

4. Pardaev D.U. Analiz sorevnovatel'noi deyatel'nosti sportsmenov- predstavitelei rukopashnogo boya // Nauchnyi teoreticheskii zhurnal «Uchebnye zapiski» – Sankt-Peterburg: Natsional'nyi gos. un-t imeni P.F. Lesgafta, - 2009. № 4. S. 75-78.

5. Pavlov S.V. Kontrol' v sportivnoi deyatel'nosti tkhekvondistov // uchebnoe posobie – Chelyabinsk: UraLGAFK, - 2003. S.74

6. Pravila vida sporta «Rukopashny'j boj» : prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii № 304 ot 6 aprelya 2018 goda : [E'lektronny'j resurs] – e'lektronny'e danny'e. – Informacionny'j pravovoj portal // informacionno-pravovy'e obespechenie Garant.ru – 2020. – Rezhim dostupa: <https://www.garant.ru>

7. Stulov V.V., Veselov V.I., Seregin S.A. Metodicheskie osobennosti sovershenstvovaniya dvigatel'no-koordinatsionnykh sposobnostei na uchebno-trenirovochnykh zanyatiyakh po rukopashnomu boyu // Izvestiya TuLGu. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2020. № 3. Pp. 119–128. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10315

8. Tsekunov S.O. Model'nye kharakteristiki urovnya spetsial'noi fizicheskoi podgotovki sportsmenov, zanimayushchikhsya rukopashnym boem vysokogo urovnya // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2019. №10 (176). С. 364–366.

9. Khasanov A.Kh. Sravnitel'nyi analiz rezul'tativnosti tekhnicheskikh deistvii v sorevnovatel'nykh poedinkakh vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov, zanimayushchikhsya rukopashnym boem v sootvetstvii s izmeneniyami v pravilakh sorevnovanii // Zhurnal Kant. 2019. №4. S. 352-355.

Comparative Characteristics of Technical Actions in Competitive Combats of Hand-To-Hand Fighters

Azat H. Khasanov

Sports Club "Tropa", Republic of Bashkortostan, Ufa

Abstract. Introduction. The paper aims to present a generalized analysis of technical skills of highly-qualified hand-to-hand fighters in terms of new rules introduced at 2018 competitions.

Materials and methods. The analysis of the technical preparedness of highly-qualified hand-to-hand fighters in terms of the new rules involved recording competitive fight videos. Obtained results were used to assess and analyze the level of technical skills of these sportsmen. Model characteristics of their technical actions according to the rules of 2014 and 2018 have been compared with an "ideal" mathematical model of technical preparedness of highly-qualified hand-to-hand fighters.

Research result. Comparative analysis of technical preparedness of the sportsmen competing in hand-to-hand combats according to old and new rules indicates that changes in the rules have significantly affected the pattern of fights of highly-qualified athletes in general. Nowadays, athletes show a low index in almost all technical performance factors.

Conclusion. The findings suggest that there is a decline in some performance indices of technical actions of athletes fighting according to the new rules of the competition compared to the performance of these technical actions according to the old rules. The technical performance is generally low, which is why there is a need to develop a new organizational and methodological framework for technical training in hand-to-hand combat.

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

Acknowledgements. I would like to express my gratitude to M.N. Litichevsky, Head of the "Tropa" Sports Club, for assistance in preparing the paper.

Азат Хамитьянович Хасанов

*тренер-преподаватель
по рукопашному бою, соискатель*

*ORCID [https://orcid.org/
0000-0002-4117-503X](https://orcid.org/0000-0002-4117-503X)*

Спортивный клуб «Тропа»

*450006, Россия, г. Уфа,
ул. Бульвар Ибрагимова, 23*

*тел.: +7(347)2736549
e-mail: has_has@rambler.ru*

Azat H. Khasanov

*Hand-to-hand fighting instructor,
Postgraduate Student*

*ORCID [https://orcid.org/
0000-0002-4117-503X](https://orcid.org/0000-0002-4117-503X)*

Sports Club «Tropa»

*23 Bl. Ibragimova St, Ufa, Russia,
450000*

*tel.: +7 (347)2736549
e-mail: has_has@rambler.ru*