

**ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СТИЛЮ
ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ
В РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ
В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО
БАГАТОБОРСТВА**

*І. Симон, В. К. Шаверський
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. Розглянуто та визначено на основі результатів дослідження три стилі ведення спортивного поєдинку в рукопашному бої. Визначено найбільш ефективний стиль для використання в навчально – тренувальному процесі спортсменів з військово-спортивного багатоборства на етапі початкової спортивної підготовки.

Постановка проблеми. У світ сучасного спорту все впевненіше входить прикладний вид спорту військово-

спортивне багатоборство. Основою військово-спортивного багатоборства є рукопашний бій. Рукопашний бій – це синтез бойових мистецтв, що поєднує в собі ударну техніку руками й ногами, техніку боротьби, виконання больових і задушливих прийомів. Сучасна система рукопашного бою як вид єдиноборства відносно молодий вид спорту, що виник у результаті об'єднання найбільш ефективних техніко-тактичних дій і методик підготовки з різних видів єдиноборств і бойових мистецтв [1].

Наявність ударів ногами і руками в поєднанні з прийомами боротьби значно збільшує кількість засобів, використаних для досягнення перемоги в сутичці, збагачує техніку нападу і як наслідок обумовлює складність цього виду єдиноборства [2, 3].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз вітчизняної і закордонної спеціальної літератури показав, що автори [1, 3], висвітлюють прикладний (бойовий) розділ рукопашного бою і тільки в роботі [2] розглядається рукопашний бій як спортивний вид єдиноборства в контексті військово-спортивного багатоборства. Арсенал технічної майстерності спортсмена є зброєю, яку він використовує керуючись тактикою ведення бою та удосконаленою технікою виконання прийомів.

Мета роботи дослідити найбільш ефективні стилі ведення спортивного поєдинку для використання в навчально-тренувальному процесі військово-спортивного багатоборства на початковому етапі спортивного тренування.

Завдання дослідження: визначити стилі ведення спортивного поєдинку в рукопашному бої.

Методи дослідження: відео аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення завдання дослідження ми проаналізували спортивні поєдинки. Аналіз показав, що абсолютній більшості спортсменів притаманний стиль ведення поєдинку, тому їх поділили на три групи. В першу групу

увійшли спортсмени, які застосовують борцівську техніку ведення сутички, до другої – спортсмени, які віддають перевагу ударній техніці (нанесення ударів ногами та руками). Третю групу склали спортсмени комбінованого стилю, в арсеналі яких ефективні прийоми з усіх дозволених технічних дій. Такий розподіл на стилі в рукопашному бої обумовлений початковою орієнтацією спортсмена (бокс, боротьба, види карате). Комбінований стиль належить спортсменам, які відразу почали займатись рукопашним боєм. Для визначення ефективності стилю ми провели аналіз 73 поєдинків спортсменів (табл. 1).

Виходячи з отриманих результатів переможцями змагань частіше ставали спортсмени, які входили в групу комбінованого стилю, тобто ті, які мають професійне вміння початкової підготовки рукопашного бою. Спортсмени цієї групи найбільш результативно беруть участь у змаганнях (23,3%).

Таблиця 1

Результати виступів спортсменів в офіційних змаганнях у залежності від стилю ведення спортивного поєдинку

Стиль ведення поєдинку	Кількість (%) спортсменів, які перемогли та стали призерами змагань	Кількість (%) спортсменів, які не стали переможцями та призерами змагань
Борцівський	7 (9,6)	14 (19,2)
Ударний	13 (17,8)	19 (26,0)
Комбінований	17 (23,3)	3 (4,1)

Великий інтерес для дослідження має аналіз технічних дій спортсменів різних стилів ведення спортивного поєдинку. Дослідження протоколів змагань встановило, що у спортсменів різна структура техніко-тактичних дій (рис. 1).

Аналіз структури ефективних тактико-технічних дій, в залежності від стилю змагальної діяльності спортсменів, дав змогу зробити корективи в систему спортивної підготовки. Спортсмени, які володіють комбінованим стилем, мають високий рівень надійності у змагальній діяльності. Низький рівень змагальної надійності у спортсменів, які у своїй тактико-технічній підготовці мають велику кількість борцівських прийомів (82,2%). Високим рівнем змагальної надійності володіють спортсмени, у арсеналі яких не менше 30% дозволених прийомів із кожного виду єдиноборств. Крім того, знання прийомів із різних кваліфікаційних груп дозволяє ефективно використовувати їх у різних комбінаційних зв'язках.

Висновки. В процесі проведеного дослідження встановлено три стилі ведення спортивного поєдинку (комбінований, ударний, борцівський).

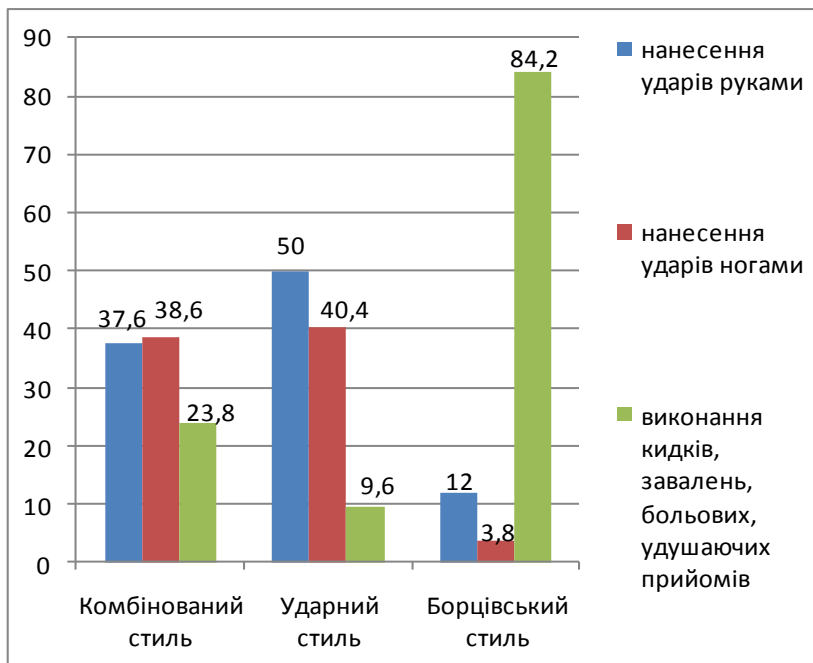


Рис. 1. Структура ефективних технічних дій (%) спортсменів в залежності від стилю ведення спортивного поєдинку

Література

1. Данилов В. Основы рукопашного боя / В. Данилов. – М. : Кагорта, 2004. – С. 151.
2. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України / О. В. Молоков // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – № 1 (9). – С. 39–47.
3. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / В. С. Мунтян. – Х., 2006. – 20 с.