

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ІНСТИТУТ ГІДРОБІОЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ЗООЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ
ГІДРОЕКОЛОГІЧНЕ ТОВАРИСТВО УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКЕ НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО ПАРАЗИТОЛОГІВ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2017

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю
«Біологічні дослідження – 2017»

14–16 березня 2017 року

Житомир – 2017
ПП «Рута»

ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В РУКОПАШНОМУ БОЇ**О.В. Півень,¹ В.К. Шаверський²**^{1,2} Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. В. Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

У даний час досягнення конкурентоспроможних результатів у спорті вищих досягнень можливе тільки за умови якісного управління на всіх етапах підготовки спортсменів. Змагальна діяльність у єдиноборствах характеризується високою інтенсивністю і складною технічною структурою виконуваних прийомів. Рукопашний бій – це видовищний і перспективний вид спорту, який акумулював у собі найбільш ефективні прийоми з 52 видів єдиноборств [1, 4]. У його арсенал увійшли кращі прийоми з дзюдо, боротьби самбо, вільної боротьби, джиу-джіудцу, карате, боксу, кікбоксингу та інших видів бойових мистецтв.

На цей час рукопашний бій не є кандидатом до включення у програму Олімпійських ігор. Проте багато представників цього виду спорту досягають значних успіхів у професійних змішаних єдиноборствах. Саме виступи на професійній арені є рушійним фактором для розвитку та вдосконалення контролю спеціальної підготовленості спортсменів, який дозволить своєчасно виявляти недоліки у підготовці спортсменів з подальшим усуненням їх тренувальними засобами.

Проблема комплексного контролю у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, шляхом оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості є актуальною, адже інформація про поєднаний вплив даних параметрів на результативність спортсмена на змаганнях у спеціальній літературі [2] представлена фрагментарно.

Мета роботи – визначити комплекс фізичних вправ для використання в навчально – тренувальному процесі спортсменів які спеціалізуються в рукопашному бою.

Тривалість змагального поєдинку в рукопашному бою становить 5 хвилин, а у випадку, коли кількість балів є рівною, призначаються додаткові 2 хвилини. Однак більшість боїв (59 %) закінчуються достроково, коли один із суперників опинився у положенні «недієздатний». Більшу частину змагального поєдинку спортсмени проводять у партері – 57,8 %, де є можливість виконати больовий або удушливий прийом і закінчити бій достроково [3-4].

На підставі аналізу змагальної діяльності було визначено найбільш ефективні кидки, які найчастіше використовують спортсмени під час змагань (рис 1). Серед них такі: прохід в ноги і виконувани із цього положення кидки – 42 %, кидок через спину – 11 %, кидок через стегно – 11 %. Виконання технічних прийомів потребує від спортсмена високого рівня фізичної та технічної підготовки.

Для рівня розвитку загально фізичної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів було відібрано комплекс фізичних вправ: біг на середні дистанції 500-600м (с), підтягування на поперечині за 10с (разів), біг на 30м(с), стрибок у довжину з місця (м), жим штанги лежачи (кг), напівприсідання зі штангою (кг), ривок штанги (кг), метання ядра 4кг знизу-вперед (м), метання ядра 4кг знизу-назад (м), забігання на мосту (с), перевороти з місця (с), виконання 100 ударів руками по боксерській груші (с), виконання 50 ударів ногами по боксерській груші (с). Підібрані засоби служать для розвитку провідних фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, та є доступними у виконанні.

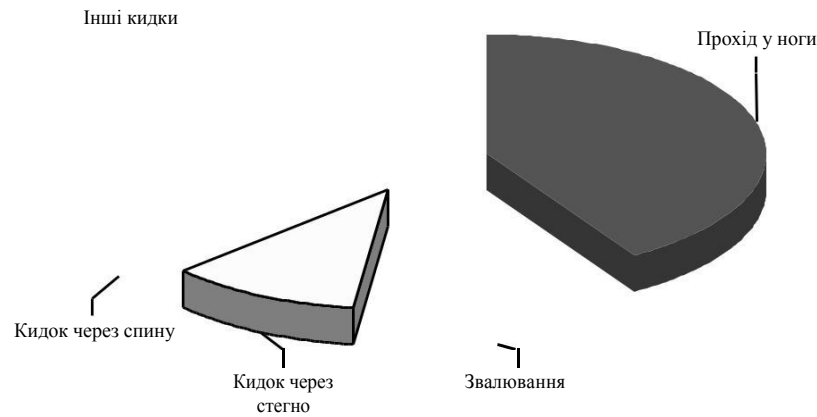


Рис .1. Ефективність виконання кидків на змаганнях

Аналізуючи отримані дані можна зробити висновок, що ефективними кидками в рукопашному бою є: прохід у ноги (41 %), звалювання (11 %), кидок через стегно (11 %) і кидок через спину (7 %). Для розвитку фізичної підготовки спортсменів слід використовувати засоби які спрямовані на розвиток швидко – силових якостей, та є доступними у виконанні.

Література

Ахметов Р. Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – т. 1. – С. 7–9.

Латышев С. В. Научно-методические основы индивидуализации подготовки борцов : автореф. дис. д-ра физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / С. В. Латышев. – Киев, 2014. – 48 с.

Молоков О.В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України / О.В. Молоков // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – т. 1 (9). – С. 39 – 47.

Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / В. С. Мунтян. Х., 2006.- 20с.