

Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою

Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Анотація:

Розглянуто сутність інноваційного підходу до вдосконалення якості підготовки спортсменів рукопашного бою. У дослідженні брали участь 58 спортсменів у віці від 17 до 22 років. Розроблено й апробовано найбільш ефективні техніко-тактичні схеми побудови поєдинку із супротивниками різних стилів єдиноборств. Доведено, що запропонований підхід сприяє розвитку оперативного мислення й адаптації до спарингів з рукопашного бою.

Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов рукопашного бою. Рассмотрена сущность инновационного подхода к повышению качества подготовки спортсменов рукопашного боя. В исследовании принимали участие 58 спортсменов секции рукопашного боя. Возраст спортсменов от 17 до 22 лет. Разработаны и апробированы наиболее эффективные технико-тактические схемы построения поединка с противниками различных стилей единоборств. Доказано, что предложенный подход способствует развитию оперативного мышления и адаптации к спаррингам рукопашного боя.

Serebryak V.V., Popov S.V., Kolosov Z.V. Perfection of technical and tactical preparation of sportsmen of hand-to-hand fight. Essence of innovative hike is considered to upgrading preparation of sportsmen of hand-to-hand fight. 58 sportsmen of section of hand-to-hand fight took part in research. Age of sportsmen are from 17 to 22 years. Developed and approved the most effective technical and tactical charts of construction of duel with the opponents of different styles of single combats. It is well-proven that offered approach instrumental in development of operative thought and adaptation to sparring of hand-to-hand fight.

Ключові слова:

техніка, тактика, психомоторика, адаптація, спаринг, стиль.

техника, тактика, психомоторика, адаптація, спаринг, стиль.

technique, tactics, psychomotor system, adaptation, pair work, style.

Вступ.

Основою успішного виступу спортсменів на змаганнях з рукопашного бою є комплексна система спортивної підготовки, що включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки, розвиток оперативного мислення та поетапну адаптацію до ведення поєдинків із супротивниками різних стилів єдиноборств.

Огляд спортивної практики свідчить про те, що технічно підготовлені спортсмени часто не в змозі ефективно реалізувати власні можливості в змагальних поєдинках із супротивником, який володіє конкретним видом єдиноборств [1, 5, 6]. Більшість учасників сучасних змагань з рукопашного бою є вихідцями із секцій вільної боротьби, самбо, дзюдо, айкідо та ударних видів єдиноборств, зокрема боксу, кікбоксингу, тайландського боксу, таеквондо тощо. Для одержання перемоги необхідно адаптувати власну техніку й тактику до спарингу із супротивником конкретного стилю, своєчасно побудувати та реалізувати ефективну техніко-тактичну схему поєдинку.

Змагальні поєдинки з рукопашного бою характеризуються високою щільністю, різноманіттям комбінацій ударів і захисних дій, уклонів, обманних рухів, що мають складнокоординатну структуру. Спаринги відбуваються в умовах, що постійно змінюються, коли існує дефіцит часу для сприйняття й аналізу ситуацій, прийняття й реалізації рішень, за активної протидії супротивників. Досягнення перемоги в поєдинку багато в чому залежить від сприйняття спортсменом ситуації та швидкості його реагування на дії супротивника. Інакше кажучи, перемога спортсмена залежить від рівня його техніко-тактичної підготовки, що комплексно виявляється в оперативній розумовій діяльності, яка забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення з ряду альтернативних [1, 5, 6, 7, 8].

Одним із найважливіших чинників удосконалення

й реалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою до поєдинків із супротивниками різних стилів є психомоторика. Психомоторика сприяє перетворенню мети людини в рухову програму та її реалізації, стримуючи вплив екстремальних руйнівних факторів за допомогою адаптації створених варіантів протистояння противникам різних стилів бойових мистецтв.

Огляд літературних джерел свідчить, що деякі науковці, зокрема О.Б. Малков, Б.А. Маршинін, та Ю.А. Шуліка, розуміють психомоторику як здатність психіки людини об'єктивно сприймати інформацію й забезпечувати реалізацію техніко-тактичних дій у психостресорних умовах. Більшість тренерів-практиків намагається розвивати психомоторні якості за допомогою спортивних ігор та акробатичних вправ. Не заперечуючи доцільності такого підходу, вважаємо, що психомоторні якості на заняттях з рукопашного бою слід розвивати за допомогою спеціальних техніко-тактичних завдань в умовах екстремальних руйнівних факторів і неочікуваних дій супротивника, які спрямовані на адаптацію психофізичних якостей людини.

Розвиток психомоторики значною мірою зумовлює здатність вищих відділів кори головного мозку повноцінно керувати діями людини в складних ситуаціях статичного, кінематичного і динамічного складу, що швидко змінюються. Навчання рукопашного бою має поєднувати вдосконалення техніко-тактичної майстерності з розвитком психомоторних якостей, що є основою формування готовності спортсмена до поєдинку.

У цьому плані викликають інтерес публікації В.А. Шуліки, який серед рівнів формування рухових навичок виокремлює: «...локомоції – здатність до простіших рухів; координованість – здатність до вільних узгоджених рухів в умовах, що запрограмовані раніше; сенсомоторику – здатність об'єктивно сприймати інформацію й організувати адекватні їй рухи в умовах ситуацій, що змінюються; психомоторику –

здатність до реалізації рухових умінь і навичок у психостресорних ситуаціях» [7]. Таким чином, при розробленні техніко-тактичних завдань необхідно поетапно збільшувати рівень складності навчального матеріалу, що має важливе значення для розвитку оперативного мислення ведення бою та психофізичної адаптації спортсменів до поєдинків із супротивниками різних стилів.

На нашу думку, при розробленні спеціальних техніко-тактичних завдань необхідно проаналізувати особливості різних стилів ведення поєдинку, виділити їх сильні й слабкі сторони та з урахуванням цього на практичних заняттях з рукопашного бою підібрати захисні, атакуючі та контратакуючі схеми обігравання супротивників.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка на 2009 - 2010 навчальний рік щодо теоретичного та практичного розроблення проблем удосконалення техніко-тактичних навичок рукопашного бою бійців батальйону міліції особливого призначення «Беркут», підпорядкованого ГУМВС України в Луганській області, спортсменів ФСТ «Динамо» України в Луганській області та Луганського інституту фізичного виховання та спорту при Луганському національному педагогічному університеті імені Тараса Шевченка.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті полягає у спробі здійснити пошук напрямків підготовки спортсменів, які займаються рукопашним боєм, до спортивних поєдинків із супротивниками, котрі володіють різними стилями бойових мистецтв.

Завдання роботи:

1. Здійснити огляд науково-методичних публікацій, які висвітлюють проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою.

2. Провести техніко-тактичний аналіз боїв з рукопашного бою, боксу, кікбоксингу, панкратіону, самбо тощо та виокремити сильні й слабкі компоненти кожного стилю.

3. Розробити ефективні варіанти техніко-тактичних дій спортсменів рукопашного бою в поєдинку із супротивником, який володіє конкретним стилем єдиноборств.

Результати дослідження.

У сучасних умовах не викликає сумніву положення, що без глибокого знання динамічної структури основних техніко-тактичних дій рукопашного бою, цілеспрямованого розвитку психомоторики й адаптації спортсмена до екстремальних чинників поєдинків з рукопашного бою неможлива ефективна побудова сучасного навчально-тренувального процесу.

На підставі інформації, яку було зібрано на чемпіонатах України з рукопашного бою, боксу, кікбоксингу, бойового самбо, панкратіону, нами здійснено техніко-тактичний аналіз поєдинків з метою пошуку ефективних схем ведення спарингу із супротивниками різних стилів єдиноборств (табл. 1).

У таблицях 2 і 3 проаналізовано особливості, сильні та слабкі компоненти техніко-тактичної підготовки спортсменів різних стилів єдиноборств, розглянуто і відібрано найраціональніші схеми побудови фрагментів спарингу.

На підставі узагальнення результатів аналізу отриманих даних розроблено техніко-тактичні завдання, спрямовані на адаптацію спортсменів рукопашного бою до поєдинку із супротивником, який володіє конкретним стилем єдиноборств.

Як приклад розглянемо навчально-тренувальне завдання, що має за мету формування техніко-тактичних навичок ведення спарингу із супротивником, який займається боротьбою. Спортсменові подається інформація, що борці мають перевагу у фізичній силі, але не володіють ударним техніко-тактичним арсеналом, у зв'язку з чим вважають за краще вести поєдинок на ближній дистанції з метою виконати захоплення, провести кидок або прохід у ноги, після чого перейти до больових і задушливих прийомів у партері. Тому, хто навчається, ставиться завдання не допустити захоплення і переходу до боротьби, для чого необхідно вести поєдинок тільки на дальній і середній дистанціях.

Таблиця 1

Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу бійцями різних стилів єдиноборств

Вибір техніко-тактичних дій для досягнення перемоги					
Види єдиноборств	Висока щільність (темп) бойових дій	Техніко-тактичні переваги	Удари в атаці	Удари в зустрічній контратаці	Удари в зворотній контратаці
	%		%		
Рук. бій	37,6	62,4	43,6	34,7	21,7
Бокс	25,5	74,5	61,5	33,2	5,3
Кікбоксинг	45,4	54,6	63,3	21,4	15,3
Таїланд. бокс	67,4	32,6	49,3	27,2	23,5
Самбо	32,3	67,7	-	-	-

Співвідношення застосування бойових засобів

Бойові засоби, які використовуються єдиноборцями						
Види єдиноборств	Одиночні удари руками та серії, %	Комбіновані удари руками та ногами, %	Обманні дії, %	Пересування, %	Захисні дії, %	Елементи боротьби, %
Рук. бій	25,1	76,8	41,3	52,3	55,6	45,7
Бокс	97,3	-	29,3	25,7	65,9	-
Кікбоксинг	15,7	75,9	12,6	55,4	35,7	-
Таїланд. бокс	35,2	77,4	10,5	24,6	25,3	15,6
Самбо	9,6	-	14,7	43,9	5,5	98,7

Таблиця 3

Характеристика слабких сторін окремих видів єдиноборств

Найбільш уразливі компоненти техніко-тактичної підготовки						
Види єдиноборств	Приймає стиль ведення поєдинку противника	Не здатен працювати другим номером	Нездатність вести ближній комбінованих бій	Шаблонна, прогнозована робота	Використання переважно боротьби	Використання переважно ударної техніки
Рук. бій	+					
Бокс		++		+		+++
Кікбоксинг			++			++
Таїланд. бокс				++		+
Самбо				+	+++	

Варіант № 1. Супротивник згинається вперед (стиль боротьби самбо), прагне скоротити дистанцію та захопити ногу. Спортсмен, розуміючи складність цієї ситуації, виконує нахил тулуба вперед так, щоб ліва рука завдавала бокові удари, а права-аперкот знизу вгору у голову. При цьому необхідно рухатися назад по колу, уникаючи прямого коридору атаки борця.

Варіант № 2. Супротивник стоїть прямо, упевнений у власних силах, й імітує удари руками з метою відволікти увагу, скоротити дистанцію та перейти до захоплення ніг. Спортсмен, ураховуючи те, що противник стоїть прямо, не чекаючи його атаки, проводить серію ударів у голову, рухаючись весь час уперед, що не дає супротивникові можливості зігнутися і пройти в ноги.

За аналогічною схемою розроблено варіанти техніко-тактичних дій спарингу із супротивниками, які володіють найпоширенішими поширеними видами єдиноборств.

Практичну перевірку ефективності розроблених техніко-тактичних схем було проведено в секції рукопашного бою. У дослідженні брали участь 58 спортсменів у віці від 17 до 22 років. Доведено, що виконання розроблених техніко-тактичних завдань ведення поєдинку із супротивниками конкретних стилів єдиноборств сприяє формуванню у спортсменів стійких навичок пошуку оперативних рішень, емоційної стійкості, швидкого перемикавання, швидкості й точності складних рухових реакцій, легкості перебудови рухових навичок.

Висновки.

На підставі аналізу літературних джерел і власної дослідницької діяльності слід зазначити, що адаптація до екстремальних ситуацій неможлива без вираженої психічної напруги під час виконання техніко-тактичних завдань. Уважаємо, що на практичних заняттях з рукопашного бою слід використовувати спеціальні завдання, які за психофізичними параме-

трами відтворюють екстремальні ситуації, зокрема моделювання фрагментів поєдинку з боксером, борцем і бійцями інших стилів східних єдиноборств.

Розроблені техніко-тактичні завдання дозволяють відпрацювати найефективніші комбінації рукопашного бою та створюють спеціальне екстремально-психофізичне середовище, багатократне перебування у якому сприяє формуванню розуміння шляхів досягнення перемоги над супротивником конкретного стилю.

Перспективи подальших досліджень. Досвід багатократного успішного подолання труднощів у навчальних екстремальних ситуаціях, самостійний пошук нової інформації та раціональних моделей дій у психостресорних умовах сприяють адаптаційним перетворенням, пов'язаним з протидією психіки спортсмена екстремальним факторам, швидкій мобілізації необхідних психічних і фізичних резервів організму, формуванню стійких і надійних тактико-технічних навичок та впевненості в їх успішному використанні. Тому в перспективі необхідно звернути увагу на подальше вдосконалення основних елементів техніко-тактичної підготовки спортсменів, пошук новітніх технологій у цьому напрямку.

Література:

1. Ашкинази С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 80 с.
2. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. - Минск: Изд-во «Университетское», 1985. - 206 с.
3. Малков О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О.Б. Малков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2008. - N 8. - С. 48-51.
4. Маршинин Б.А. Функционально-компонентный анализ мыслительных действий и их мозгового обеспечения / Б.А. Маршинин // Мир психологии. - 2008. - № 1. - С. 251-261.
5. Плиско В.И. Практика обучения сотрудников действиям в экстремальной обстановке на занятиях по рукопашному бою. / Плиско В.И., Крутов В.В. – К.: РИО МВД УССР, 1987. -140 с.
6. Палетина В.К. Рукопашный бой: Учебно-методическое пособие. / Палетина В.К., Примаков В.В., Соколов С.Н. – М.: Центральный совет «Динамо», 1985.
7. Шулика Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю.А. Шулика // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2004. - N 8. - С. 35-36.
8. Шиллинфорд Р. Руководство по рукопашному бою для спецподразделений / Р. Шиллинфорд: пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.

Надійшла до редакції 07.05.2010р.
Серебряк Володимир Васильович
Попов Сергій Вікторович
Колосов Захар Володимирович
serg_pov@yahoo.com