

Особенности перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств

Мунтян В.С.¹, Пономарьов В.О.²

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого¹

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ

імені Ярослава Мудрого²

Анотація. На підставі аналізу виступу в змаганнях чемпіонатів України з рукопашного бою спортсменів з базовою підготовкою з боксу, кікбоксингу, тайського боксу та самбо з'ясовано основні недоліки щодо використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів даних видів єдиноборств стосовно до перепідготовки на рукопашний бій. Результати аналізу дозволяють визначити основні напрямки, форми та методи, які слід застосовувати під час підготовки (перекваліфікації) спортсменів окремих видів єдиноборств, щодо вимог правил змагань та ведення змагального поєдинку з рукопашного бою.

Ключові слова: єдиноборства, рукопашний бій, підготовка, змагання, перекваліфікація, стиль.

Аналіз ефективності змагальної діяльності з рукопашного бою, кікбоксингу, універсального бою, панкратіону та інших видів єдиноборств, де проводяться поєдинки у повний контакт, показав, що переможцями та призерами змагань, як правило, стають спортсмени, які у достатньої ступені опанували ударною технікою руками, ногами, а також підсіканнями, кидками, больовими та задушливими прийомами з інших видів єдиноборств (Мунтян, 2007).

Питання впливу вимог правил змагань на застосування техніко-тактичного арсеналу та на *рисунок* ведення поєдинку в цілому є дуже актуальним. Доцільність застосування окремих технічних дій обумовлена правилами змагань, це: тривалість поєдинку; проведення двобію із зупинкою часу після кожної технічної дії; оцінка ударів та кидків по балах (удари руками в голову оцінюються вище ніж у тулуб, проведення больового чи задушливого прийому оцінюється як «чиста перемога» (Мунтян, 2008; Правила змагань з рукопашного бою, 2004).

У сучасних умовах технічна складова перепідготовки спортсменів інших видів єдиноборств на рукопашний бій повинна будуватись на знаннях закономірностей ведення поєдинку з рукопашного бою, цілеспрямованого розвитку психомоторики й адаптації спортсмена до екстремальних чинників, пов'язаних з проведенням двобою.

З метою дослідження окремих складових змісту програми перепідготовки

спортсменів інших стилів єдиноборств на рукопашний бій, було поставлено завдання визначити характеристику «слабких сторін» технічної складової даних стилів.

На підставі інформації, здобутої в результаті аналізу виступу в чемпіонатах України з рукопашного бою спортсменів з базовою підготовкою з боксу, кікбоксингу, тайського боксу та самбо з'ясовано, що: спортсмени, які мають боксерську базову підготовку, вочевидь використовують переважно ударну техніку руками й слабкою технічною складовою в них є питання комбінування ударної техніки руками і ногами, а найбільш уразливою зоною є ноги, особливо під час проведення поєдинку проти спортсмена, який застосовує техніку боротьби; спортсмени, які мають базову підготовку з кікбоксингу і тайського боксу роблять акцент на ударну техніку руками і ногами та не мають в своєму арсеналі відпрацьованого алгоритму поводження проти техніки боротьби, й особливо вони практично нездатні протистояти виконанню борцями прийому «прохід у ноги». Єдиноборці з ударною технічною базою дуже невпевнено почувають себе у веденні двобою в партері. Спортсмени з базовою борцівською підготовкою використовують ударну техніку як відволікаючу для зближення на дистанцію проведення кидка та переходу у партер чи добивання, і тому вимушені проводити бій з позиції захисту та діяти переважно на контратаках.

Рукопашний бій – це поєднання ударних та борцівських стилів. Тому для досягнення високих результатів у рукопашному бої процес підготовки слід планувати з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його сильних та слабких сторін. Аналіз змагальної діяльності показує, що переможцями у змаганнях найчастіше становляться спортсмени, які *достатньою* мірою володіють ударною технікою, але *досконало* використовують прийоми боротьби та завершують поєдинок больовим або задущливим прийомом (Макаридин, 2008; Мунтян, 2008).

Також досліджено вибір арсеналу техніко-тактичних дій для оптимізації процесу перепідготовки спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Це вміле та впевнене поєднання ударної техніки на початок атакуючої комбінації з борцівською – завершення атаки. Під час ведення двобою, спортсмен, який володіє ударною технікою, намагається тримати безпечну для себе дистанцію, не підпускаючи спортсмена з базовою борцівською підготовкою на зручну для нього відстань (Макаридин, 2008).

Результати аналізу техніко-тактичних дій єдиноборців різноманітних стилів, які використовуються під час змагань з рукопашного бою дозволяють визначити основні підходи і методи під час планування процесу перепідготовки спортсменів окремих видів єдиноборств на рукопашний бій (Антоненко, 2005; Мунтян, Пономарьов, & Сищук, 2015):

- для боксерів необхідно враховувати базову технічну підготовку роботи руками, додати ударну техніку роботи ногами, виконання прийомів боротьби та

контрприйомів від них;

- для тайських боксерів приділити особливу увагу обманним ударним діям (враховуючи відверто прямолінійний характер ведення ними двобію) та засвоєнню прийомів боротьби;

- для кікбоксерів – акцент на використання елементів боротьби як в атаці так і у захисті, а також відпрацюванню перехідних зв'язок з атакуючих ударних дій на завершальні борцівські;

- при перепідготовці спортсменів з самбо на рукопашний бій необхідно засвоювати ударну техніку руками і ногами та відпрацьовувати комбінації, які дозволяють здійснювати перехід від дальній та середній дистанцій, де в основному застосовується ударна техніка, на ближню, зручну для використання техніки боротьби.

Слід зазначити, що крім технічної складової у питанні перепідготовки спортсменів з інших видів єдиноборств на рукопашний бій основне значення має психологічна підготовка. Спортсмени ударних стилів стикаються з «впаданням в ступор» на деякий час на початок борцівських дій з боку супротивника (у стійці або у партері), що дозволяє супернику набрати відповідні бали; спортсмени борцівських стилів з причин недостатньої ударної підготовки вимушені вести початок двобою «другим номером» та діяти на контратаках, так як є підсвідоме панічне відчуття пропустити удар в голову (обличчя). Тому на тренуваннях зі спортсменами, що перекваліфіковуються з інших видів єдиноборств на рукопашний бій, крім технічних моментів окрему увагу слід приділяти роботі з усунення відповідних «фобій».

Таким чином, невідокремленою частиною побудови ефективного тренувального процесу є постійний моніторинг змагальної діяльності. Процес перепідготовки спортсменів з інших видів єдиноборств на рукопашний бій є тривалим та безперервним, спрямований на дотримання специфічних принципів спортивного тренування та вимагає правильного планування з урахуванням усіх складових спортивної підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Всі сторони підготовки і підготовленості спортсменів взаємопов'язані і їх необхідно розглядати комплексно. Ефективність змагальної діяльності конкретного спортсмена залежить від того, наскільки вдосконалена система підготовки та якою мірою враховуються його індивідуальні особливості.

Список літератури:

- Антоненко, С. А. (2005). *Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання*. (Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту). Харьков, Украина.
- Макаридин, Д. Н. (2008). «Решение проблемы тактического перехода от ударной техники поединка к борцовской в ударных единоборствах». *Сибирский педагогический журнал*, №.7, 377–385.

- Мунтян, В. С. (2007). «Особенности соревновательной деятельности в рукопашном бое», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, 88–93.
- Мунтян, В. С. (2008). «Влияние правил соревнований на применение технико-тактического арсенала в единоборствах», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, 45–48.
- Мунтян, В. С., Пономарьов, В. О., & Сищук, С. І. (2015). «Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою в умовах вищого навчального закладу неспортивного профілю», *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, Т.1*, 87–91.
- Правила змагань з рукопашного бою* (2004). Національна федерація рукопашного бою України, Київ.

Відомості про авторів:

Мунтян Віктор Степанович -

канд. наук фіз. вих. та спорту, доцент

muntian.viktor@gmail.com

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Пономарьов Віктор Олександрович –

старший викладач СК №4

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Надійшла до редакції 05.01.2018 р.