

DOI: 10.26693/jmbs05.04.484

УДК 796.015:37.046

Чернозуб А. А.¹, Потоп В.², Адамович Р. Г.¹,
Штефюк І. К.¹, Шерстюк Л. В.¹

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З РУКОПАШНОГО БОЮ ТА МЕХАНІЗМІВ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

¹Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

²Ecological University of Bucharest, Romania

chernozub@gmail.com

У роботі представлено результати визначення професійної думки провідних тренерів щодо особливостей структури заняття з рукопашного бою та механізмів його корекції в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

У процесі досліджень авторами було розроблено анкету, з використанням якої було проведено опитування 30 тренерів з рукопашного бою, з яких 15 мають звання Заслуженого тренера України з рукопашного бою. Розроблена анкета відрізняється тим, що опитуваним запропоновані готові блоки відповідей на кожне запитання, та відсотковий розподіл обсягу навантаження на кожен з видів підготовки.

Встановлено, що (40±8,9)% тренерів в основній частині тренувальних занять використовують складну структуру підготовки, яка включає багато факторів впливу на організм спортсмена. Так вони вважають, що найбільше часу (35%) необхідно приділяти саме інтегральній підготовці, в основі якої лежить вдосконалення технічної майстерності в сукупності з індивідуальним розвитком швидкості, потужності, влучності, що відбувається під час проведення навчальних, коригуючих та змагальних спарингів. При цьому на вдосконалення фізичної підготовки, як загальної, так і спеціальної, в основній частині відводиться 30% часу, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму спортсменів. Найменша частка тренувального часу (15%) відводиться на вивчення бойових прийомів та удосконалення технічної підготовки.

Результати дослідження свідчать про те, що від 40 до 50% тренерів з рукопашного бою використовують велику кількість різних варіантів співвідношення тактичної, технічної та фізичної підготовки в основній частині тренувального заняття, структура якого суттєво відрізняється від стандартних тренувань в даному виді єдиноборств, які широко представлені в спеціальній науково-методичній літературі. Дана різноманітність обумовлена насамперед попередньою спеціалізацією самих респондентів (тренерів), володінням ними відповідною

технічною школою та своєрідними підходами до тактики тренування та проведення поєдинків, яка базована на основі багатолітнього досвіду спортивної та тренерської діяльності.

Виявлено, що майже 40% провідних тренерів України з рукопашного бою для удосконалення тренувального процесу використовують зовсім нестандартні механізми корекції. Відповідна розбіжність, пов'язана з відсутністю узагальненої структури тренувального заняття, комплексної системи контролю та управління тренувальним процесом, яка враховувала не лише рівень тренуваності спортсменів, але й їх індивідуальні функціональні можливості організму та перебіг адаптаційних змін у відповідь на різний фізичний подразник.

Ключові слова: структура тренувального заняття, рукопашний бій, механізми корекції, контроль та управління.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Стаття є фрагментом планової науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету ім. Петра Могили «Розробка та реалізація інноваційних технологій оцінки та корекції функціонального стану людини під час фізичного навантаження в спорті і реабілітації», № державної реєстрації 0117U007145.

Вступ. Одним із ключових напрямків корекції тренувального процесу в рукопашному бої (РБ), що дає змогу не тільки підвищити функціональні резерви спортсменів в процесі тренувальних циклів, але й спрогнозувати їх зміни під впливом навантажень, є індивідуалізація структури занять та різноманітних напрямків технічної, тактичної та фізичної підготовки [1, 2, 3].

Застосування типового тренувального заняття в якості ефективного навантаження не завжди дозволяє максимально підвищити результативність спортсменів, рівень технічної майстерності, а також тактичну підготовку [4, 5]. Для контролю та корекції функціонального стану спортсменів в

теперішній час можуть бути використані моделі, які дозволяють прогнозувати зміни в організмі під впливом різноманітних тренувальних навантажень. Водночас необхідна індивідуалізована зміна структури занять та їх спрямованості, обсягу чи інтенсивності, різновидів відпочинку та засобів відновлення [6, 7]. Тобто використання моделей прогнозу для визначення можливого погіршення функціонального стану спортсменів дозволяє індивідуалізовано та ефективно керувати процесом спортивної підготовки та запобігати при цьому негативних наслідків для здоров'я.

В теперішній час не існує єдиної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. Кожен з фахівців використовує свої підходи до визначення структури та змісту тренувань, спрямованості та обсягів навантажень, а також контролю результативності та адаптаційних змін. У зв'язку з цим досить складно запропонувати узагальнену модель тренування, яку можна використовувати у якості тестового навантаження для розроблення моделі прогнозу зміни функціонального стану спортсменів та ефективних механізмів корекції технічної, тактичної та фізичної видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Мета роботи – визначення найбільш розповсюдженої серед тренерів з рукопашного бою (з повним контактом) структури основної частини тренувального заняття та ефективних механізмів корекції технічної, тактичної та фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Матеріал та методи дослідження.

Для досягнення мети роботи було розроблено анкету, з використанням якої було проведено опитування 30 тренерів з рукопашного бою. З них 15 мають звання Заслуженого тренера України з рукопашного бою. Розроблена анкета відрізняється тим, що опитуваним запропоновано готові блоки відповідей на кожне запитання, та відсотковий розподіл обсягу навантаження на кожен з видів підготовки. Результати анкетування було оброблено статистично з використанням дескриптивної статистики та методу аналізу альтернативних ознак.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати обробки анкет свідчать про досить велику розбіжність думок тренерів щодо особливостей структури основної частини тренувань, які використовуються в процесі підготовки спортсменів з рукопашного бою. На **рис. 1** наведено розподіл відповідей респондентів щодо структури основної частини тренувального заняття.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що (40±8,9)% тренерів з РБ в основній частині тренувальних занять використовують складну структуру підготовки (3-й із запропонованих варіантів), яка включає багато факторів впливу на організм спортсмена. Так вони вважають, що найбільше часу (35%) необхідно приділяти саме інтегральній підготовці, в основі якої лежить вдосконалення технічної майстерності в сукупності з індивідуальним розвитком швидкості, потужності, влучності, що відбувається під час проведення навчальних, коригуючих та змагальних спарингів. При цьому на вдосконалення фізичної підготовки, як загальної, так і спеціальної, в основній частині відводиться 30% часу, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму спортсменів. Найменша частка тренувального часу (15%) відводиться на вивчення бойових прийомів та удосконалення технічної підготовки.

У процесі вивчення результатів анкетування встановлено, що лише (26,6±8,1)% тренерів з РБ, які приймали участь в опитуванні, використовують найбільш розповсюджений, за даними науково-методичної літератури [3, 4, 8, 9], варіант структури

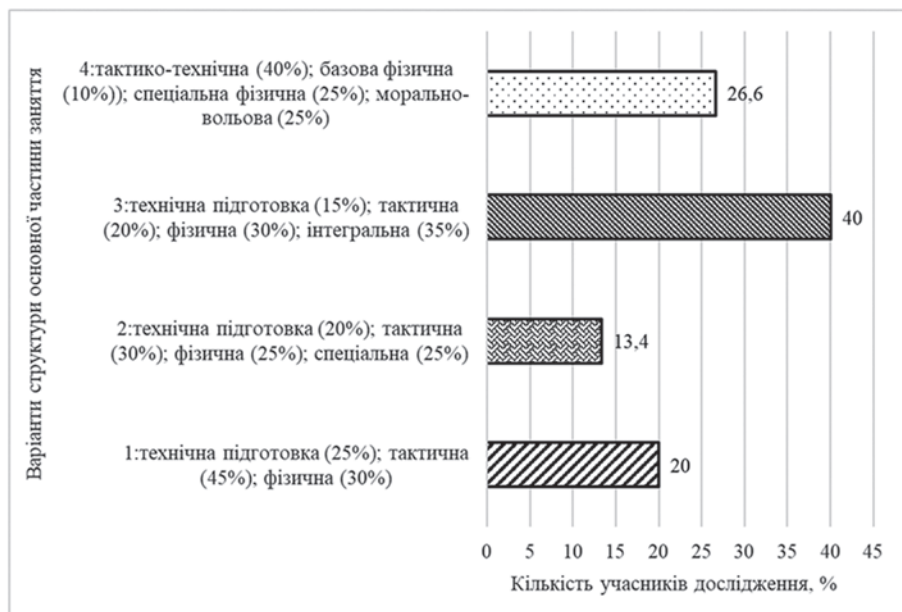


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів щодо структури основної частини тренувального заняття спортсменів, які спеціалізуються з РБ з повним контактом

основної частини тренувального заняття. У цій структурі: тактико-технічна підготовка становить 40% від загального часу, відведеного на основну частину заняття; по 25% часу відводиться на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки та морально-вольової стійкості; лише 10 % часу займає розвиток фізичних якостей.

Разом з цим, (20±7,3)% опитаних тренерів вважають найбільш ефективним для підвищення рівня тренуваності спортсменів перший варіант структури основної частини, який найбільш розповсюджений в більшості видів спорту [8]. При цьому варіанті на технічну підготовку відводять 25% загального часу, на тактичну – 45%, та на фізичну – 30%.

Отримані в процесі анкетування результати вказують на те, що лише (13,4±6,1)% респондентів використовують другий варіант структури тренувального заняття, який також широко представлений в науковій літературі з єдиноборств [9, 10].

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що майже 60% тренерів з РБ використовують найбільш відомі з науково-методичної літератури варіанти структури основної частини занять та співвідношення компонентів підготовки. З іншого боку, 40% респондентів в основній частині тренувальних занять використовують багатofакторну структуру підготовки та її розподіл на компоненти, інформація про яку в сучасній літературі майже відсутня.

На **рис. 2.** наведено розподіл результатів анкетування тренерів щодо основних варіантів технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в РБ с повним контактом з супротивником. Встановлено, що (36,6±8,8)% опитуваних вважають найбільш ефективним підходом у технічній підготовці вибіркове освоєння технічних елементів різноманітних ударів та кидків з урахуванням антропометричних та морфометричних показників тіла спортсменів.

Водночас, не зважаючи на той факт, що одним із найбільш розповсюджених та висвітлених в доступній науково-методичній літературі [1, 7, 11] напрямків технічної підготовки, який будується на послідовному вивченні та удосконаленні переважної більшості простих та складних елементів з ударної та

борцівської техніки, лише (30±8,4)% респондентів вважають за необхідне використовувати його в процесі тренувань спортсменів з РБ.

За даними, наведеними на **рис. 2,** можна зазначити, що майже однакова кількість опитуваних обирають третій та четвертий варіанти технічної підготовки. Так, (16,8±6,9)% опитаних використовують в процесі технічної підготовки вибіркове освоєння технічних елементів залежно від індивідуального розвитку швидкісно-силових можливостей (ударна техніка рук та боротьба в положенні стоячи), а (16,6±6,9)% - вважають найбільш ефективним саме вибіркове освоєння технічних елементів залежно від розвитку координаційних здібностей та силової витривалості (переважно ударна техніка ногами).

Таким чином, результати відповідей на друге запитання анкети свідчать, що майже (70±8,4)% респондентів використовують в процесі технічної підготовки спортсменів відмінні від загально відомих та описаних у спеціальній літературі варіанти. Це пов'язане з вагомим професійним досвідом опитуваних, які в процесі технічної підготовки спортсменів враховують багато факторів, у тому числі їх індивідуальні анатомо-функціональні особливості.

Розподіл відповідей тренерів з рукопашного бою щодо варіантів тактичної підготовки, які використовуються в процесі тренувальних занять з метою підвищення результативності спортсменів у найкоротший термін, наведено на **рис. 3.**

Аналіз розподілу відповідей на третє питання анкети показав, що (30±8,4)% респондентів вважають найбільш ефективним варіантом тактичної

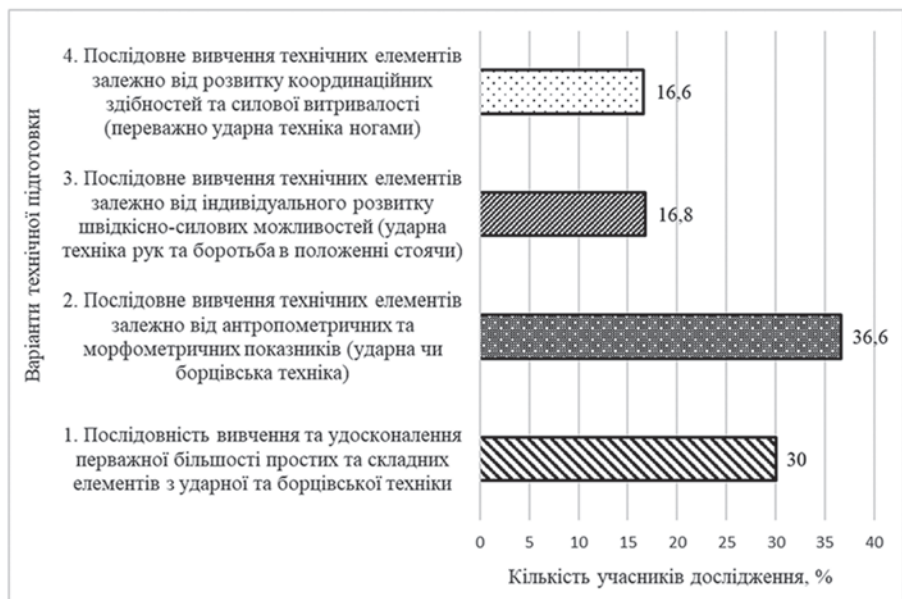


Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів щодо основних варіантів технічної підготовки в РБ

підготовки спортсменів, які спеціалізуються у РБ з повним контактом, формування структурних компонентів тактичних схем залежно від їх індивідуальної технічної майстерності. Такий підхід дозволяє розробити тактичні схеми для атакуючого, контратакуючого чи захисного стилю ведення поєдинку з використанням 3-4 елементів з ударної та борцівської школи, які технічно бездоганно виконуються спортсменами.

Серед опитуваних (26,6±8,1)% респондентів вважають найбільш оптимальним варіантом тактичної підготовки, який забезпечує реалізацію фізично-

го та технічного потенціалу спортсмена, використання в процесі тренувальних занять декількох варіантів схем, в яких елементи ударної техніки (руками та ногами) за кількістю переважають борцівські (кидки, удушливі прийоми та боротьба в партері). Помітна перевага використання різноманітних комбінацій ударів руками та ногами в процесі тренувань та під час змагань порівняно з кількістю елементів борцівської техніки, може бути пояснена особливістю підготовки самих тренерів (в більшості випадків вони спеціалізувалися у боксі та кікбоксингу). З іншого боку, така перевага може бути зумовлена морфометричними особливостями тіла спортсменів (зріст, довжина рук та ніг), що робить такий варіант тактики найбільш вигідним.

Незначно менша кількість респондентів (23,3±7,7)% в процесі тренувальних занять використовують декілька тактичних схем з переважно борцівськими, ніж ударними, елементами. Даний факт вказує на те, що ці респонденти ймовірно за все до початку своєї тренерської кар'єри у РБ займалися певними видами боротьби (дзюдо, самбо тощо), що і вплинуло на вибір тактичної підготовки спортсменів з переважанням вивчення, удосконалення та використання саме елементів боротьби.

За результатами анкетування встановлено, що (20,1±7,3)% респондентів використовують в процесі тактичної підготовки комплекс технічних елементів, який сформовано залежно від індивідуального розвитку силових можливостей спортсменів, рівня їх витривалості та координаційних здібностей. Од-

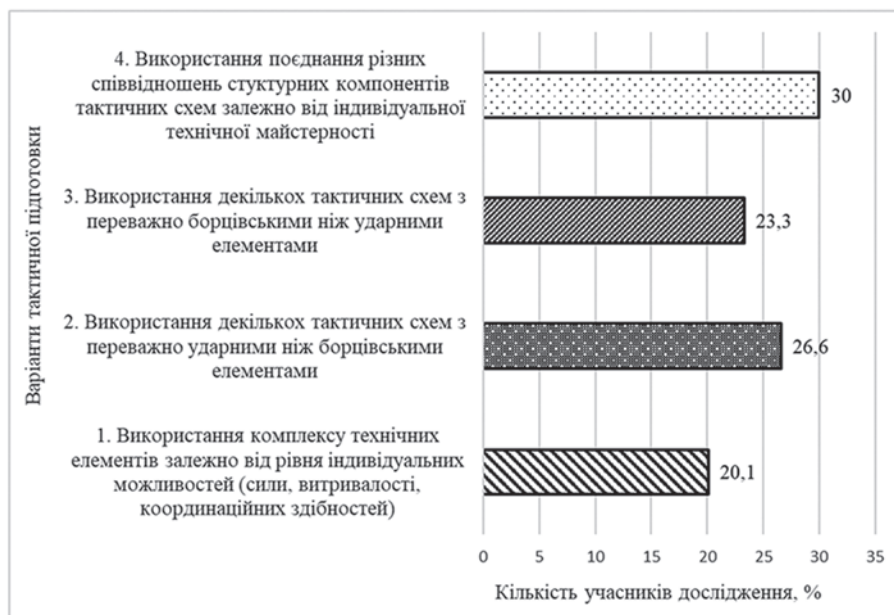


Рис. 3. Розподіл відповідей респондентів щодо основних варіантів тактичної підготовки в РБ

нак, на думку низки фахівців з РБ [2, 4, 5], в процесі побудови та корекції тактичної підготовки необхідно враховувати не тільки технічну майстерність виконання основних елементів атакуючих та захисних дій, але й рівень розвитку фізичних якостей, що дозволить максимально реалізувати в процесі змагальної діяльності технічний та фізичний потенціал підготовленості спортсмена.

Наведений на рис. 4 розподіл відповідей тренерів на четверте запитання анкети щодо варіантів фізичної підготовки, які вони використовують в процесі тренувальних занять з РБ, свідчить про велику розбіжність між ними в поглядах на дане питання.

Так, (33,3±8,6)% респондентів в процесі тренувальних занять з РБ використовують найбільш розповсюджений в спортивній діяльності варіант фізичної підготовки, який формується за таким принципом: загальна підготовка, що направлена на підвищення рівня фізичних якостей, становить 50% від загального обсягу роботи; спеціальна підготовка – направлена на розвиток основних м'язових груп, її реалізація також становить 50% обсягу роботи.

Водночас (30±8,4) % респондентів вважають, що на загальну фізичну підготовку необхідно відводити не більше 40% загального обсягу навантажень, що переважно забезпечується шляхом використання вправ, направлених на зростання витривалості. При цьому 60% навантажень відносяться до спеціальної фізичної підготовки, яка включає в себе комплекс вправ, направлених на розвиток

швидкісно-силових здібностей, координації та гнучкості.

Аналіз отриманих результатів анкетування свідчить про те, що (20±7,3)% респондентів в процесі проведення занять з РБ використовують варіант фізичної підготовки, який за структурою і перерозподілом (базової та спеціальної підготовки) практично ідентичний тренуванням в дзюдо, самбо, вільній боротьбі. У цих випадках 40% загального обсягу роботи відводиться на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів в умовах аеробного режиму навантажень (загальна підготовка). Спеціальна підготовка складається з вправ на розвиток силової витривалості (30%) та збільшення основних м'язових груп (30%), які необхідні для ефективного виконання переважно елементів борцівської техніки в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Встановлено, що (16,7±6,9)% опитуваних тренерів використовують в процесі занять зовсім незвичний для РБ варіант фізичної підготовки – варіативний, відомості про який відсутні у доступній науково-методичній літературі [11]. У цьому варіанті загальна підготовка становить 40,0% обсягу роботи, і сприяє підвищенню функціональних можливостей організму спортсменів в умовах анаеробного режиму навантажень. На спеціальну фізичну підготовку залишається майже 60,0 % загального обсягу роботи, яка направлена на розвиток вибухової сили та координації (30,0 %), та розвиток певних м'язових груп (30,0 %). Відповідний варіант фізичної підготовки використовують переважно в силових видах спорту, таких як важка атлетика, пауерліфтинг та бодібілдинг, а також інколи в боксі та ММА.



Рис. 4. Розподіл відповідей респондентів щодо основних варіантів фізичної підготовки в РБ

Важливим питанням анкети є питання стосовно механізмів корекції тренувальних занять та навантажень в РБ. Розподіл відповідей респондентів наведено на рис. 5. Половина респондентів мала звання Заслуженого тренера України з РБ та більшість – значний досвід у підготовці спортсменів з даного виду спорту. Але отримані в результаті дослідження результати показали, що опитувані мали різні уявлення щодо корекції тренувань у разі виникнення такої необхідності, та використовували достатньо широкий спектр дій.



Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів щодо механізмів корекції тренувань з РБ

За результатами опитування встановлено, що переважна більшість (63,3±8,8)% респондентів вважають найбільш ефективним механізмом корекції тренувань в РБ зміну параметрів обсягу та інтенсивності навантажень при збереженні структури тренувального заняття, що забезпечує постійне зростання результативності. З іншого боку, не зважаючи на велику кількість наукових публікацій з даного питання [1, 6, 9], науково не обґрунтовано критерії оцінювання адаптаційно-компенсаторних реакцій організму спортсменів на стресовий подразник, та стани, за яких необхідно змінювати показники інтенсивності чи обсягу навантажень.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що (16,7±6,9)% від загальної кількості респондентів, які приймали участь в дослідженні, вважають за необхідне використовувати в якості оптимального механізму корекції навантажень варіативну зміни кількості та послідовності елементів борцівської та ударної техніки під час тренувальної та змагальної діяльності, а також зміну їх співвідношення, що дозволяє удосконалити процес підготовки в РБ в найкоротший термін часу. При цьому даний варіант корекції тренувальних занять і відповідно навантажень в науково-методичній літературі практично не висвітлений, що призводить до виникнення додаткових питань відповідно його ефективності.

Виявлено, що лише (10±5,5)% респондентів вважають, що в процесі занять переважно використання роботи аеробного характеру (до 60% від загального обсягу роботи) порівняно з анаеробним напрямком роботи (не більше 40%) є одним із найефективніших механізмів корекції тренувань в даному виді рухової активності. Необхідність використання даного механізму обґрунтовується можливістю виникнення гіпертрофії міокарду на тлі аеробних навантажень на витривалість, що сприятиме оптимізації показників варіабельності серцевого ритму.

Аналогічна кількість респондентів (10±5,5)% вважають, що для корекції тренувального процесу з РБ необхідно використовувати до 80 % від загального обсягу роботи саме роботу анаеробного характеру. В свою чергу, лише 20% роботи повинно бути аеробного характеру, що достатньо для регулювання рівня витривалості спортсменів. Можливо, ці респонденти за допомоги даного варіанту корекції тренувального процесу намагаються акти-

візувати показники внутрішньом'язової та міжм'язової координації в працюючих м'язових групах, що сприятиме економізації системи енергозабезпечення і відповідно знизить напруження ССС.

Таким чином, на основі вивчення професійної думки тренерів можна стверджувати, що в РБ використовується значна кількість різних варіантів тактичної, технічної та фізичної підготовки, від співвідношення яких залежить структура тренувального заняття. Водночас дана різноманітність є проявом не лише особливості підготовки самих тренерів, володінням ними методиками оцінки функціональних змін в організмі в наслідок тренувань та знанням механізмів корекції навантажень, але й відсутністю узагальноної структури тренувального заняття в РБ, комплексної системи контролю та управління тренувальним процесом.

Висновки

1. Встановлено, що від 40 до 50% тренерів з рукопашного бою використовують велику кількість різних варіантів співвідношення тактичної, технічної та фізичної підготовки в основній частині тренувального заняття, структура якого суттєво відрізняється від стандартних тренувань в даному виді єдиноборств, які широко представлені в спеціальній науково-методичній літературі. Дана різноманітність обумовлена насамперед попередньою спеціалізацією самих респондентів (тренерів), володінням ними відповідною технічною школою та своєрідними підходами до тактики тренування та проведення поєдинків, яка базована на основі багатолітнього досвіду спортивної та тренерської діяльності.
2. Виявлено, що майже 40% провідних тренерів України з РБ для удосконалення тренувального процесу використовують зовсім нестандартні механізми корекції. Відповідна розбіжність, пов'язана з відсутністю узагальноної структури тренувального заняття, комплексної системи контролю та управління тренувальним процесом, яка враховувала не лише рівень тренуваності спортсменів, але й індивідуальні функціональні можливості організму та перебіг адаптаційних змін у відповідь на різний фізичний подразник.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових шляхів оптимізації тренувального процесу за рахунок корекції показників обсягу та інтенсивності навантажень, параметрів роботи аеробного на анаеробного характеру, варіативності зміни кількості та послідовності технічних елементів.

References

1. Ashkinazi SM, Klimov KV. *Bazovaya tekhnika rukopashnogo boya kak sintez tekhniki sportivnykh edinoborstv* [Basic hand-to-hand combat technique as a synthesis of martial arts techniques]: ucheb-metod posobie. SPb: SPbGUFK im PF Lesgafta; 2006. 80 p. [Russian]
2. Dorofeyeva OYe. Kompleksna otsinka ta korektsiia funktsionalnogo stanu i rezervnykh mozhlyvostey orhanizmu sportsmeniv [Integrated assessment and correction of the functional state and reserve capabilities of the body of athletes]. *Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiya*. 2016; 2: 25-30. [Ukrainian]

3. Kompaniets YuA. *Rukopashnyy boy* [Hand-to-hand Combat]: ucheb posobie. Lugansk: Lugan in-t vnutr del; 2000. 282 p. [Russian]
4. Korneeva IT, Polyakov SD. Faktory riska razvitiya khronicheskogo fizicheskogo perenapryazheniya serdtsa u sportsmenov [Risk factors for the development of chronic physical heart overload in athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2001; 11: 50-2. [Russian]
5. Kostyukevych VM. *Teoriya i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu)* [Theory and method of sports training (for example, team playing sports)]. Navchalnyi posibnyk. Vinnytsya: Planer; 2014. 616 p. [Ukrainian]
6. Kochina ML, Chernozub AA, Kochin OV, Shtefyuk IK, Firsov OG. Model prognozu zminy funktsionalnogo stanu sportsmenov pid vplyvom trenovalnogo navantazheniya [The Model for Predicting Changes in the Athlete's Functional State under the Influence of Training Load]. *Ukrainian journal of medicine, biology and sport*. 2019; 1(17): 283-91. [Ukrainian] doi: 10.26693/jmbs04.01.283
7. Muntyan VS. *Optymizatsiya spetsialnoi pidgotovky v rukopashnomu boiu z urakhuvannyam individualnykh osoblyvostey sportsmeniv* [Optimization of special training in hand-to-hand combat taking into account the individual characteristics of athletes]. Abstr. PhD. (Physical Ed&Sport.). Kharkiv; 2006. 20 p. [Ukrainian]
8. Chernozub AA, Kochina ML, Chaban IO, Adamovich RH, Shtefiuk IK. Pidvyshchennya efektyvnosti trenovalnoi ta zmagalnoi diyalnosti sportsmenok, yaki spetsializuyutsya v rukopashnomu boiu, na osnovi vykorystannya individualnykh psykhofiziologichnykh kharakterystyk [Increasing the Effectiveness of Training and Competitive Activities of Athletes Specializing in Hand-to-Hand Combat, Based Individual Psycho-Physiological Characteristics]. *Ukrainian journal of medicine, biology and sport*. 2017; 7(9): 69-74. [Ukrainian] doi: 10.26693/jmbs02.07.069
9. Platonov VN. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]: uchebnyk dlya stud vysshikh ucheb zavedeniy fiz vospitaniya i sporta. K: Olimpiyskaya literatura; 2004. 808 p. [Russian]
10. Serebryak VV, Popov SV, Kolosov ZV. Udoshkonalennya tekhniko-taktychnoi pidgotovky sportsmeniv rukopashnogo boiu [Improvement of technical and tactical training of athletes in Hand-to-Hand Combat]. *Problemy fizychnogo vykhovannya i sportu*. 2010; 6: 105-8. [Ukrainian]
11. Abramov VV, Klapchuk VV, Nekhaneych OB. *Fizychna reabilitatsiya, sportyvna medytsyna* [Physical rehabilitation, sports medicine]. Ed by VV Abramov & OL Smyrnova. Dnipropetrovsk: Zhurfond; 2014. 455 p. [Ukrainian]
12. Shillinford R. *Rukovodstvo po rukopashnomu boiu dlya spetspodrazdeleniy* [Hand-to-Hand Combat Manual for Special Forces]. Per s angl A Kulikova. M: FAIR-PRESS; 2002. 352 p. [Russian]

УДК 796.015: 37.046

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ И МЕХАНИЗМОВ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Чернозуб А. А., Потоп В., Адамович Р. Г., Штефюк И. К., Шерстюк Л. В.

Резюме. В работе представлены результаты определения профессионального мнения ведущих тренеров по особенностям структуры занятия по рукопашному бою и механизмов его коррекции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В процессе исследований авторами была разработана анкета, согласно которой был проведен опрос 30 тренеров по рукопашному бою, из них 15 имеют звание Заслуженного тренера Украины по рукопашному бою. Разработанная анкета отличается тем, что опрашиваемым предлагаются готовые блоки ответов на каждый вопрос, и процентное распределение объема нагрузки на каждый из видов подготовки.

Установлено, что (40±8,9)% тренеров в основной части тренировочных занятий используют сложную структуру подготовки, которая включает много факторов влияния на организм спортсмена. Так, респонденты считают, что больше всего времени (35%) необходимо уделять именно интегральной подготовке, в основе которой лежит совершенствование технического мастерства в совокупности с индивидуальным развитием скорости, мощности, точности, что происходит во время проведения учебных, корректирующих и соревновательных спаррингов. При этом на совершенствование физической подготовки, как общей, так и специальной, в основной части отводится 30% времени, что способствует повышению функциональных возможностей организма спортсменов. Наименьшая доля тренировочного времени (15%) отводится на изучение боевых приемов и совершенствование технической подготовки.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что от 40 до 50% тренеров по рукопашному бою используют большое количество различных вариантов соотношения тактической, технической и физической подготовки в основной части тренировочного занятия, структура которого существенно отличаются от стандартных тренировок в данном виде единоборств, которые широко представлены в специальной научно-методической литературе. Данное разнообразие обусловлено прежде всего предыдущей специализацией самих респондентов (тренеров), владением ими соответствующей технической школой и

своеобразными подходами к тактике тренировки и проведения поединков, основанной на основе много-летнего опыта спортивной и тренерской деятельности.

Установлено, что почти 40% ведущих тренеров Украины по рукопашному бою для совершенствования тренировочного процесса используют нестандартные механизмы коррекции. Соответствующие расхождения связаны с отсутствием обобщенной структуры тренировочного занятия, комплексной системы контроля и управления тренировочным процессом, которая учитывала не только уровень тренированности спортсменов, но и их индивидуальные функциональные возможности организма и течение адаптационных изменений в ответ на различный физический раздражитель.

Ключевые слова: структура тренировочного занятия, рукопашный бой, механизмы коррекции, контроль и управление.

UDC 796.015: 37.046

Peculiarities of the Structure of Hand-to-Hand Combat Training and Mechanisms for its Correction

Chernozub A. A., Potop V., Adamovich R. G., Shtefiuk I. K., Sherstiuk L. V.

Abstract. The paper presents the results of determining the professional opinion of leading coaches on the peculiarities of the structure of hand-to-hand combat training and the mechanisms of its correction during training and competitive activity.

The purpose of the work was to determine the most common structure of the main part of the training session from the viewpoint of hand-to-hand combat coaches and to find effective mechanisms for correcting technical, tactical and physical training taking into account the individual characteristics of athletes.

Material and methods. In the process of research, we developed a questionnaire to conduct the survey of 30 hand-to-hand combat coaches, 15 of them have the title of Honored Coach of Ukraine in hand-to-hand combat. The developed questionnaire is characterized by ready-made blocks of answers to each question concerning the percentage distribution of the load on each type of training.

Results and discussion. The obtained results showed that (40 ± 8.9) % of coaches used a complex training structure in the main part of training session, which included many factors influencing the athlete's body. Thus, they believe that most of the time (35%) should be given to integral training, which is based on the improvement of technical skill, together with the individual development of speed, power, accuracy, which is necessary during training, corrective and competitive combats. At the same time, 30% of the time is allotted to the improvement of physical training, both general and special, in the main part, which helps to increase the functional capabilities of the body of athletes. The smallest share of training time (15%) is given to studying combat techniques and improving technical training.

The results of the study indicated that from 40 to 50% of hand-to-hand combat coaches used a large number of different options for the ratio of tactical, technical and physical training in the main part of a training session, the structure of which was significantly different from standard training in this type of martial arts widely represented in special scientific and methodological literature. This diversity is primarily due to the previous specialization of the respondents, their technical school and peculiar approaches to the tactics of training and conducting fights, which is based on many years of experience in sports and coaching.

Conclusion. The study results showed that almost 40% of the leading hand-to-hand combat coaches in Ukraine used non-standard correction mechanisms to improve the training process. The corresponding discrepancy is associated with the lack of a generalized structure of the training session, an integrated system of control and management of the training process, which will take into account not only the level of training of athletes, but also their individual functional body capabilities and the course of adaptive changes in response to different physical stimuli.

Keywords: structure of a training session, hand-to-hand combat, correction mechanisms, control and management.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 07.04.2020 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування