

**Горелік Д.С.**

*курсант;*

**Гіденко Є.С.**

*викладач,*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ПРОБЛЕМАТИКА МЕТОДУ НАБОРУ В СЕКЦІЇ ЄДИНОБОРСТВ В УКРАЇНІ**

Спортивні ударні єдиноборства пред'являють до спортсменів комплекс специфічних вимог, які необхідно враховувати в ході відбору дітей і підлітків в спортивні школи. Перша проблема, з якою стикається будь-який тренер, пов'язана з комплектуванням групи початкової підготовки. Критерії відбору в боксі змінюються в залежності від етапів підготовки. На початковому етапі до занять допускаються всі бажаючі, але вони зобов'язані пройти необхідний відбір і орієнтацію. Боксом без найменшої шкоди здоров'ю можна займатися з дитинства. В нашій країні заняття даним видом спорту дозволені з 10-річного віку. Досягнення видатних спортивних результатів в сучасному спорті не може бути забезпечено тільки за рахунок вдосконалення системи підготовки спортсменів. Необхідний пошук обдарованих як в руховому, так і в функціональному відношенні дітей і підлітків, що мають високу мотивацію спортивних успіхів і відмінне здоров'я. Тому проблема пошуку ефективної організації і методики відбору є актуальною.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ефективність відбору спортсменів у секції єдиноборств залежить від виявлення кількісних характеристик різних сторін підготовленості й оптимізації тренувальних навантажень на етапах багаторічної підготовки, що викликане необхідністю уникнення уповільненого або прискореного розвитку окремих показників фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів. Окремі аспекти означеної проблеми розглядалися у працях таких дослідників, як Л.П. Матвеєв, И.С. Колесник, З.М. Кузнецова, И.Т. Вяльшие, Д.Н. Мордвинцев, В.П. Філін, В.М. Платонов, Г.М. Максименко, В.О. Дрюков, Ю.М. Шкретій та інші.

Перш ніж обирати секцію єдиноборств, слід розділити їх на спортивні та прикладні, а також виділити в окрему категорію традиційні

бойові мистецтва. Головна мета спортивних єдиноборств – змагання, прикладних єдиноборств – самозахист.

Традиційні бойові мистецтва – це шлях самовдосконалення і розвитку. Як і в будь-якому іншому виді мистецтва, тут важливий процес, а не результат. Звичайно цей поділ умовний, адже спортивні єдиноборства можуть бути прикладними, а бойове мистецтво може перейти в категорію спорту. Проте такий поділ дозволяє збагнути мету занять і зрозуміти, на що буде націлений тренувальний процес [1].

Також єдиноборства можна розділити на два блоки:

- ударні (карате, таеквондо, тайський бокс, бокс);
- борцівські (дзюдо, айкідо, дзю-дзюцу, бразильське джиу-джицу тощо).

Як такого «універсального» бойового мистецтва не існує. У кожного є своя «фішка». Зокрема, в айкідо приділено багато уваги страхівкам, проте через відсутність змагань, атаки досить умовні.

З'являється все більше бойових систем, які намагаються міксувати різні бойові види: хортинг, фрі-файт, ММА, зендокай карате-до, кудо.

Арсенал методик тренування в останні десятиліття істотно розширюється насамперед за рахунок відомих закономірностей переносу рухових навичок. З іншого боку, зростаюча напруженість змагальної діяльності веде до зниження часу на загальну підготовку і збільшення частки специфічних вправ. Відповідно, має місце впровадження високоінтенсивних методик з високим ступенем специфічності. Дослідження українських фахівців в даній області на даний час перебувають в авангарді спортивної науки, проте слід підтримувати цю тенденцію і далі.

У всьому світі активно проводиться розробка нових тренувальних засобів для даних видів бойових мистецтв. Так, в патенті американських авторів пропонується спеціальний килим для тренування боксерів. Поверхня килима розмічена покажчиками, що визначають послідовність постановки ніг в ході виконання вправ. Розмітка може легко змінюватися відповідно до поточного завдання тренування. Аналогічні пристосування також були запропоновані для інших видів єдиноборств. Запатентовано також пристрій для відпрацювання ударів руками і ногами, який може бути корисний спортсменам в боксі і тхеквондо [2]. Описаний пристрій являє собою динамічну грушу, яка легко розбирається і транспортується.

У дзюдо істотну роль грає розвиток сили. З цією метою використовуються різні методики, як традиційні, так і інноваційні. Французькі дослідники [3] застосовували розроблений ними

специфічний тренажер для дзюдо, що дозволяє використовувати кидки, в тренуванні висококваліфікованих спортсменів. Вимірювання швидкості і сили удару кінцівками має принципове значення для контролю підготовленості в ударних єдиноборствах.

Польські дослідники розробили новий тип тренажера для ударних єдиноборств (бокс, тхеквондо) з вбудованими датчиками сили удару. Використання даних датчиків і датчиків кутової швидкості для вимірювання переміщень динамометричної груші дозволило створити прилад з довшою вимірювальною поверхнею (до 1,8 м), ніж у раніше використовуваних приладів з тензометричними датчиками. Пристрій може ефективно і точно вимірювати силу ударів як верхніми, так і нижніми кінцівками [4].

У побудові тренувань спортсменів-єдиноборців широко використовуються вправи з інших видів спорту. Одним з найбільш цікавих в цьому відношенні є штовхання ядра. Польські автори вказують на схожість параметрів біомеханіки поштовху ядра і удару рукою, що робить можливим перенесення рухових навичок [5]. Дана вправа успішно використовувалося для підготовки боксерів-жінок високого класу.

Також, в технічному аспекті і ударному арсеналі на прикладі боротьби самбо варто відзначити працю А.А. Харлампиєва, в якому чітко і грамотно викладені всі технічні складові даного єдиноборства, яке за своїм змістом є найпотужнішою «зброєю», яка завжди з собою.

Проводячи моніторинг науково-методичної літератури зарубіжних авторів, нашу увагу привернула робота Хорста Вольфа. У даній роботі дуже цікаво, технічно грамотно і доступно викладено технічні особливості вивчення техніки в єдиноборствах на початковому етапі.

Таким чином, найбільш важливими напрямками в науково-дослідній і дослідно-конструкторській діяльності фахівців зі спортивних єдиноборств являється створення нових елементів тренувального оточення. До них в першу чергу відносяться тренажери, особливо ті, які дозволяють забезпечувати швидкий зворотний зв'язок в ході тренування, забезпечуючи тренера і спортсмена необхідною інформацією.

Спортивні ударні єдиноборства пред'являють до спортсменів комплекс специфічних вимог, які необхідно враховувати в ході відбору дітей і підлітків в спортивні школи. Усі види єдиноборств характеризуються рухами змінної інтенсивності, пов'язаними з використанням великих м'язових зусиль при активній протидії супернику. Для цієї групи видів спорту також характерно наступне: рухи, виконувані спортсменом, мають, в основному, швидко-силовий

характер; виконання більшості техніко тактичних дій утруднене активним опором противника.

Під час спортивного бою спортсмен виконує складний комплекс пересувань, нападів і захисних дій в строго обмежений час; успіх бою багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно і своєчасно оцінювати поведінку супротивника.

Для успішних виступів спортсмен повинен володіти: високим рівнем розвитку сили рук і ніг; здатністю до виконання швидких атакуючих і дій у відповідь; високим ступенем рухливості хребта і суглобів; здатністю успішно виходити з клінчів, вивертатися від ударів противника; високим рівнем витривалості під час бою і на протязі всього турніру [1].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що спортивна орієнтація – це процес визначення перспективних напрямків в досягненні високих спортивних результатів і досягнень, заснована на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

### **Список використаних джерел:**

1. Соломахин О.Б. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 6(1). – С. 85–89.
2. Yi-Lin Chen. Boxing training device [Electronic resource] // US Patent No.: US 7,766,799 B1. Date of Patent: Aug. 3, 2010. <https://docs.google.com/viewer?url=patentimages.storage.googleapis.com/pdfs/US7766799.pdf> (access 02.02.2015).
3. Blais L. The Progress Achieved By Judokas After Strength Training With A Judo-Specific Machine / L. Blais, F. Trilles // Journal of Sports Science and Medicine. – 2006. – 05. – P. 132–135.
4. Buško K. Comparison of two boxing training simulators [Text] / K. Buško, Z. Staniak, P. Łach, et al. // Biomedical Human Kinetics. – 2014. – 6. – P. 135–141.
5. Obmiński Z. The shot put exercises as an useful component of ballistic training for female boxers [Text] / Z. Obmiński, W. Błach // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2012. – 2(2). – Vol. 3. – P. 135–139.