

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТАКТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ПРИЙОМАМ РУКОПАШНОГО БОЮ

У цій роботі розглянуто один із варіантів підвищення рівня тактичної та технічної підготовки студентів Запорізького національного технічного університету під час занять з рукопашного бою за допомогою розвитку функціональної симетрії. Також наведені певні рекомендації під час вивчення складних координованих рухів техніки рукопашного бою із використанням кроків в сторону що має мати відіграти важливу роль у розвитку захисних і оборонних навичок у студентів. На наш погляд, викладач повинен з самого початку навчання прийомам рукопашного бою сприяти розвитку у учнів умінь вести бойові дії в обох стійках, тобто розвивати в них функціональну симетрію, ґрунтуючись при цьому на високих пластичних властивостях нервово-м'язового апарату людини. Навчання цих початківців відразу в двох стійках доцільно проводити разом із кроками у сторону що на наш погляд буде призводити до розвитку симетричності і ці студенти без особливих зусиль зможуть навчитися однаково вести поєдинки як в правосторонній, так і в лівосторонній стійках. На останньому етапі навчання вони опановуватимуть умінь працювати у фронтальній стійці, оскільки з неї можливо перейти у будь-яку сторону і атакувати будь-якою рукою з будь-яких положень. Оскільки історично так склалося, що спортсмени ведуть бойові дії в основному в односторонній стійці, то удари в атаці і контратаці завдаються практично з кроками вперед і назад. У такому положенні рано чи пізно сильніший фізично спортсмен заганає суперника в кут. В даному випадку тільки працюючи з кроками у сторону можливо захиститись від атак значно сильнішого та агресивного суперника.

У лівосторонній стійці зручно робити кроки вліво, але це небезпечно, оскільки потрапляєш під найсильнішу руку супротивника. Управо йти незручно, набагато вигідніше рухатися управо-вперед, але в умовах швидкого обміну ударами це майже ніколи не вдається. Тому ймовірно має сенс навчати новачків працювати відразу в двох стійках та розучувати прийоми разом із кроками у сторони. Очевидно що при постійному такому навчанні при рівномірному повторенні прийомів обидві стійки стануть зручними. Основна перевага, того хто оволодів кроками в сторону із зміною стійок, полягає в тому, що агресивно

атакуючий супротивник не знає, в яку сторону піде його супротивник – управо або вліво, зате при зазвичай вживаних захистах суперник завжди може легко передбачити, що супротивник або залишиться на місці, або зробить крок назад чи вперед. Однак коли суперник робить для захисту крок убік атакуючий спортсмен на деяку мить втрачає його із виду, що має певну перевагу для того, хто робить крок у сторону.

Яким би не був психологічно стійким атакуючий суперник, але постійні кроки у сторону і несподівані удари деморалізують його хоч би й на короткий час, але цього вистачає для розвитку контратаки. На наш погляд, добре освоєння кроків у сторону дозволить фізично слабшим і психічно нестійким учням давати впевненість, що вони завжди зможуть захищатися і не отримувати ударів. Це призведе до того, що спортсмени середніх здібностей рідше кидатимуть заняття рукопашним боєм й у них з'явиться надія добитися при добрій працьовитості більш високих спортивних результатів. Нині багато тренерів не проти кроків у сторону, але проти навчання в двох стойках, без чого бокові відходи не завжди виходять.

У чому ж доцільність, на наш погляд, початкового навчання в двох стойках з кроками у сторони? Практика показує, що в результаті оволодіння кроками у сторони у студентів удосконалюється координація рухів, отримується спритність, покращується захист, збільшується технічний арсенал, підвищується працездатність, виробляється вміння діяти у бою як проти лівшів, так і проти правшів й можливо через деякий час в них з'явиться «дворукість» та виробиться «ігровий стиль» бою. Успішне застосування кроків у сторони дасть також можливість слабкішим бійцям з успіхом протидіяти значно сильнішим суперникам.