

КОНОВАЛЬЧУК Анастасія

доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
 Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
<https://orcid.org/0000-0003-2138-0797>
 e-mail: Knastiam26@gmail.com

МОРДИК Микола

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
 Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
<https://orcid.org/0009-0002-5384-8761>
 e-mail: Nikolajm@ukr.net

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Французький бокс сават є синтезом бойових мистецтв, що поєднує ударну техніку руками і ногами. Як сучасний вид єдиноборства, сават ще відносно молодий спорт, який виник завдяки інтеграції найефективніших техніко-тактичних прийомів і методик тренувань із різних видів єдиноборств і бойових мистецтв. Розглядаючи французький бокс сават, варто враховувати методики підготовки спортсменів, що використовуються у найбільш визнаних у світі видах єдиноборств.

Сучасні спортивні єдиноборства об'єднують у собі кращі технічні елементи та засоби тактичної боротьби з близьких по техніко-тактичному арсеналу видів спорту, що дає змогу застосовувати єдиний методологічний підхід до їх дослідження. Аналіз змагальної діяльності в саваті показує сталу тенденцію до зростання спортивної конкуренції. Оскільки шлях збільшення тренувальних навантажень має природні обмеження, актуальними є пошуки нових підходів до вдосконалення тренувального процесу.

Аналіз ефективності захисних дій свідчить, що саватери, найчастіше використовують захист шляхом відхилення або відходу назад. Це може бути зумовлено переважаючим психологічним фактором, коли інстинкт самозбереження відіграє ключову роль у виборі способу захисту.

У французькому боксі сават особливу увагу слід приділяти захисту шляхом відходу з лінії атаки. Проте під час поєдинків цей вид захисту використовується нечасто. Дослідження виявило, що саватери переважно обирають захист у вигляді пересування назад (кроком). Такий підхід має очевидні недоліки.

По-перше, він дозволяє супернику отримати достатньо часу та простору для нанесення потужного удару. По-друге, збільшуючи дистанцію під час захисту відходом назад, бійці втрачають можливість ефективно реалізувати свої контратаки.

Ключові слова: сават, боєць, атакуючі та контратакуючі дії, поєдинок, змагальна діяльність.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).118](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).118)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Французький бокс сават є синтезом бойових мистецтв, що поєднує ударну техніку руками і ногами. Як сучасний вид єдиноборства, сават ще відносно молодий спорт, який виник завдяки інтеграції найефективніших техніко-тактичних прийомів і методик тренувань із різних видів єдиноборств і бойових мистецтв [6].

Таким чином, розглядаючи французький бокс сават, варто враховувати методики підготовки спортсменів, що використовуються у найбільш визнаних у світі видах єдиноборств.

У змагальній діяльності відображаються негативні та позитивні сторони майстерності саватерів, особливості сучасного

французького боксу сават. Проте, вивчити їх не так просто через складність боїв під час змагань, тобто змагальної діяльності.

У теорії і методиці французького боксу сават нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізних експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різною метою, завданнями та методами цих досліджень [8].

Сучасні спортивні єдиноборства об'єднують у собі кращі технічні елементи та засоби тактичної боротьби з близьких по техніко-тактичному арсеналу видів спорту, що дає змогу застосовувати єдиний методологічний підхід до їх дослідження. Аналіз змагальної діяльності в саваті показує

стали тенденцію до зростання спортивної конкуренції. Оскільки шлях збільшення тренувальних навантажень має природні обмеження, актуальними є пошуки нових підходів до вдосконалення тренувального процесу.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз змагальної діяльності аналізувався багатьма авторами: В.С. Ашанін, А.М. Литвиненко з хортингу [1], Н.В. Бойченко з карате [2], В.Л. Голоха, В.В. Романенко, Ю.М. Тропін з боротьби [5] та ін.

Відеозапис поєдинків саватерів аналізувався методом педагогічних спостережень. Ефективні технічні дії оцінювалися групою кваліфікованих експертів, при цьому реєструвалася кількість виконаних дій і хронометраж деяких із них, а саме кількість ударів за раунд і за бій загалом, кількість атак, контратак у нападі, захистів за допомогою рук, ніг і тулуба.

Варто зазначити, що не досить вивченим є спектр напрямів для визначення ефективних технічних дій саватерів у змагальній діяльності.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей статті – провести аналіз змагальної діяльності у бійців, які займаються французьким боксом сават.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для вирішення поставленої мети було проведено аналіз структури та особливостей змагальної діяльності спортсменів у французькому боксі сават, а також чинників, що впливають на ефективність ведення бою та результати поєдинків.

У структурі змагальної діяльності враховувалися такі аспекти: мета та завдання участі в змаганнях, місце й умови їх проведення, а також можливі «корективи» у зв'язку з особливостями суддівства. Серед техніко-тактичних чинників розглядалися рівень техніко-тактичної майстерності, інтенсивність ведення бою, ефективність атакуючих дій (співвідношення влучних ударів до їх загальної кількості), ефективність

захисних дій, сила влучних ударів, результативність дій у стані втоми, вплив індивідуальних особливостей спортсменів на підсумки поєдинків, а також важковимірювані компоненти, такі як рівень психологічної підготовки, здатність до сприйняття та обробки інформації, адекватність реакції в умовах активного протиборства [4].

Аналіз змагальної діяльності в саваті показав, що навіть спортсмени високого рівня часто не використовують своїх потенційних можливостей у повному обсязі, а рівень їхньої спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки реалізується не повністю. Основною причиною низької ефективності демонстрації техніко-тактичної майстерності виявився слабкий рівень психологічної стійкості, що проявляється у нездатності справлятися з передстартовим хвилюванням або налаштовуватися на боротьбу із суперниками будь-якого рівня, незалежно від рангу змагань чи умов їх проведення [7].

Ми провели анкетування та аналіз відеозаписів змагальної діяльності (34 поєдинки – 8 спортсменів), які охоплювали 2 чемпіонати України та 2 чемпіоната світу з французького боксу сават.

Оцінка ефективності змагальної діяльності виявилася ускладненою через неможливість відтворення ідентичних результатів та якості поєдинків при однаковій кількості боїв. Кількість достроково завершених поєдинків через нокауті, варіює залежно від конкретних змагань. Тому кожні змагання мають свої особливості, так само як і кожен боєць демонструє індивідуальний стиль.

До прикладу, при аналізі перших 8 поєдинків було зафіксовано лише 21 удар в тулуб, з яких результативними виявилися тільки 10. Один із боїв у ваговій категорії до 85 кг завершився на 12-й секунді через єдину контратаку – удар рукою в голову. Простежується виразна тенденція до нанесення ударів руками в голову, що обумовлено прагненням досягти нокауту та здобути дострокову перемогу. Удари ногами в голову практично не використовуються через небажання спортсменів ризикувати та втрачати ініціативу.

У табл. 1 наведено результати аналізу змагальної діяльності, зокрема сумарний обсяг атакуючих та контратакуючих дій.

Було виявлено три основні групи проблем:

– *тактичні недоліки*: багато бійців ведуть бій «у власному стилі», не враховуючи манери ведення бою суперника;

– *технічні помилки*: у деяких бійців відсутні «фірмові» прийоми в арсеналі;

– *психологічні аспекти*: низький рівень морально-вольових якостей і психологічної стійкості.

Таблиця 1

Результати аналізу змагальної діяльності бійців (n=8)

Атакуючі і контратакуючі дії	Виконано (к-сть)	Досягли мети (к-сть)	Не досягли мети (к-сть)
– удари руками;	1008	576	432
– удари ногами;	534	264	270
– підсічки (без захвату);	9	5	4
– кидки;	285	111	174
– больові прийоми;	22	10	12
– задушливий прийом;	5	0	5
– серії руками;	56	39	17
– комбінації (руки-ноги, підсічки-руки, удар-кидок)	52	41	11
Всього	1971	1046	925

Аналіз змагальної діяльності дозволив виявити певні закономірності, які свідчать, що рівень підготовленості бійців та його реалізація значною мірою залежать від низки факторів.

Результати оцінки впливу цих чинників на результат поєдинку (рис. 1) показали, що понад половину атакуючих технічних дій становлять удари руками (51,1 %), тоді як удари ногами в загальному обсязі атак складають 27,1 %.

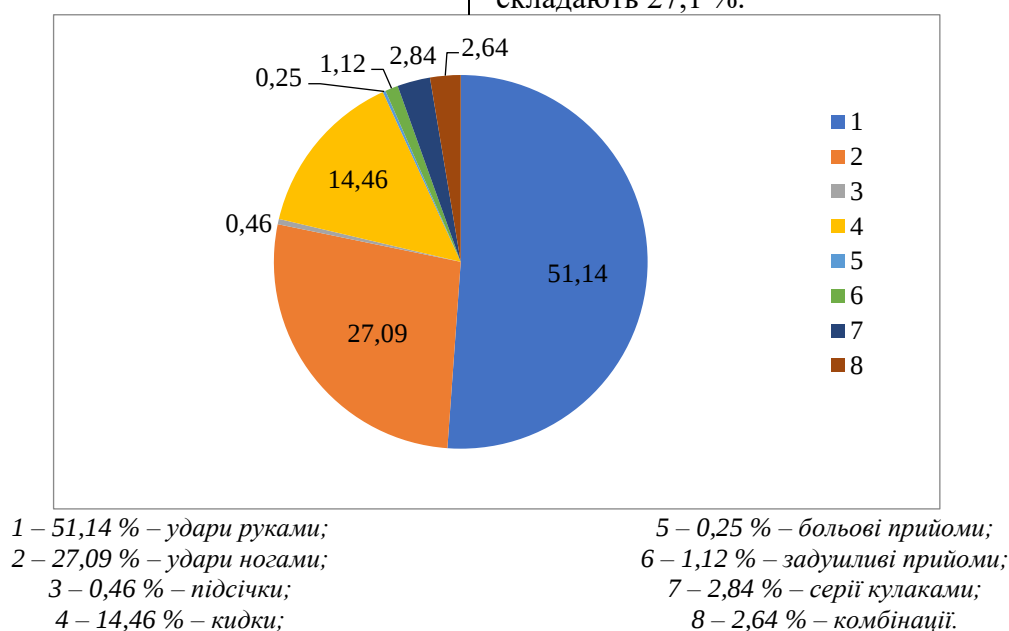


Рис. 1. Аналіз результатів змагань з французького боксу сават

Удари ногами в голову практично не застосовуються під час змагань у повний контакт. Більшість атакуючих і контратакуючих ударів ногами спрямовані в тулуб або по ногах. Результати аналізу свідчать, що серії ударів руками демонструють високу ефективність – 69,6 % досягають мети. Однак контратакуючи серії ударів руками здебільшого мають «захисно-відбивний» характер, що знижує їхню

результативність. Найбільш ефективними атакуючими діями є комбінації, що включають удари руками та ногами. Ефективність таких комбінацій становить 78,8 %, хоча їх частка від загальної кількості технічних дій складає лише 2,6 %.

Аналіз ефективності змагальної діяльності показує, що найбільш вживаними технічними діями є удари руками, за ними йдуть удари ногами. Удари руками, що

досягли мети, переважають над тими, які не були результативними. Натомість кількість

результативних ударів ногами менша, ніж кількість нерезультативних (рис. 2).

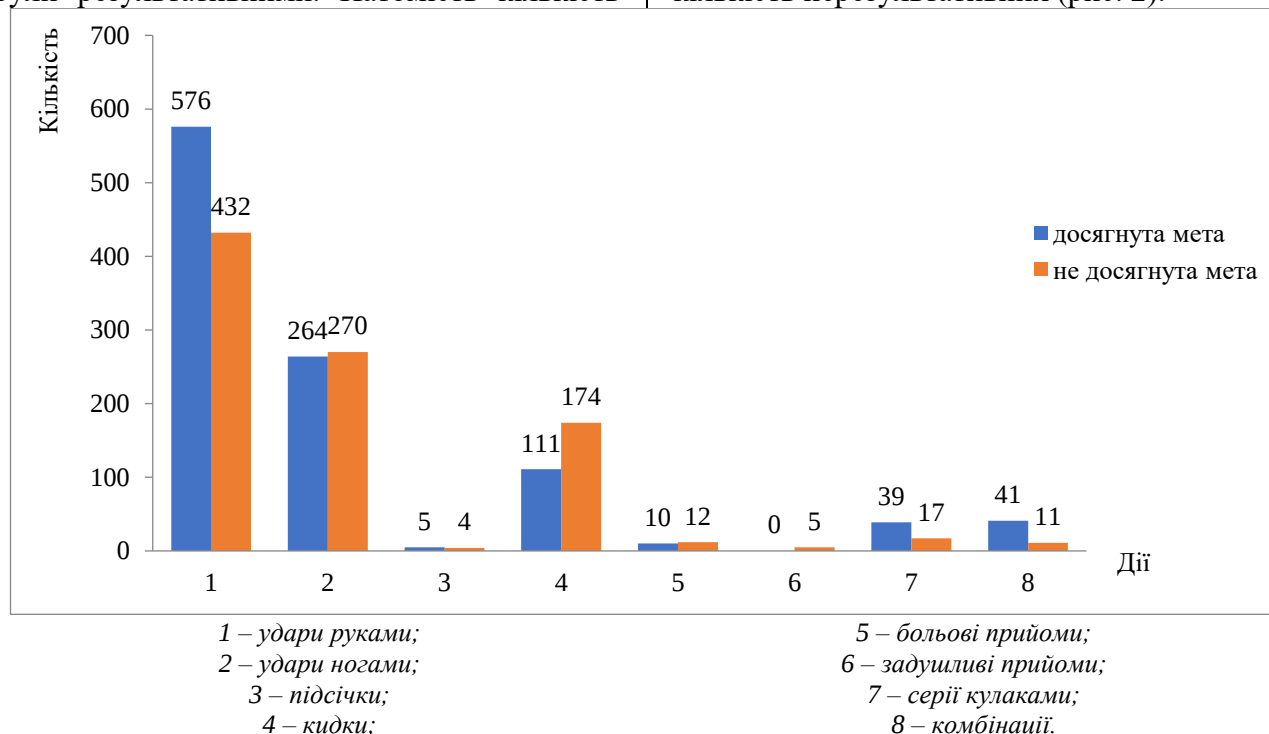


Рис. 2. Результати аналізу ефективності атакуючих і контратакуючих дій (цифрами позначено загальну кількість виконаних технічних дій)

На початковому етапі дослідження були підраховані всі технічні дії, включно з ударами та іншими діями (табл. 1). Під час повторного перегляду відеозаписів окремо фіксувалися лише контратакуючі дії. Результати аналізу показали, що з 1008 ударів руками 59,4 % були результативними, а 40,6 % – ні. Для ударів ногами частка результативних дій складала 43,2 %, у той час як нерезультативних – 56,8 %. Проте комбінації, які включають підсічки та удари руками й ногами, демонструють вищу ефективність у контратакуючих діях порівняно з атакуючими.

Аналіз результатів (табл. 2) свідчить, що переможці виконують більше атакуючих і контратакуючих технічних дій, а також демонструють вищий відсоток результативних ударів та інших технічних дій порівняно з переможеними.

Порівняльний аналіз змагальної діяльності показав, що ефективність атакуючих дій, виконаних переможцями й переможеними, а також підсумки поєдинків майже завжди мають закономірний характер.

Загальна кількість атакуючих і контратакуючих технічних дій у переможців становить 1133 (57,5 %), тоді як у переможених – 838 (42,5 %). При цьому результативних дій у переможців більше – 635 (56,0 %), водночас як у переможених – 413 (44,0 %).

Таблиця 3 надає кількісні показники саме контратакуючих дій, виділених із загальної кількості атакуючих і контратакуючих технічних дій, представлених у табл. 1.

Такий результат обумовлений тим, що під час власної атаки бійці часто не враховують можливість контратакуючих дій зі сторони суперника й нерідко нехтують захисними діями.

Порівнюючи дані табл. 1 і 4, можна помітити розбіжність між загальною кількістю атакуючих і контратакуючих дій (1971) та кількістю захисних дій (1096).

Це пояснюється тим, що на атаки суперників бійці відповідали не лише захисними діями, а й контратакуючими прийомами.

Таблиця 2

Результати порівняльного аналізу змагальної діяльності саватерів

Атакуючі дії*	Переможці			Переможені		
	всього	досягли мети (к-сть)	не досягли мети (к-сть)	всього	досягли мети (к-сть)	не досягли мети (к-сть)
– удари руками;	571	324	247	509	252	257
– в голову;	428	238	190	359	195	164
– в тулуб;	143	86	57	150	57	81
– удари ногами;	294	156	138	240	108	132
– в голову;	5	2	3	2	0	2
– в тулуб;	174	75	99	121	52	69
– лоу-кік (по ногах, стегні);	115	79	36	117	56	61
– підсічки (без захвату);	6	4	2	3	1	2
– кидки;	171	81	90	114	30	84
– больові прийоми;	16	12	4	6	0	6
– задушливі прийоми;	2	0	2	3	0	3
– серії руками й ногами;	39	35	4	17	12	5
– комбінації (руки-ноги, підсічки-руки, удар-кидок).	34	23	11	18	10	8

*Примітка: у даній таблиці показаний сумарний об'єм, використаних ударів руками й ногами як «самостійні» дії та окремо в зв'язках і комбінаціях

Як показано в табл. 4, захисні дії, виконані руками, демонструють вищу ефективність у порівнянні з захистом корпусом або пересуванням. Проте захист за

допомогою кроків застосовується майже вдвічі частіше. Ефективність захисних дій визначена як: руками – 0,78; корпусом – 0,67; пересуванням (кроком) – 0,75.

Таблиця 3

Аналіз контратакуючих дій у саватерів

Контратакуючі дії	Виконано (к-сть)	Досягли мети (к-сть)	Не досягли мети (к-сть)
– руками;	527	349	178
– ногами;	139	60	79
– кидки й комбінації (захват-кидок, підсічки-удари)	268	146	122
Всього	934	555	379

Таблиця 4

Аналіз захисних дій бійців-саватерів

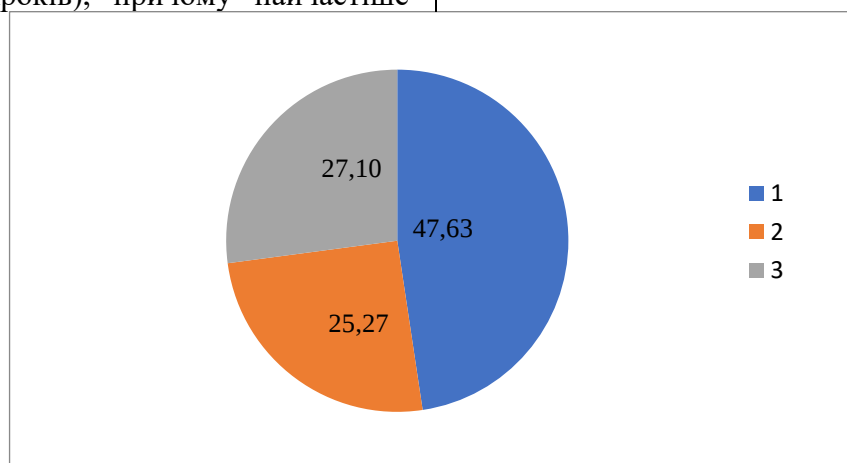
Захисні дії	Виконано (к-сть)	Ефективні (к-сть)	Не ефективні (к-сть)
Руками:	277	216	61
– підставки;	169	135	34
– блоки;	108	81	27
Корпусом:	297	199	98
– ухил;	101	79	22
– відхилення;	144	113	31
– нирок;	52	37	15
Пересування (кроком):	522	390	132
– назад;	496	368	128
– в сторону (відхід з лінії атаки).	26	22	4
Всього	1096	805	291

Ефективність захисних дій визначається як співвідношення кількості успішно виконаних дій до загальної кількості спроб і становить: для рук – 78,1 %, для корпусу – 67,0 %, для пересування (кроку) – 74,7 %.

Як видно з рис. 3, серед усіх виконаних захисних дій переважає захист за допомогою пересування (кроків), причому найчастіше

використовується відхід назад, а найрідше – переміщення вбік (табл. 4).

Другим за популярністю є захист корпусом, де основну частину становить відхилення назад. На третьому місці знаходиться захист руками, до якого належать підставки та блоки.

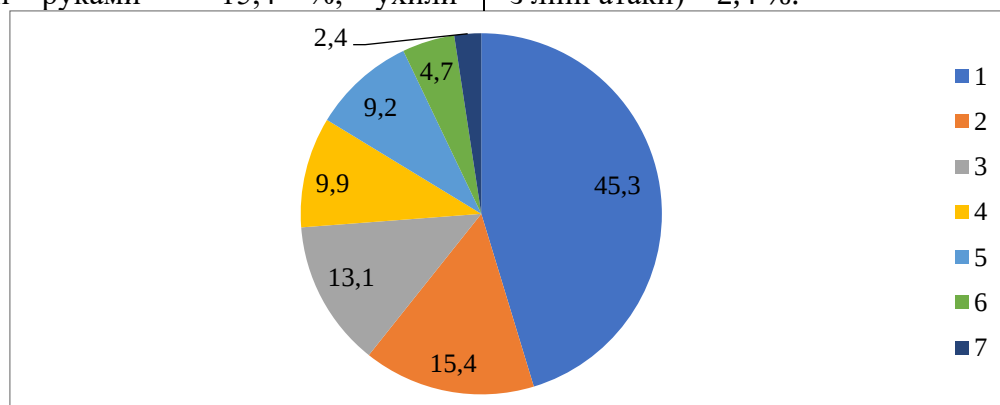


1 – 47,63 % – пересування (кроком); 2 – 25,27 % – руками;
3 – 27,10 % – корпусом

Рис. 3. Загальний аналіз захисних дій саватерів

Аналіз захисних дій (рис. 4) показує, що переважає захист пересуванням – 45,3 %; далі – підставки руками – 15,4 %; ухили

(відхилення) – 13,1 %; блоки – 9,9 %; ухили вбік – 9,2 %; нирок – 4,7 % і крок убік (відхід з лінії атаки) – 2,4 %.



1 – 45,3 % – пересування;
2 – 15,4 % – підставки;
3 – 13,1 % – ухили;
4 – 9,9 % – блоки;

5 – 9,2 % – ухили в сторону;
6 – 4,7 % – нирок;
7 – 2,4 % – крок в сторону (відхід з лінії атаки)

Рис. 4. Аналіз захисних дій саватерів

Загальний відсоток ефективності захисних дій у переможців складає 76,1 %, а у переможених – 71,2 %. Результати відрізняються всього на 4,9 %, проте загальна кількість виконаних захисних дій у переможених на 84 більше (590), ніж у переможців (506) (табл. 5).

Результати аналізу ефективності застосування захисних дій спортсменами

дозволяє виявити загальні тенденції їх використання й визначити найбільш оптимальні варіанти ведення поєдинку з урахуванням індивідуальних особливостей кожного з них.

На рис. 5 приведені результати аналізу ефективності захисних дій, що показують загальні тенденції використання й рівень

результативності використаних видів захисту під час ведення поєдинку.

Таблиця 5

Аналіз ефективності захисних дій, що застосовуються переможцями й переможеними у французькому боксі сават

Захисні дії виконано	Переможці			Переможені		
	всього	ефективні	не ефективні	всього	ефективні	не ефективні
Руками:	132	111	21	145	105	40
– підставки;	81	68	13	88	67	21
– блоки;	51	43	8	57	38	19
Корпусом:	144	103	41	153	96	57
– ухил;	58	48	10	43	31	12
– відхилення;	61	52	9	79	59	20
– нирок;						
Пересування (кроком):	25	19	6	27	18	9
– назад;	230	171	59	292	219	73
– в сторону	209	153	56	287	215	72
(відхід з лінії атаки)	21	18	3	5	4	1

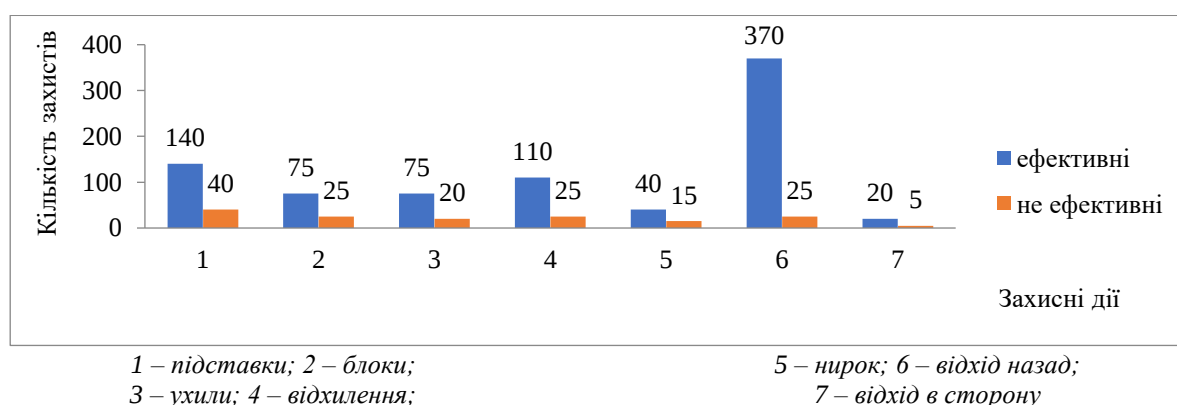


Рис. 5 Аналіз ефективності захисних дій саватерів (цифри вказано к-сть виконаних захистів)

Отже, аналіз ефективності захисних дій свідчить, що саватери, найчастіше використовують захист шляхом відхилення або відходу назад. Це може бути зумовлено переважанням психологічного фактору, коли інстинкт самозбереження відіграє ключову роль у виборі способу захисту.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз змагальної діяльності саватерів показав, що існуючі методики підготовки недостатньо враховують індивідуальні особливості бійців, а також баланс між обсягами загальної і спеціальної фізичної підготовки, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ.

У французькому боксі сават особливу увагу слід приділяти захисту шляхом відходу з лінії атаки. Проте під час поєдинків цей вид захисту використовується нечасто. Дослідження виявило, що саватери переважно обирають захист у вигляді пересування назад (кроком). Такий підхід має очевидні недоліки.

По-перше, він дозволяє супернику отримати достатньо часу та простору для нанесення потужного удару. По-друге, збільшуючи дистанцію під час захисту відходом назад, бійці втрачають можливість ефективно реалізувати свої контратаки.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ будуть полягати у визначенні тактики та стратегії як фактору психологічної стійкості саватерів.

Література

1. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6(166). С. 13-16. DOI 10.31392/NPUnc.series15.2023.6(166).02
2. Бойченко Н.В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*. 2017. С. 11-14.
3. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А. Алексєєв А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*. 2020. № 4. С. 4-12. DOI:10.15391/ed.2020-4.07
4. Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Алексєєва І.А., Пилипець О.В., Демченко Н.В. Вдосконалення методики витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02
5. Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 4-16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01
6. Коробейніков Г.В., Воронцов А.Б., Костюченко В.О., Григоренко О.А. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 27-33.
7. Латишев М.В., Мозолук О.В., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*. 2021. № 2. С. 13-23. DOI:10.15391/ed.2021-3.02
8. Пашков І.М., Тропін Ю.М., Романенко В.В., Голоха В.Л., Коваленко Ю.М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 5(85). С. 22-25.

References

1. Ashanin, V.S. & Lytvynenko, A.M. (2023). Osoblyvosti zastosuvannja udarnyh dij u zmagal'nij dijal'nosti v hortynhu [Features of the use of striking actions in competitive activities in horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. output 6(166). Pp. 13-16. DOI 10.31392/NPUnc.series15.2023.6(166).02 [In Ukrainian].
2. Boychenko, N.V. (2017). Model tehniko-taktichnoyi pidgotovki karatistiv «silovoyi» ta «tempovoyi» maner vedennya poedinku [Model of technical and tactical training of karatekas in «power» and «tempo» fighting styles]. *Martial arts*. Pp. 11-14. [In Ukrainian].
3. Boychenko, N.V., Chertov, I.I., Pyrog, Ju.A. & Aleksjejev, A.F. (2020). Analiz pokaznykiv zmagal'noi dijal'nosti vysokokvalifikovanyh dzjudoi'tok legkyh vagovyh kategorij [Analysis of the competitive performance indicators of highly qualified female judokas in light weight categories]. *Martial arts*. № 4. Pp. 4-12. DOI:10.15391/ed.2020-4.07 [In Ukrainian].
4. Boychenko, N.V., Tropin, Ju.M., Aleksjejeva, I.A., Pylypec, O.V. & Demchenko, N.V. (2022). Vdoskonalennja metodyky vytryvalosti kvalifikovanyh borciv [Improving the endurance techniques of skilled wrestlers]. *Martial arts*. № 3(25). Pp. 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02 [In Ukrainian].
5. Goloha, V.L., Romanenko, V.V. & Tropin, Ju.M. (2022). Analiz zmagal'noi dijal'nosti ukrai'ns'kyh borciv vil'nogo stylju na Chempionati svitu U-23 v 2021 roci [Analysis of the competitive activities of Ukrainian freestyle wrestlers at the U-23 World Championships in 2021]. *Martial arts*. № 2(24). Pp. 4-16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01 [In Ukrainian].
6. Korobejnikov, G.V., Voroncov, A.B., Kostjuchenko, V.O. & Grygorenko, O.A. (2020). Analiz zmagal'noi dijal'nosti zbirnoi komandy Ukrai'ny z greko-ryms'koi' borot'by na chempionatah Jevropy 2019-2020 rokiv [Analysis of the competitive activities of the Ukrainian national Greco-Roman wrestling team at the 2019-2020 European Championships]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannja i sportu*. № 4. Pp. 27-33. [In Ukrainian].
7. Latyshev, M.V, Mozoljuk, O.V, Korol'ov, B.A. & Ljashenko, O.R. (2021). Analiz vystupiv sportsmeniv na mizhnarodnyh kadets'kyh ta juniors'kyh zmagannjah z greko-ryms'koi' borot'by [Analysis of athletes' performances at international cadet and junior Greco-Roman wrestling competitions]. *Martial arts*. № 2. Pp. 13-23. DOI:10.15391/ed.2021-3.02 [In Ukrainian].
8. Pashkov, I.M., Tropin, Ju.M., Romanenko, V.V., Goloha, V.L. & Kovalenko, Ju.M. (2021). Analiz zmagal'noi dijal'nosti borciv vysokoi' kvalifikacii' [Analysis of the competitive activities of highly qualified wrestlers]. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*. № 5(85). Pp. 22-25. [In Ukrainian].

Abstract

KONOVALCHUK Anastasiia

Lutsk National Technical University, Lutsk

MORDYK Mykola

Lesia Ukrainka Volyn National University, Lutsk

ANALYSIS OF EFFECTIVE COMPETITIVE ACTIVITY IN FRENCH SAVAT BOXING

French boxing savate is a synthesis of martial arts that combines striking techniques with hands and feet. As a modern martial art, savate is still a relatively young sport that emerged due to the integration of the most effective technical and tactical techniques and training methods from various types of martial arts and martial arts. When considering French boxing savate, it is worth considering the methods of training athletes used in the most recognized martial arts in the world.

Modern martial arts combine the best technical elements and means of tactical combat from sports that are close in technical and tactical arsenal, which makes it possible to apply a single methodological approach to their research. Analysis of competitive activity in savate shows a steady trend towards the growth of sports competition. Since the path to increasing training loads has natural limitations, the search for new approaches to improving the training process is relevant.

Analysis of the effectiveness of defensive actions shows that savate players most often use defense by deflecting or moving back. This may be due to the predominance of the psychological factor, when the instinct of self-preservation plays a key role in choosing a method of defense.

In French boxing savate, special attention should be paid to defense by moving away from the line of attack. However, during fights this type of defense is rarely used. The study found that savate fighters mainly choose defense in the form of moving back (stepping). This approach has obvious disadvantages.

Firstly, it allows the opponent to get enough time and space to deliver a powerful blow. Secondly, by increasing the distance during defense by moving back, fighters lose the opportunity to effectively implement their counterattacks.

Key words: *savate, fighter, attacking and counterattacking actions, fight, competitive activity.*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2025 р.