

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В
РУКОПАШНОМ БОЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Садрова Руслана Габдулаевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Организация и методы исследования

Методы организации педагогического эксперимента

Исследования проводились поэтапно, со спортсменами, тренирующимися в ДЮСШ г. Саратов.

Всего в исследовании приняло участие 84 спортсмена, по различным видам спортивных единоборств. На этапе формирующего эксперимента, проведён отбор на конкурсной основе в группы специализированной базовой подготовки детей 12-13 лет, прошедших начальную подготовку в боксе, борьбе дзюдо и тхэквондо.

В экспериментальные группы вошли дети, соответствующие выявленным критериям для занятий рукопашным боем и прошедшие начальную подготовку в других видах спортивных единоборств: ЭГ-1- 20 человек (в боксе); Э- Г- 2- 20 человек (в дзюдо), Э- Г- 3 -20 человек (в тхэквондо). Для определения разработанной методики сформирована контрольная группа (18 человек), испытуемые которой занимались по общепринятой методике для ДЮСШ.

В соответствии с выявленными особенностями нами были сформированы три экспериментальной группы специализированной базовой подготовки для занятий рукопашным боем и одна контрольная группа.

Спортсмены экспериментальных групп занимались по разработанной нами методике, контрольная - по программе ДЮСШ. Первая экспериментальная группа состояла из детей, ранее занимающихся боксом (ЭГ-1), вторую экспериментальную группу составили дети, прошедшие начальную подготовку по дзюдо (ЭГ-2) и третью - в тхэквондо (ЭГ -3).

Контрольную группу составили дети 12-13 лет, прошедшие начальную подготовку по рукопашному бою.

Модифицированная методика подготовки для представителей разных видов спортивных единоборств предусматривала в годовом цикле подготовки два периода - подготовительный и соревновательный. Для спортсменов главное внимание уделялось разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических действий и приемов. Для спортсменов второго года обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решались задачи дальнейшего повышения общей физической подготовленности и функциональных возможностей и на этой основе повышение уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решались задачи улучшения спортивных результатов и задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе годовой макроцикл строился по схеме с 2-3 основными соревнованиями.

Основной формой обучения являлось учебное практическое занятие по рукопашному бою, которое состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. Занятия начиналось в подготовительной части (7-10 минут).

В подготовительной части обучаемые последовательно выполняли ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоём, удары рукой и ногой, приёмы самостраховки, простейшие единоборства, приёмы рукопашного боя. После 2-3 минут, отводимых на ходьбу и бег, юные спортсмены приступали к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно вращательные движения. В подготовительной части также проводились игры борца.

Основная часть в первый цикл проводилась в течение 35-40 минут, во второй 65-70 минут.

В первый цикл обучения на изучение ударной техники руками приходилось 9,72 часа (10%), удары ногами 19,4 часа (20%), на изучение бросков 24,2 часа (25%), болевых приёмов 9,72 часа (10%), приёмов удержания и удушающих приемов 14,5 часа (15%) и на приёмы самостраховки 9,72 часа (10%). Во второй цикл на изучение ударной техники руками приходилось 25,9 часа (15%), удары ногами 43,2 часа (25%), на изучение бросков - 34,5 часа (25%), болевых приёмов - 17,2 часа (10%), приёмов удержания и удушающих приемов - 17,2 часа ((15%), и на приёмы самостраховки -17,2 часа (10%).

У спортсменов, пришедших в рукопашный бой из борьбы дзюдо, увеличивалась время изучение ударной техники и уменьшалось время борцовской техники. В первом цикле обучения на изучение ударной техники руками приходилось - 31,2 часа (30%), удары ногами - 31,2 часа (30%), на изучении бросков - 13,6 часа (15%), болевых приемов – 9,72 часа (10%), самостраховки - 4,8 часа (5%). Во второй на изучение ударной техники руками приходилось 43,2 часа (25%), удары ногами - 43,2 часа (25%), на изучение бросков - 34,5 часа (20%), болевых приемов - 17,2 часа (10%), приёмов удержания и удушающих приемов - 25,9 часа (15%) и на приёмы самостраховки – 8,6 часа (5%).

У спортсменов, пришедших в рукопашный бой из тхэквондо, увеличивалась время изучения борцовской техники и уменьшалось время на изучение ударной техники.

В первом цикле обучения на изучение ударной техники руками приходилось - 9,7 часа (10%), удары ногами - 9,4 часа (10%), на изучение бросков - 34,0 часа (35%), болевых приёмов - 14,5 часа (15%), приёмов удержания и удушающих приемов - 19,4 часа (20%) и на приёмы самостраховки – 9,7 часа (10%). Во втором на изучение ударной техники руками приходилось 25,9 часа 15%, удары ногами - 25,9 часа (15%), на изучении бросков - 51,8 часа (30%), болевых приёмов - 25,9 часа (15%), приёмов удержания и удушающих приемов - 25,9 часа (15%) и на приёмы самостраховки - 17,2 часа (10%).

Всесторонняя подготовка в рукопашном бое подразумевает развитие силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, точности,

равновесия, выносливости учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Для развития гибкости применялись активные динамические упражнения, используемые во всех частях учебно-тренировочного занятия.

Для развития координационных способностей применялись игры борца, обеспечивающие: приобретение навыка сохранения статической устойчивости в условиях противоборства; сохранение динамической устойчивости в условиях противоборства; сохранение захватов; освобождения от захватов, а также овладение простейшими элементами тактики борьбы и воспитания волевых качеств.

В группах (ЭГ-1 и ЭГ-3) игры борца применялись вместо разминки в течение 10-15 минут, три раза в неделю, в ЭГ-2 - 2 раза в неделю.

Для развития и совершенствования специальной выносливости применялись специальные и специальные подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др. Для развития общей выносливости рекомендовалось в выходные дни один раз в 2-3 недели пробегать дистанцию 5-6 км.

Для развития скоростно-силовых способностей нами был использован метод круговой тренировки. Продолжительность работы на одной станции (8 станций) 40 сек. Спортсмен проходил один круг за 8 минут, проходя по 4-6 кругов в каждой станции. Отдых между кругами 7-8 минут, восстанавливаясь практически до исходного уровня.

В результате проведённого эксперимента на этапе начальной специализации у юных спортсменов экспериментальных и контрольной групп произошли изменения тотальных размеров тела (табл. 3).

Следует отметить, что в течение первого цикла тренировочных занятий длина тела увеличилась за счёт увеличения длины туловища, а во втором - за счёт увеличения длины нижних конечностей.

Повторное соматодиагностика позволила выявить, что изменения произошли в компонентном уровне варьирования у детей как экспериментальных, так и контрольной групп в сторону макросомии: изменился мышечный компонент. Жировой компонент изменился в сторону микросомии. В ЭГ-1 макромышечных детей стало 70,3 %, мезомакромышечных - 25,6% и мезомышечных - 4,1 %, микрокорпулентных - 38,3%, мезомикрокорпулентных - 53,3% и мезокорпулентных 8,3%. В ЭГ-2 детей относящихся макромышечным, стало 46,8%, ЭГ-3 - 68,6%, в КГ - 32,5 %, число мезомакромышечных детей в ЭГ-2 составило 46,3%, в ЭГ-3 - 21,2% , в КГ - 52,5%, мезомышечных – 5,1 %, 10% и 15%, соответственно.

По выраженности жирового компонента дети ЭГ-2 распределились следующим образом: мезокорпулентных – 14,3%, мезомикрокорпулентных - 45,7% и микрокорпулентных - 40,0 %; ЭГ-3 - 23,6, 42,2, 28,2% и КГ- 25,0, 54,0 и 32,0%, соответственно.

Установлено, что ЧСС покое у квалифицированных спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, в среднем составила 60, $1 \pm 5,2$

уд/мин, рукопашным боем - $62,2 \pm 3,1$ уд/мин, спортивной борьбой - $61,8 \pm 3,1$ уд/мин, у боксёров - $62,2 \pm 4,4$ уд/мин. Данные показатели, свидетельствуют о высоком уровне адаптации, так как они ниже средних значений для данного возраста.

Средняя величина максимального систолического артериального давления у высококвалифицированных «рукопашников» составила $113,5 \pm 8,61$ мм рт. ст. В результате выявлено, что у «рукопашников» ЧСС увеличивалась при нагрузке сравнению с состоянием покоя на 31,6% ($96,0 \pm 5,4$ уд/мин), что является высоким показателем работоспособности сердца.

При анализе результатов спирометрического контроля установлено, что у «рукопашников» дыхательный объём (ДО) составляет $637,8 \pm 28,4$ мл, у представителей восточных единоборств - $638,3 \pm 18,3$ мл, у боксёров - $621,8 \pm 20,6$ мл, у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой - $604,1 \pm 33,1$.

При исследовании величины ЖЕЛ отмечены достоверные различия между группой «рукопашников» и группами спортивных борцов и боксёров, а также между группой в восточных единоборств и группами спортивных борцов и боксёров. Анализ дыхательных возможностей спортсменов, участвующих в эксперименте, показал, что продолжительность задержки дыхания на вдохе составило от $81 \pm 6,5$ до $89,6 \pm 7,9$ с, на выдохе от $54,6 \pm 3,7$ до $59,3 \pm 4,9$ с, что соответствовало показателям нормы для людей, занимающихся спортом.

В итоге было установлено, что среди спортивных борцов и «рукопашников» лидирующую позицию занимают спортсмены со средне-сильным типом нервной системы. Среди боксёров и восточных единоборцев в равной степени встречаются спортсмены со средне-сильным и средне-слабым типом нервной системы.

При исследовании физической подготовленности спортивных единоборцев использовались тесты, характеризующие общую, силовую и специальную выносливость, а также скоростно-силовые и координационные способности, статическую силу и скоростные качества. По результатам бега на 3000 м, прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине и челночного бега не выявлено достоверных различий в показателях рассматриваемых групп спортсменов. Лучшие результаты в беге на 3000 м показали «рукопашники» ($10.56,6 \pm 3,5$ мин), самые низкие - боксёры ($11.09,7 \pm 3,2$ мин), результаты восточных единоборцев составили $11.05,8 \pm 2,8$ мин и спортивных борцов $11.03,6 \pm 3,4$ мин.

Анализ результатов спортсменов в приседании с партнёром своего веса показал, что у «рукопашников» результаты этого упражнения ($26,6 \pm 1,2$ раз) достоверно выше, чем у боксёров ($13,5 \pm 1,1$ раз) восточных единоборцев ($10,8 \pm 1,0$ раз) и в спортивных борцов ($18,3 \pm 1,3$ раз). Выявлены достоверные различия по результатам этого упражнения и у спортивных борцов с восточными единоборцами.

Специальные скоростно-силовые способности развиты достоверно лучше у спортивных единоборцев: время 8 бросков тренировочного манекена у них составило 12,1 с, у «рукопашников»- 14,4 с, у боксёров 17,8 с и у восточных единоборцев 17,6 с.

Самые высокие показатели общей физической работоспособности отмечены у бойцов - рукопашников ($1767,6 \pm 159,9$ кГм), самые низкие показатели - у боксёров ($1730,5 \pm 67,6$ кГм), промежуточное положение заняли показатели представителей спортивной борьбы ($1733,1 \pm 158,6$ кГм) и восточных единоборств ($1765,3 \pm 154,6$ кГм).

Результаты расчётов показали, что значение отношения общей физической работоспособности к массе тела самые высокие у спортивных борцов ($26,4 \pm 1,2$ кГм/кг), самые низкие - у восточных единоборцев ($25,1 \pm 1,1$ кГм/кг).

Анализ показателей коэффициента специальной выносливости у всех обследуемых групп спортсменов показал, что они достаточно высокие (от 170 до 179 усл. ед.) и достоверных различий не имеют.

Как показали результаты анализа выступлений спортсменов, победителями соревнований чаще становятся спортсмены, входящие в группу комбинационного стиля, то есть те, кто имеет профессиональные навыки начальной подготовки вида спорта «рукопашный бой». Спортсмены этой группы значительно эффективнее участвуют в соревнованиях (23,3%) (таблица 1).

Спортсмены - представители рукопашного боя, владеющие комбинационным стилем соревновательной деятельности, имеют высокий уровень в соревновательной надёжности. Низкий уровень соревновательной надёжности выявлен у «рукопашников»- борцов, в арсенале которых преимущественно бросковая техника (84,2%).

Спортсмены используют в поединках в большей степени удары руками (40,9%) и ногами (29,5%). Приёмы борьбы в стойке и партере составляют лишь 27,9%, болевые удушающие приёмы и нокдауны - 1,6% и удержание - 1,0% от общего количества технических действий из арсенала рукопашного боя (таблица 2).

Выявлено, что на результат выступления в соревнованиях в рукопашном бое влияет большое количество показателей. Наибольшее количество взаимосвязей, влияющих на ход поединка в рукопашном бое, наблюдается в группе рукопашников, группе спортивных борцов их количество меньше, чем у «рукопашников» и боксёров, но больше, чем у восточных единоборцев.

Выявлено, что для занятий рукопашным боем необходимо отбирать детей макросомного и мезомакросомного типа по габаритному уровню варьирования, с гармонично развитой мышечной массой, которая определяет результат в скоростных и скоростно-силовых упражнениях, и с хорошим развитием координационных способностей. Лучше всего набирать детей в группы специализированной базовой подготовки по рукопашному бою, прошедших начальную подготовку в боксе, тхэквондо и борьбе дзюдо.

Анализ полученных результатов и оценка эффективности используемых методов

Анализ функционального состояния юных спортсменов показал, что адаптационные процессы к систематическим воздействием тренировочной нагрузки на организм проходят на достаточно высоком уровне. ЧСС в покое у детей ЭГ-1 в начале эксперимента составляла $78,2 \pm 6,2$ уд/мин, в конце эксперимента $66,3 \pm 4,2$ уд/мин; ЭГ-2 - $80,4 \pm 6,2$ и $74,7 \pm 3,2$ уд/мин; ЭГ-3- $78,8 \pm 7,5$ и $68,5 \pm 5,4$ уд/мин; КГ- $81,7 \pm 6,7$ и $69,9 \pm 7,2$ уд/мин, что свидетельствует о высоком уровне адаптации.

В результате выявлено, что у детей экспериментальных и контрольных групп ЧСС при нагрузке в сравнении с состоянием покоя увеличилась в пределах 40-43 %.

При исследовании величины ЖЕЛ в начале эксперимента отмечены достоверные различия между КГ ($3150,4 \pm 545,5$ мл) и ЭГ-1 ($2610,3 \pm 780,4$ мл) и ЭГ-2 ($2623,8 \pm 800,4$ мл), а также между ЭГ-3 ($3135,6 \pm 498,7$ мл) и ЭГ-1 и ЭГ-2. В конце эксперимента потенциальные возможности, сила и выносливость дыхательной системы у всех детей экспериментальных и контрольной групп повысились.

Показатели пробы Штанге и Генча за время эксперимента у всех обследуемых детей увеличились и превышали показатели для лиц, занимающихся спортом. Показатели пробы Штанге соответствовали значениям 78-93с, пробы Генча 60-80 с. Достоверных различий этих результатов у детей экспериментальных и контрольной групп выявлено не было, хотя у детей ЭГ-1 и ЭГ-2 значения задержки дыхания на вдохе и выдохе были ниже, чем у детей КГ и ЭГ-3.

Количество детей, у которых подвижность нервных процессов преобладает над их инертностью, за год учебно-тренировочных занятий изменилось в пределах 3-5 % в каждой обследуемой группы (рисунок 1). Аналогичная картина наблюдается и с выраженностью уравновешенности нервных процессов.

Анализ результатов теппинг-теста свидетельствует о том, что функциональное состояние двигательной сферы и силы нервно-мышечной системы за этап специализированной базовой подготовки у обследованных спортсменов значительно улучшилось.

Эффективность методики дифференцированной подготовки юных спортсменов - представителей различных видов спортивных единоборств к занятиям рукопашным боем оценивалась по результатам двигательных способностей детей.

Анализ результатов исследований свидетельствует положительной динамики показателей, характеризующих скоростные и скоростно-силовые, координационные способности детей, участвующих в педагогическом эксперименте. Аналогичная картина наблюдалась и в результатах на точность, силу и выносливость.

В течение 1 цикла тренировочных занятий произошли достоверные изменения в результатах бега на 1000 м, прирост этого показателя ЭГ-1 составил 15,5%, ЭГ-2 - 11,6%, ЭГ-3 - 15,6% и КГ- 14,6%, но достоверных межгрупповых различий выявлено не было. В конце второго цикла обучения прирост в этом упражнении был гораздо меньше в ЭГ-1 он составил 0,6%, в ЭГ-2 - 5,2%, ЭГ-3- 3,8% и в КГ- 4,8%. Это связано, видимо, с тем, что на втором этапе специализированной базовой подготовки планируется меньше часов на общую физическую подготовку, чем в первый цикл.

В результатах упражнения «подтягивание на высокой перекладине» так же произошли достоверные изменения. За год эксперимента прирост этих показателей у детей ЭГ-1 составил 51,2%, ЭГ-2 - 79,0%, ЭГ-3 - 46,7% и КГ - 95,1%. В первый цикл прирост составлял, соответственно 23,5; 39,5; 25,8; 48,1, во втором - 22,4; 28,3; 16,6 и 31,8%, наблюдалось постепенное повышение результатов в подтягивании на высокой перекладине у детей всех обследуемых групп в течение всего эксперимента. Достоверно были выше результаты в этом упражнении детей ЭГ-2 по сравнению с результатами детей ЭГ-1 и ЭГ-3, а также у детей КГ и детей ЭГ-3.

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам прыжка в длину с места и подтягивания на перекладине за 20 с. Показатели этих тестовых упражнений у всех детей, участвующих в эксперименте увеличились.

Динамика скоростных способностей свидетельствует об их увеличении в течение тренировочных занятий. Прирост результатов в беге на 60 м в

ЭГ- 1 составил 4,7%, ЭГ-2- 3,5%, ЭГ-3 - 3,6% и КГ - 3,5 %.

Координационные способности у обследованных детей за год тренировочных занятий улучшились. Результаты пробы Ромберга увеличилась у детей ЭГ-1 в 2,3 раза, ЭГ-2 в 2,0 раза, ЭГ-3 в 2,4 раза, КГ в 1,7 раза, пробы Ромберга 2 – в 2,6; 3,3; 2,6 раза и 1,8 раза, соответственно. По результатам пробы Ромберга у обследованных детей определяется хорошее чувство равновесия. Показатели детей, как экспериментальных, так и контрольной групп, превышали 15 с, что является нормой. Но следует отметить, что у детей экспериментальных групп результаты проб Ромберга различались с результатами детей контрольной группы.

В упражнениях на точность результаты обследованных детей в течение этапа специализированной базовой подготовки также улучшились. Прирост результатов в метании мяча в горизонтальную цель у детей ЭГ-1 составил 30,2%, ЭГ-2 - 36,4%, ЭГ-3 - 30,6%, КГ - 31,7%, в метаниях мяча в вертикальную цель – 39,3; 29,9; 31,0 и 31,1 %, соответственно.

Это свидетельствует о направленности тренировочных воздействий на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, которые, как выявлено в предварительном эксперименте, влияют на результативность соревновательной деятельности.

Данные соревновательных поединков по рукопашному бою свидетельствуют о привязанности юных спортсменов, прошедших начальную подготовку в других видах спортивных единоборств, к

привычному виду деятельности. В конце учебно-тренировочных занятий произошло перераспределение применяемых в поединке технических действий у детей экспериментальных групп. Арсенал технических действий у детей ЭГ-1 в соревновательных поединках в конце обучения состоял на 70% из ударов руками, на 15% технических действий борца и на 15% ударов ногами, в конце второго года обучения на 55% из рук ударов руками, на 15% ударов ногами и 30% технических действий борьбы. У детей ЭГ-2 соревновательные технические действия состояли в конце года обучения на 33% из ударов руками, 8% ударов ногами и 63 % технических действий борьбы, в конце обучения 45% из ударов руками и технических действий борьбы и на 10% ударов ногами. Арсенал технических действий у детей ЭГ-3 в конце года состоял из 35%, в конце второго цикла из 40% ударов руками, 55 и 40% ударов ногами и 10 и 20 % технических действий борьбы. У детей контрольной группы распределение технических действий, используемых в соревновательных поединках не изменилось (таблица 4).

У детей экспериментальных групп не только расширился арсенал технических действий, но и улучшилось качество технико-тактических действий. У детей ЭГ-1 оценка технико-тактических действий ударов руками улучшилась с 3,4 до 3,6 баллов, ЭГ-2 с 2,6 до 3,2 баллов, ЭГ-3 с 3,0 до 3,4 баллов, КГ с 3,2 до 3,5 баллов; ударов ногами: с 2,6 до 3,2; с 2,4 до 3,0; с 3,6 до 3,8; с 3,0 до 3,2 баллов, соответственно; технических действий борьбы: с 2,4 до 3,0; с 3,6 до 3,8; с 2,3 до 3,0 и с-3,2 до 3,4 баллов соответственно.

Анализ результатов технико-тактической подготовки детей экспериментальных групп ещё раз подтверждает эффективность разработанной методики подготовки - представителей различных видов спортивных единоборств адаптации к условиям рукопашного боя.

Выводы

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и результаты собственных исследований по вопросу организации и обучения на этапе начальной специализации в рукопашном бое юных спортсменов различных видов спортивных единоборств позволили выявить, что их решение нашло своё отражение в работах многих авторов, но сведения являются фрагментарными. Не в полной мере учитываются особенности развития детей изучаемого возрастного периода, а также способность детей этого возраста быстро овладевать новыми движениями, что существенно ограничивает дальнейший рост их спортивного мастерства. Данное положение актуализирует необходимость разработки и внедрения методики обучения детей спортивному рукопашному бою на этапе начальной специализации.

2. Анализ результатов спирометрического контроля показал, что квалифицированные спортивные единоборцы имеют определённые различия по ряду характеристик. Отмечены достоверные различия в показателях между группой «рукопашников» и группами боксёров и представителей

спортивной борьбы, в показателях ЖЕЛ - между группой бойцов – «рукопашников» и группами спортивных борцов и боксёров, а также между группой восточных единоборцев и группами спортивных борцов и боксёров.

Показатели индекса функционального состояния всех обследованных спортсменов находятся в пределах от 1,123 до 1,134 усл. ед., выше единицы, что свидетельствует об отличной функциональной подготовленности.

3. Анализ результатов упражнений, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность показал, что различия выявлены у квалифицированных спортивных единоборцев, у рукопашников результаты выше, чем у боксёров, восточных единоборцев и спортивных борцов, у спортивных борцов выше, чем у восточных единоборцев. Специальные скоростно-силовые способности развиты достоверно лучше у спортивных единоборцев, время 8 бросков тренировочного манекена у них составило 12,1 с, у «рукопашников» 14,4 с, у боксёров 17,8 с и у восточных единоборцев 17,6 с. Установлено, что показатели коэффициента специальной выносливости у всех групп спортсменов достаточно высокие от 177 до 179 усл. ед. и достоверных различий не имеют. Определено, что в группе «рукопашников» результативность поединка зависит от объема технических действий, эффективности технических действий, активности бойца во время поединка. На технико-тактическое мастерство бойца оказывает влияние специальная подготовленность спортсмена и его техничность.

3. При формировании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать выявленные критерии. По соматическим типом дети контрольной группы имели нормальное распределение, большинство детей относилось к усредненному мезосомному типу- 64,3%, по 14,3% относились к переходным типам и 7,1% - микросомному типу. Среди детей экспериментальной группы преобладающее большинство по габаритам уровню варьирование относилось к переходному мезомакросомному типу - 66,7%, 25,0% - к макросомному и 8,3% к мезосомному. Во второй и третьей экспериментальных групп распределение по соматическим типом было следующим: 16% детей относились к лицам макросомного типа, 66% - мезомакросомного типа и 18% мезосомного.

4. Методика дифференцированной подготовки представителей различных видов спортивных единоборств предусматривает перераспределение общего количества часов по годам обучения и отдельным видам технической подготовки в каждой экспериментальной группе. Данный подход к распределению часов эффективно обеспечивал адаптацию уровня физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов различных видов спортивных единоборств к условиям рукопашного боя. Проведённые исследования физического развития детей 12-13 лет, как экспериментальных, так и контрольных групп, позволили выявить, что применяемые нагрузки соответствовали возрастным особенностям организма, изменение данных показателей проходила в пределах нормы.

Анализ функционального состояния детей в течение педагогического эксперимента показал, что адаптационные процессы к систематическим

воздействиям тренировочной нагрузки на организм юных спортсменов проходили на хорошем уровне адаптации, потенциальные возможности, сила и выносливость дыхательной системы у детей экспериментальных и контрольных групп повысились, также достоверно повысилась функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата, полученные показатели несколько превышали возрастные нормы.

Распределение юных спортсменов по типу нервной системы, на основе результатов силы нервных процессов, в конце эксперимента осталось без изменений. Анализ результатов, характеризующих познавательные процессы юных спортсменов, показал, что количество детей, у которых устойчивость и продуктивность внимания находились в зоне высокопродуктивного внимания, по сравнению с начальными данными увеличилась в пять раз (с 8 до 40%). Количество детей, у которых эти показатели находились в зоне низкопродуктивного внимания, значительно уменьшилось.

5. За период эксперимента произошли изменения общей и специальной подготовленности. Улучшение результатов тестовых упражнений на развитие скоростно-силовых способностей наблюдается во втором цикле учебно-тренировочных занятий. Координационные способности у обследованных детей улучшились. Результаты пробы Ромберга увеличились у детей ЭГ-1 в 2,3 раза, ЭГ-2 в 2,0 раза, ЭГ-3 в 2,4 раза, КГ в 1,7 раза. Анализ результатов тестовых упражнений, характеризующих специальную физическую подготовленность детей, показал, что после первого года обучения были выявлены различия в результатах всех трёх тестов.

6. Арсенал технических действий у детей экспериментальных групп соревновательных поединках изменился в сторону увеличения технических действий борьбы. У детей контрольной группы распределение технических действий, используемых в соревновательных поединках, не изменилось. Среди детей экспериментальных групп (84%) смогли выполнить нормативные требования переводных экзаменов в группы спортивного совершенствования по рукопашному бою. Среди детей контрольной группы 4 юных спортсменов (20%) не смогли выполнить переводные нормативы.