

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
РУКОПАШНЫМ БОЕМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Склярова Никиты Денисовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

**Практическое обоснование использования методик совершенствования
технической подготовки на этапе углубленной спортивной
специализации
Организация и методы исследования**

В спортивной тренировке, в том числе в рукопашном бою, двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приемы рукопашного боя подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировки.

Целью данного исследования является определение основных особенностей совершенствования технической подготовки юношей, занимающихся рукопашным боем, на этапе углубленной спортивной специализации.

Исследования проводились с августа 2025 года по январь 2026 года на базе Федерации смешанных боевых единоборств ММА. В исследовании приняли участие 14 спортсменов в возрасте 13-15 лет, занимающихся в группах на этапе углубленной спортивной специализации. Спортивный стаж у борцов составлял на момент обследования не менее 5 лет.

Контингент обследуемых составили 14 спортсменов в возрасте 13-15 лет, занимающиеся на базе Саратовская региональная физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация смешанного боевого единоборства (ММА)" в группах на этапе углубленной спортивной специализации. Спортивный стаж у борцов составлял на момент обследования не менее 5 лет. Испытуемые были разделены на две группы - контрольная и экспериментальная. В каждой по 7 человек. Все спортсмены были допущены к занятиям врачом, выполнение тестовых заданий проходило в одинаковых условиях.

В ходе педагогического эксперимента спортсмены в контрольной группе занимались по программе определенной ФССП на этапе углубленной специализации по виду спорта рукопашный бой. Спортсмены экспериментальной группы также занимались по программе определенной ФССП, но с добавлением упражнений на развитие взрывной силы мышц. На заключительном этапе эксперимента были проедены контрольные тесты в обеих группах, для того чтобы сделать выводы об эффективности предложенной методики.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить задачи, поставленные в ходе эксперимента:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

5. Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента.
6. Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования совершенствования технической подготовки в рукопашном бою.
2. Определить основные средства и методы, направленные на совершенствование технической подготовки в рукопашном бою на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Провести оценку физического состояния спортсменов, занимающихся рукопашным боем до и после проведения педагогического эксперимента.
4. Проанализировать эффективность организации учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою в аспекте совершенствования технической подготовки.
5. Разработать методические рекомендации для эффективной организации учебно-тренировочного процесса по рукопашному бою на этапе углубленной спортивной специализации, в аспекте совершенствования технического мастерства.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа.

На первом этапе осуществлялись изучение и анализ учебно-методической литературы по теме исследования, а также специальной литературы по теории и методике спортивной подготовки по рукопашному бою. Были сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи исследования, разрабатывались основные положения экспериментальной методики.

На втором этапе исследования проведена следующая работа: прошла подготовка к педагогическому эксперименту. На подготовительном этапе работы определены гипотеза, методологический аппарат эксперимента.

На третьем этапе были выявлены результаты уровня развития физических и технико-тактических способностей, а также анализ результатов соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента.

Наша гипотеза исследования заключалась в следующем: использование комплекса упражнений на развитие взрывной силы мышц в подготовке борцов на этапе углубленной спортивной специализации вызывает положительную динамику в совершенствовании технического мастерства.

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали 5 тестовых упражнений разработанных на основе нормативов по ОФП и СФП для зачисления в группы на этап углубленной спортивной специализации в рукопашном бое.

Уровень физической подготовленности определяли по тестам:

1. Бег 60 м (сек)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
3. Челночный бег 3x10 м (сек)

4. Подтягивание из виса на перекладине (раз)
5. Прыжок в длину с места (м)

Для проведения педагогического эксперимента нами была подобрана методика, включающая в себя комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости и взрывной силы, а также аэробно-скоростной блок на скорость и выносливость. Упражнения предложенной методики использовались до 3 раз в неделю в основной части занятия.

Результаты и анализ исследования

Результаты и анализ тестирования физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем в СШ на этапе углубленной спортивной специализации, до и после проведения педагогического эксперимента.

Анализируя данные уровня физической подготовки в начале педагогического эксперимента, нужно отметить, что результаты не имеют существенных значимых различий. Это указывает на то, что для эксперимента были сформированы однородные группы.

После проведения педагогического эксперимента нами были также проведены тесты оценки физических качеств в контрольной и экспериментальной группы.

Полученные данные уровня физической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента указывают на то, что в ходе эксперимента удалось добиться значительного положительного изменения показателей уровня развития силовых качеств, что наглядно видно из диаграммы по показателям тестовых упражнений 2 и 4. Это указывает на то, что методика тренировки для экспериментальной группы была выбрана правильно и подтверждает гипотезу исследования. Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана методика проведения тренировочных занятий с использованием комплекса упражнений на развитие взрывной силы мышц.

Результаты и анализ тестирования технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем в СШ на этапе углубленной спортивной специализации, до и после проведения педагогического эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента для испытуемых было предусмотрено тестирование технико-тактической подготовки.

Для оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменов использовалась серия контрольных тестов разработанных на основе нормативов по оценке технико-тактического мастерства борцов на этапе углубленной спортивной специализации.

Уровень технико-тактической подготовленности определялся по тестам:

1. Бросок «прогибом» - оценивается время, за которое выполняются спортсменом броски в количестве 8 раз;

2. Забегания на борцовском мосту - оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе;

3. Подъем «разгибом» из исходного положения «борцовский мост» - оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе;

4. Бросок через бедро (с манекеном) – оценивается количество выполненных бросков за 1 минуту;

5. Бросок «передняя подножка» (с резиной) - оценивается количество выполненных бросков за 1 минуту.

В таблице 10 представлены результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента.

Анализируя данные уровня технико-тактической подготовки в начале педагогического эксперимента нужно отметить, что результаты не имеют существенных значимых различий. Это указывает на то, что для эксперимента были сформированы однородные группы.

После проведения педагогического эксперимента нами были также проведены тесты оценки технико-тактических качеств в контрольной и экспериментальной группы.

Полученные данные уровня технико-тактической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента указывают на то, что в ходе эксперимента удалось добиться значительного положительного изменения показателей уровня развития технико-тактических качеств, что наглядно видно из диаграммы. Борцы из экспериментальной группы показали хорошие результаты в аспекте развития скоростно-силового компонента, который положительно влияет на рост технического мастерства. Это наглядно видно по прогрессирующему показателю в тестах № 4 и 5. Это указывает на то, что методика тренировки для экспериментальной группы была выбрана правильно и подтверждает гипотезу исследования.

Результаты и анализ соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся рукопашным боем в СШ на этапе углубленной специализации, до и после проведения педагогического эксперимента.

Для получения результатов и представления анализа соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, до и после проведения педагогического эксперимента мы использовали анализ эффективности технико-тактических действий в соревнованиях, включенных в официальный календарь спортивной школы.

Для получения результатов и представления анализа соревновательной деятельности был осуществлен просмотр видеозаписей поединков и анализ соревновательных протоколов. Разбор эффективности ведения соревновательной борьбы осуществлялся по 3 основным категориям:

- удары руками;
- удары ногами;
- броски, удержания, приемы.

Нами было подсчитано общее количество успешно проведенных технических приемов в каждой категории.

Как видно из таблицы соревновательная деятельность у спортсменов экспериментальной группы стала эффективнее, что видно по среднему результату. Показатели контрольной группы остались практически на одном уровне до и после эксперимента. Что подтверждает действенность выбранной нами методики использования упражнений на развитие взрывной силы в подготовке борцов. Все это соотносится с целью работы и гипотезой исследования.

Анализ эффективности учебно-тренировочных занятий и соревновательного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем, в аспекте использования методик по совершенствованию технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.

Методика использования упражнений на развитие взрывной силы мышц рассматривалась нами как дополнительная технология, которую можно использовать на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою на этапе углубленной спортивной специализации в аспекте совершенствования технического мастерства.

Как показывают результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы, данная методика позволила улучшить результаты борцов и вызвать положительную динамику в развитии технико-тактических способностей.

Высокий спортивный результат в рукопашном бою обеспечивается множеством факторов, причем именно физическая подготовленность служит фундаментом для полноценного проявления технико-тактических навыков борца. Технические приемы в борьбе отличаются огромным разнообразием: сюда входят броски, захваты, перевороты, вращения и посадки. Ключевую роль в реализации этих действий играет правильное применение захватов. Борец, обладающий хорошо развитой взрывной силой, превосходящей силу соперника в захватах и умеющий грамотно ею распоряжаться, сохраняет активность и энергию на длительное время поединка, что позволяет максимально реализовать свои способности.

Одной из центральных проблем в физической подготовке спортсменов-рукопашников выступает задача нахождения действенных инструментов и методик для развития взрывной силы. Оптимальной стратегией спортивной тренировки является целенаправленное усиление сильных сторон спортсмена, что становится ключевым фактором достижения выдающихся результатов. Именно поэтому возникает потребность в постоянном совершенствовании тренировочных методов и средств.

Одним из наиболее продуктивных средств повышения эффективности взрывной силы и скоростно-силовой подготовки выступает использование отягощений.

Сегодня остро ощущается объективная необходимость выявления оптимальных средств и методов специальной силовой подготовки

высококвалифицированных спортсменов, учитывая недавние изменения в правилах соревнований по борьбе.

Методические рекомендации

Проведённое нами исследование позволило разработать комплекс рекомендаций, направленных на эффективное совершенствование технической подготовки юношей, занимающихся рукопашным боем, на этапе углубленной спортивной специализации. Среди наших предложений выделяют следующие:

1. Прежде всего, тренер обязан индивидуально оценить уровень физической подготовленности каждого спортсмена, принимая во внимание его природные способности и опыт.

2. Далее следует подготовить общий план тренировок, учитывающий спецификацию физической подготовки спортсменов с учётом полученных данных.

3. Программу подготовки к соревнованиям необходимо построить таким образом, чтобы основное внимание уделялось атакующей технике, а меньший акцент делался на контрприёмы и защиту.

4. Формирование комбинаций должно включать элементы как ударной, так и бросковой техники, обеспечивая универсальность и разнообразие навыков.

5. Рекомендуется включить два специальных урока в неделю, сосредоточенных на упражнениях, укрепляющих взрывную силу мышц.

6. В учебно-тренировочном процессе необходим индивидуальный подход, позволяющий максимально адаптировать задания к физическим возможностям каждого ученика.

7. Требуется разработка и внедрение инновационных методов и технологий, направленных на ускоренное повышение взрывной силы спортсменов.

8. Регулярное обновление и модификация режимов тренировок с использованием отягощений, имитирующих реальные условия боя, позволит значительно увеличить двигательную активность и развить уникальные физические способности спортсменов.

Дополнительно рекомендуем обратить внимание на следующие аспекты:

- Регулярные тестирования: периодически проводите контрольные замеры физической подготовленности спортсменов, фиксируйте динамику изменений, вносите коррективы в планы тренировок.

- Использование видеонализа: Запись и последующий просмотр поединков и тренировок позволят визуально отслеживать правильность выполнения техник, определять слабые места и повышать уровень самоконтроля.

- Развитие психологической устойчивости: Включение упражнений на концентрацию, расслабление и визуализацию в тренинг способствует улучшению ментальной стабильности, необходимой для оптимального выступления на соревнованиях.

Следуя данным рекомендациям, удастся заметно повысить эффективность тренировочного процесса и достичь существенных успехов в подготовке спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Заключение

Подготовка борцов характеризуется особым вниманием к комплексной физической подготовке, нацеленной на равномерное развитие основных двигательных качеств. Уровень физической подготовленности и гармонии в развитии этих качеств оказывает непосредственное воздействие на способность осваивать разнообразные и сложные элементы техники и тактики, увеличивая шансы на успешное участие в соревнованиях.

Особое внимание в учебном процессе должно уделяться укреплению и развитию силовых качеств борцов. Перед тренером стоит важная задача – точно оценить существующий уровень и специфику силовой подготовленности каждого спортсмена. Нужно выяснить, какие именно группы мышц испытывают максимальную нагрузку при выполнении основных движений, и какие из них наилучшим образом демонстрируют силовую подготовленность борца. Подробное изучение этих вопросов позволит подобрать наиболее подходящие средства и методы для целенаправленного наращивания мышечной силы.

В группах видов спорта, относящихся к скоростно-силовому типу, специальная силовая подготовка фокусируется преимущественно на развитии взрывной силы. Взрывная сила в каждом конкретном виде спорта имеет свою уникальную характеристику проявления и развития, зависящую от структуры движений и величины сопротивления, которое приходится преодолевать. Средствами специальной силовой подготовки являются упражнения, направленные на акцентированную активацию тех мышечных групп, которые принимают основную нагрузку, при сохранении специфичной структуры движений, характерной для данного вида спорта.

Соревнования по рукопашному бою характеризуются выполнением множества разнообразных движений, среди которых присутствуют как чисто силовые, так и скоростно-силовые действия. Особенно ярко выраженными скоростно-силовыми действиями являются атаки, когда спортсмен стремится объединить быструю реакцию мышц с максимальной нагрузкой. Ученые неоднократно отмечали, насколько важна способность борца максимально быстро мобилизовать мышечную силу, сохранив при этом четкую координацию движений.

Особенно широкие возможности для развития скоростно-силовых качеств открываются в юношеском возрасте. Тем не менее, остаются

нерешёнными вопросы подбора оптимальных методов и средств, направленных на развитие этих качеств у юных спортсменов. Зачастую отсутствует индивидуальный подход к молодым борцам разных возрастных категорий. Нередко встречаются случаи, когда спортсмены равного уровня квалификации, но разного возраста обладают кардинально отличающейся структурой силовой, скоростно-силовой и технической подготовленности.

Для оптимизации тренировочного процесса рекомендуется ввести следующие дополнения:

- Проведение регулярного мониторинга уровня физической подготовленности с использованием современных измерительных приборов и методик.

- Разработка персональных программ тренировок с учетом анатомических и физиологических особенностей каждого молодого спортсмена.

- Акцент на сбалансированном развитии силовых и скоростных качеств, что обеспечит гармоничное развитие будущих чемпионов.

- Регулярный обмен опытом между тренерами, семинары и мастер-классы, направленные на повышение квалификации специалистов.

Реализация данных рекомендаций повысит эффективность тренировочного процесса и обеспечит рост количества успешных выступлений российских борцов на международной арене.

В настоящей работе была поставлена задача экспериментально обосновать комплекс упражнений на развитие взрывной силы мышц, который позволит проявлять максимальные мышечные усилия в кратчайшее время при выполнении атакующих действий.

Методика специальной силовой подготовки, основанная на использовании комплекса специальных упражнений на развитие взрывной силы, способствует улучшению показателей специальной силовой подготовленности и повышению успешности реализации технико-тактического арсенала спортсмена в условиях соревновательной деятельности. При таких методах силовой подготовки должны быть учтены следующие условия:

- при силовой подготовке борцов необходимо применять методы и средства, более способствующие воспитанию скоростной и взрывной силы;

- с учетом возраста применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок должно быть ограниченным и кратковременным;

- по возможности подбирать такие средства тренировки силовой направленности, которые соответствуют технической подготовке и не изменяют структуры технических действий;

- применение отягощений, моделирующих двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке борцов, позволяет существенно обогатить двигательный потенциал, повысить физические возможности спортсменов.

В ходе исследования экспериментальным путем удалось доказать, что предложенная нами гипотеза о том, что использование комплекса упражнений на развитие взрывной силы мышц в подготовке борцов на этапе углубленной спортивной специализации вызывает положительную динамику в совершенствовании технического мастерства, является верной.