**Мунтян Віктор Степанович. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2007**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. –**Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006.  У дисертаційній роботі представлено теоретичні й експериментальні дані оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.  Дослідження присвячено проблемі сучасного стану розвитку різних видів єдиноборств і бойових мистецтв, всебічному аналізу рукопашного бою як виду спорту. Підкреслено особливості комплексної спеціальної підготовки в рукопашному бою. Наведено аналіз ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Визначено біомеханічну характеристику поступальних і обертальних рухів, вплив антропо-морфологічних особливостей спортсменів на застосування техніко-тактичного арсеналу в рукопашному бою.  Експериментально обґрунтовано ефективність пропонованої методики спеціальної підготовки в рукопашному бою. Розроблено і впроваджено в практику базовий і передзмагальний мезоцикли, а на їх основі – індивідуальні плани на мікроцикли. Відображено динаміку вдосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів експериментальної групи: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних якостей і спеціальної витривалості; динаміку показників змагальної моделі. Запропоновано методику вдосконалення спеціальної техніко-тактичної і психологічної підготовки, що передбачає ведення спортсменом поєдинку в ролі «граючого тренера». Рекомендовано методи реалізації рівня підготовленості спортсменів у змаганнях.  Новизна пропонованого підходу полягає в оптимізації комплексної спеціальної підготовки в рукопашному бою з метою підвищення результативності змагальної діяльності на основі урахування індивідуальних особливостей спортсменів.  Результати досліджень упроваджені в навчально-тренувальний процес секцій і збірних команд з рукопашного бою, в навчальний процес вищих навчальних закладів. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз теоретичних джерел, спеціальної літератури й досвіду провідних спеціалістів показав, що рукопашний бій як вид спортивного єдиноборства практично не розглядався. Переважна більшість робіт відображає його прикладний (бойовий) розділ. Існуючі програми підготовки, як правило, не враховують індивідуальні антропометричні й психофізіологічні особливості спортсменів, їхні сильні й слабкі сторони.   Спеціальну підготовку кваліфікованих спортсменів необхідно розглядати інтегрально и охоплювати всі сторони підготовки, у тому числі і стратегію змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Ефективність змагальної діяльності, реалізація потенційних можливостей і рівня підготовленості у змаганнях залежить від комплексу якостей розглянутих через призму психологічної підготовленості спортсмена.  2. Результати аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у рукопашному бою показують, що основною причиною низьких і нестабільних результатів виступу в змаганнях є недостатній рівень розвитку техніко-тактичної майстерності й психологічної стійкості спортсменів. У двобої переважає ударна техніка руками – 51,1% від загальної кількості виконаних атакуючих і контратакуючих дій. Удари ногами в голову практично не завдаються (1,3%). Кількість «чистих» кидків становить усього третину від загального числа виконаних. Це зумовлено тим, що спортсмени виконують прості, але надійні технічні дії, намагаються працювати ощадливо й менше ризикувати (не виконувати удари ногами в голову).  3. Аналіз взаємозв’язку між рівнем підготовленості спортсмена і його реалізацією за результатами двох турів змагань з рукопашного бою показав, що високі результати в 2-му турі (проведення поєдинків) не детерміновані з результатами 1-го туру (демонстрація техніки) (p > 0,1)*.* *Результат другого туру змагань більшою мірою залежить від рівня тактичної й психологічної підготовленості спортсмена, а не від застосування «еталонної техніки».*  4. Дослідження показало, що ефективність виконання атакуючих, захисних і контратакуючих дій залежить від біомеханічної структури прийомів і від індивідуальних антропометричних особливостей спортсменів. Встановлено, що вплив довжини й маси кінцівки (ланки тіла) на момент інерції при виконанні обертового руху, кругового удару ногою становить 3,25 кгм2 у вазі 64 кг й 5,30 кгм2 у вазі 91 кг. *Переважно поступальний рух* назад-уперед при виконанні захисту відхиленням назад і контратаки нами розглядався як обертальний навколо фронтальної осі. Час виконання прийому краще у вагової категорії до 75 кг ніж у вазі 80 кг і більше: (t = 4,29; р < 0,01), а момент інерції тулуба у спортсмена вагою 91 кг більший, ніж 64 кг на 5,45 кгм2.  5. Результати проведеного попереднього й основного педагогічного експериментів дозволили науково обґрунтувати взаємозв’язок розвитку *спеціальних* якостей: фізичних (швидкісних, швидкісно-силових, координаційних і спеціальної витривалості); технічних (удосконалювання «коронних» прийомів і доведення до необхідного рівня «відстаючих» показників); тактичних (урахування «прямої» й «зворотної» індивідуалізації, умов проведення змагань, планування майбутніх змагань і конкретних двобоїв); психологічних (методичне, систематичне підвищення рівня психологічної стійкості спортсменів шляхом використання спеціальних вправ, участі в проведенні боїв з більш сильними суперниками й у змаганнях різного рангу). Дані рівня розвитку й динаміки координаційних здатностей, особистої та ситуаційної тривожності й психологічної стійкості показують, що ці показники взаємозалежні зі специфікою спортивної діяльності спортсменів.  6. Аналіз результатів динаміки розвитку спеціальних фізичних якостей, отриманих у процесі педагогічного експерименту, показав, що в результаті застосування нової методики підготовки всі показники тестування поліпшилися: швидкісні здатності у середньому на 7,1% (p < 0,01); внутрішньогрупова динаміка швидкісно-силових показників – на 12,8% (p < 0,01); координаційні здатності – на 3,9% (p < 0,05); середньогруповий індекс *спеціальної витривалості* – на 8,2% (p < 0,01). У цілому приріст результатів по всіх проведених тестах становив у середньому 8%.  7. Розробка й застосування в тренувальному процесі спеціальної методики підвищення рівня уваги, свідомості й активності, що передбачає ведення спортсменом двобою «у ролі тренера», який використовує помилки свого суперника для досягнення перемоги, дозволило значно поліпшити результативність контратакуючих дій – на 19,2% у порівнянні з попередніми показниками.  8. Експериментальні моделі базового й передзмагального мезоциклів, що передбачають перевагу засобів СП (80%) над ЗФП (20%) у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів, сприяли поліпшенню рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів і підвищенню результативності змагальної діяльності по 11 досліджуваних показниках з 16. Дані аналізу реалізації цільової моделі свідчать про поліпшення коефіцієнта ефективності змагальної діяльності (ступінь реалізації інтегрального рівня підготовленості спортсменів) у цілому на 7,7% у порівнянні з попередніми показниками (p < 0,01).  9. Результати досліджень показують позитивний вплив застосування авторської методики спеціальної підготовки в рукопашному бою на динаміку розвитку функціональних можливостей, вдосконалення рівня техніко-тактичної майстерності й психологічної стійкості спортсменів. Використання даної методики дозволило визначати індивідуально-оптимальний режим підготовки спортсменів до наступних змагань і таким чином підвищити результативність їх змагальної діяльності. | |