

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

Таланенко Владислав Юрійович

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ З
РУКОПАШНОГО БОЮ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі Олімпійського та професійного спорту, факультету Фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Кандидат педагогічних наук, доцент

Шерстюк Людмила Валеріївна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, заступник декана факультету фізичного виховання і спорту.

Рецензент:

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Бріскін Ю.А., професор кафедри Олімпійського та професійного спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Захист відбудеться __ лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У сучасних умовах особлива увага приділяється підвищенню якості тренувального процесу бійців з рукопашного бою. Це пов'язано зі значним підвищенням вимог до швидкісно-силової підготовленості спортсменів. Встановлено, що швидкісно-силові якості мають велике значення для досягнення успіху в поєдинку бійців рукопашного бою. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою дозволяє вести поєдинок у високому темпі і нав'язувати супернику свою тактику перестроювання рухових дій.

Виявлено, що швидкість забезпечує виконання рухових дій в мінімальний проміжок часу. Це створює умови для поліпшення рухових дій в рукопашному бою. При цьому важлива роль належить погодженням рухових дій бійців в ході поєдинку. Узгодження рухових дій здійснюється на основі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Це забезпечує можливість здійснювати захисні та атакуючі дії в необхідному чергуванні і на високій швидкості.

В даний час склалася система підготовки бійців рукопашного бою характеризується недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Тренувальний процес з бійцями рукопашного бою з розвитку у них швидкісно-силових якостей, проводиться без використання багатофункціональної тренування. Його основним недоліком, є недооцінка ролі багатофункціональної тренування в розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Це не дозволяє враховувати індивідуальні можливості бійців рукопашного бою при розвитку у них швидкісно-силових якостей.

В даний час система підготовки бійців рукопашного бою не в повній мірі відповідає сучасним вимогам, пов'язаним з розвитком у них швидкісно-силових якостей. Це негативно позначається на якості підготовки бійців рукопашного бою до змагань. Разом з тим, в ході попереднього аналізу літератури встановлено, що до сих пір не виявлено чинники, що визначають необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. В даний час не розроблена педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, з використанням

багатофункціональної тренування і не обґрунтовані психолого-педагогічні умови, необхідні для її реалізації. Чи не визначено цільові установки, методи і форми поетапного розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів в ході підготовки бійців рукопашного бою до змагань.

Об'єкт дослідження - процес розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

Предмет дослідження - структура і зміст технології розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціонального тренування.

В якості **гіпотези** дослідження було висунуто припущення про те, що науково обґрунтована педагогічна технологія розвитку швидкісно силових якостей у бійців рукопашного бою, з використанням багатофункціональної тренування, дозволить забезпечити високий рівень фізичної готовності спортсменів до змагань, якщо:

- будуть виявлені фактори, що визначають необхідність використання багатофункціонального тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою;

- будуть визначені цільові установки, методи і форми поетапного розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів в ході підготовки бійців рукопашного бою до змагань;

- будуть обґрунтовані психолого-педагогічні умови, необхідні для розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів.

Мета дослідження - наукове обґрунтування і розробка педагогічної технології розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціонального тренування.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою і виявити фактори, що визначають необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

2. Обґрунтувати психолого-педагогічні умови, необхідні для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

3. Розробити педагогічну технологію розвитку швидкісно силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціональної тренування і експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, були використані методи отримання різнобічної інформації: аналіз літературних джерел і документів; системний і діяльнісний підходи до процесу розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Емпіричні методи отримання поточної інформації: узагальнення передового педагогічного досвіду з розвитку швидкісно силових якостей у бійців рукопашного бою, спостереження, анкетування, кількісний і якісний аналізи експериментальних даних, порівняльний педагогічний експеримент, статистична обробка матеріалів дослідження.

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні і розробці педагогічної технології розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, з використанням багатофункціональної тренування.

Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою повинно проходити поетапно.

На першому етапі метою багатофункціональної тренування була підготовка зв'язкового-м'язового апарату та інших систем організму спортсменів до перенесення навантажень швидкісно-силового характеру в ході тренування. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були:

- цілеспрямований розвиток спеціальної витривалості, сили і швидкості;
- оцінка індивідуальної переносимості навантаження в ході багатофункціональної тренування.

На другому етапі метою багатофункціональної тренування було формування здібностей у спортсменів до прояву швидкісно силових якостей, а також вольових рис характеру при веденні поєдинків з рукопашного бою. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були:

- вдосконалення навичок рукопашного бою;

- збереження і закріплення в пам'яті швидкості рухових дій, перехід від свідомого їх контролю до автоматизму при перестроюванні та погодження рухів.

На третьому етапі метою багатофункціональної тренування було забезпечення фізичної готовності до успішного вирішення тактичних і інших завдань в ході змагальної діяльності та ведення поєдинку. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були:

- підвищення завадостійкості сформованих навичок в різноманітних умовах ведення поєдинку;

- досягнення високої варіабельності виконання різних вправ і дій в ході тренування.

Визначено особливості розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

Встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, в значній мірі залежить від використання багатофункціональної тренування.

Виявлено фактори, що визначають необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Ними є: наявність можливості комплексного розвитку всіх м'язових груп у бійців рукопашного бою; необхідність підвищення інтенсифікації тренувального процесу; можливість підбору вправ для ефективного розвитку «відстаючих» швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою; індивідуальний характер впливу навантаження на швидкісно-силову готовність бійців рукопашного бою.

Теоретична значимість дослідження полягає в розвитку основних наукових напрямків:

- теорії та методики спортивного тренування - встановлені основні підходи до розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів; обґрунтовані вимоги, що пред'являються до розвитку у них швидкісно-силових здібностей;

- теорії та методики спортивного тренування бійців рукопашного бою - встановлені фактори, що визначають необхідність розвитку швидкісно силових

здібностей у бійців рукопашного бою; виявлені показники, що характеризують рівень розвитку у них швидкісно-силових здібностей; обгрунтована педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, з використанням багатофункціональної тренування.

Доведено перспективи використання педагогічної технології розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, що вносять істотний внесок в розширення уявлень про поліпшення якості тренувального процесу в єдиноборствах.

Практична значимість роботи полягає:

- розроблена і впроваджена в тренувальний процес бійців рукопашного бою педагогічна технологія, розвитку у них швидкісно-силових якостей з використанням багатофункціональної тренування;

- визначено перспективи практичного використання розробленої педагогічної технології для підвищення ефективності змагальної діяльності;

- створена система практичних рекомендацій для тренерського складу з рукопашного бою;

- представлені методичні рекомендації для бійців рукопашного бою з розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, з використанням багатофункціональної тренування.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (160). Загальний обсяг дипломної роботи складає 90 сторінок, вона містить 5 таблиць і 2 рисунка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до проблеми аналізу тренувального процесу з розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Деталізовано вивчені наукові підходи до використання багатофункціонального тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців з рукопашного бою.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; оцінка граничного значення обтяження і граничної кількості повторень з використанням методики оцінки часових параметрів зусилля; педагогічний експеримент; спортивно-педагогічні тести; методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** обґрунтовано психолого-педагогічні умови, необхідні для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. До них відносяться: використання багатофункціональної тренування в процесі підготовки бійців рукопашного бою; розробка технології використання багатофункціональної тренування для бійців рукопашного бою; використання методичних прийомів в ході тренування для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою; створення змагальної середовища на заняттях з бійцями рукопашного бою для вольовий забезпеченості багатофункціональної тренування.

Таким чином, кожна сформована технічна комбінація у бійців рукопашного бою визначалася рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Було встановлено, що виявлені психолого-педагогічні умови життєво необхідні для ефективного розвитку швидкісно силових якостей у бійців рукопашного бою. Було також встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою передбачає підбір спеціально орієнтованих засобів багатофункціональної тренування, а також етапність і умови для їх застосування. Виявлені психолого-педагогічні умови створювалися для ефективного використання коштів багатофункціональної

тренування. Це дозволило оптимізувати діяльність тренерів з розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

Таблиця 1

Рангова структура психолого-педагогічних умов, необхідних для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою

(n=73, при $W > 0,7$)

Рангове місце (значимість)	Психолого-педагогічні умови	Ранговий показник (%)
1	Використання багатофункціональної тренування в процесі підготовки бійців рукопашного бою	27,2
2	Розробка технології використання багатофункціональної тренування для бійців рукопашного бою	22,8
3	Використання методичних прийомів в ході тренування для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою	16,7
4	Створення змагальної середовища на заняттях з бійцями рукопашного бою для вольовий забезпеченості багатофункціональної тренування	13,3
5	Цілеспрямоване застосування засобів багатофункціональної тренування для бійців рукопашного бою	11,1
6	Створення обстановки на заняттях для прояву спортсменами значних фізичних зусиль	8,9

Проведене дослідження дозволило розробити педагогічну технологію розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціональної тренування. Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою повинно проходити поетапно.

На першому етапі метою багатофункціональної тренування була підготовка зв'язкового-м'язового апарату та інших систем організму спортсменів до перенесення навантажень швидкісно-силового характеру в ході тренування. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: цілеспрямований розвиток спеціальної витривалості, сили і швидкості; оцінка індивідуальної переносимості навантаження в ході багатофункціональної тренування.

На другому етапі метою багатофункціональної тренування було формування

здібностей у спортсменів до прояву швидко-силових якостей, а також вольових рис характеру при веденні поєдинків з рукопашного бою. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: вдосконалення навичок рукопашного бою; збереження і закріплення в пам'яті швидкості рухових дій, перехід від свідомого їх контролю до автоматизму при перестроюванні та погодження рухів.

На третьому етапі метою багатофункціональної тренування було забезпечення фізичної готовності до успішного вирішення тактичних і інших завдань в ході змагальної діяльності та ведення поєдинку. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: підвищення завадостійкості сформованих навичок в різноманітних умовах ведення поєдинку; досягнення високої варіабельності виконання різних вправ і дій в ході тренування.

Порівняльний аналіз розвитку швидко-силових якостей у бійців рукопашного бою експериментальної і контрольної груп до і після закінчення експерименту представлений в таблиці 2.

Після закінчення експерименту при виконанні всіх чотирьох тестів, які оцінюють рівень розвитку швидко-силових якостей у бійців рукопашного бою, виявлено достовірний приріст ($p < 0,05$) в експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 2

Результати тестування за оцінкою розвитку швидко-силових якостей у випробовуваних контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Група		Згинання-розгинання в упорі лежачи 100 раз, с			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	154,33 ± 12,89	138,39 ± 16,92	10,37	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	149,05 ± 9,66	122,92 ± 21,39	18,51	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	206,35 ± 28,36	154,19 ± 7,39	25,28	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	128,33 ± 16,58	115,19 ± 39,11	10,24	<0,05
Група		Присідання 100 раз, с			
		До	Після	Приріст (%)	P

КГ	Середнє по КГ (n=21)	162,89 ± 9,22	150,53 ± 11,36	7,37	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	166,33 ± 7,56	145,69 ± 9,78	12,81	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	205,00 ± 12,33	176,22 ± 15,32	14,04	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	152,00 ± 5,68	133,03 ± 7,19	12,48	<0,05
Група		Підтягування 50 раз, с			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	179,4 ± 12,36	168,7 ± 11,14	6,36	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	172,6 ± 15,33	156,8 ± 12,75	9,12	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	207,9 ± 17,89	183,1 ± 14,36	11,92	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	166,2 ± 6,96	154,5 ± 8,22	6,45	<0,05
Група		Згинання-розгинання на брусах 100 раз, с			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	295,3 ± 19,36	277,2 ± 25,36	7,83	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	284,1 ± 15,22	260,9 ± 18,57	8,15	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	326,3 ± 19,66	283,7 ± 16,39	13,37	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	272,5 ± 11,39	264,1 ± 14,11	3,08	<0,05

В ході педагогічного експерименту було встановлено, що високий рівень розвитку швидко-силові якості у спортсменів дозволяють їм вести поєдинок у високому темпі і нав'язувати супернику свою тактику перестроювання рухових дій. Це позитивно впливало на перестроювання рухових дій бійців в ході поєдинку. В ході організації багатофункціональної тренування враховувалося, що змагальні поєдинки це динамічна зміна ударів руками, ногами, які повинні здійснюватися в високому темпі. Було встановлено, що швидкість забезпечує виконання рухових дій в мінімальний проміжок часу. Це створювало умови для поліпшення рухових дій на змаганнях з рукопашного бою. Поліпшення узгодження рухових дій здійснювалося на основі високого рівня розвитку швидко-силових якостей у бійців рукопашного бою. Це дало можливість здійснювати захисні та атакуючі дії в необхідному чергуванні і на високій швидкості.

В ході багатофункціональної тренування бійців рукопашного бою основна увага приділялася постійному контролю над динамікою окремих дій спортсменів. При цьому проводилося зіставлення отриманих результатів функціонального стану і рівня розвитку швидкості виконання рухових дій, з колишніми величинами часу їх виконання. (Таблиця 3). Багатофункціональна тренування дозволила проводити корекцію основних параметрів швидкості виконання рухових дій у бійців рукопашного бою.

Таблиця 3

Результати тестування функціональної підготовленості бійців рукопашного бою контрольної і експериментальної груп до і після експерименту

Група		5 підтягувань, 10 згинань-розгинань в упорі лежачи, 15 присідань (кіл-сть кіл)			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	8,09 ± 1,53	8,64 ± 1,18	5,27	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	7,91 ± 1,31	8,87 ± 1,13	11,48	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	8,07 ± 1,69	9,11 ± 1,75	11,31	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	5,72 ± 1,21	6,43 ± 1,38	10,97	<0,05
Група		Бурпи за 7 хвилин (раз)			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	47,20 ± 11,02	50,95 ± 9,89	7,23	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	47,71 ± 9,38	53,82 ± 7,39	12,37	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	46,64 ± 6,04	53,24 ± 6,98	12,38	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	39,78 ± 6,22	44,85 ± 7,26	11,31	<0,05
Група		Табата 8 раундів (раз)			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	73,70 ± 13,22	80,96 ± 14,39	7,95	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	74,55 ± 11,36	84,28 ± 9,99	12,57	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	74,44 ± 9,28	83,65 ± 13,11	10,98	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	69,19 ± 15,4	78,98 ± 12,41	12,37	<0,05

Таким чином, кожна сформована технічна комбінація у бійців рукопашного бою і швидкість її виконання визначалися функціональними властивостями їх нервової системи. Швидкість виконання технічних комбінацій визначалася рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей у бійців рукопашного бою. Вона була досить індивідуальною для спортсменів по зовнішньому прояву, оскільки була лімітована генетично зумовленими можливостями конкретного спортсмена. Кожна комбінація рухових дій в рукопашному бою була приватним проявом швидкісно-силових здібностей спортсменів. Технічні комбінації у бійців рукопашного бою представляли собою сформовану систему рухових дій, в якій всі елементи виконувалися на високій швидкості.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою свідчить, що кошти фізичної тренування недостатньо ефективні для успішного вирішення завдань з підготовки спортсменів до змагань. Разом з тим дослідження показали, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою в значній мірі залежить від використання багатофункціональної тренування. Це свідчить про необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою.

2. В результаті проведених досліджень були виявлені фактори, що визначають необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Ними є: наявність можливості комплексного розвитку всіх м'язових груп у бійців рукопашного бою; необхідність підвищення інтенсифікації тренувального процесу; можливість підбору вправ для ефективного розвитку «відстаючих» швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою; індивідуальний характер впливу навантаження на швидкісно-силову готовність бійців рукопашного бою. Важливими є й такі фактори як: необхідність підвищення активності спортсменів в процесі розвитку швидкісно-силових якостей і широкі можливості для реалізації індивідуального підходу до підбору засобів розвитку швидкісно-силових якостей в ході багатофункціональної

тренування.

3. Обґрунтовано психолого-педагогічні умови, необхідні для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. До них відносяться: використання багатофункціональної тренування в процесі підготовки бійців рукопашного бою; розробка технології використання багатофункціональної тренування для бійців рукопашного бою; використання методичних прийомів в ході тренування для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою; створення змагальної середовища на заняттях з бійцями рукопашного бою для вольовий забезпеченості багатофункціональної тренування. Важливі також цілеспрямоване застосування засобів багатофункціональної тренування для бійців рукопашного бою, а також створення обстановки на заняттях для прояву спортсменами значних фізичних зусиль.

4. Проведене дослідження дозволило розробити педагогічну технологію розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціональної тренування.

Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою повинно проходити поетапно.

На першому етапі метою багатофункціональної тренування була підготовка зв'язкового-м'язового апарату та інших систем організму спортсменів до перенесення навантажень швидкісно-силового характеру в ході тренування. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: цілеспрямований розвиток спеціальної витривалості, сили і швидкості; оцінка індивідуальної переносимості навантаження в ході багатофункціональної тренування.

На другому етапі метою багатофункціональної тренування було формування здібностей у спортсменів до прояву швидкісно силових якостей, а також вольових рис характеру при веденні поєдинків з рукопашного бою. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: вдосконалення навичок рукопашного бою; збереження і закріплення в пам'яті швидкості рухових дій, перехід від свідомого їх контролю до автоматизму при перестроюванні та погодження рухів.

На третьому етапі метою багатофункціональної тренування було забезпечення

фізичної готовності до успішного вирішення тактичних і інших завдань в ході змагальної діяльності та ведення поєдинку. Основними завданнями, які вирішувалися в ході тренування були: підвищення завадостійкості сформованих навичок в різноманітних умовах ведення поєдинку; досягнення високої варіабельності виконання різних вправ і дій в ході тренування.

5. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої педагогічної технології розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою з використанням багатофункціональної тренування.

Після закінчення експерименту при виконанні всіх чотирьох тестів, які оцінюють рівень розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, виявлено достовірний приріст ($p < 0,05$) в експериментальній і контрольній групах. У тесті «віджимання від підлоги 100 разів» на час виявлено помітний приріст: в експериментальній групі 18,51% ($p < 0,05$), у контрольній групі 10,37% ($p < 0,05$). У тесті «присідання 100 раз» на час більший приріст показаний бійцями рукопашного бою експериментальної групи 12,81% ($p < 0,05$), у контрольній групі він склав 7,37% ($p < 0,05$). Приріст результатів виконання тесту «Підтягування 50 разів» на час в експериментальній групі був також вище, ніж приріст цих показників в контрольній групі.

6. В ході педагогічного експерименту було встановлено, що розроблена педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових якостей

АНОТАЦІЇ

Таланенко Владислав Юрійович. Технології розвитку вибухової сили у спортсменів з рукопашного бою в процесі використання інтегральних тренувальних занять на різних етапах підготовки. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження технології оптимізації тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у рукопашному бої з

дозованим контактом, шляхом корекції навантажень. Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою повинно проходити поетапно. Встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, в значній мірі залежить від використання багатофункціональної тренування. Виявлено фактори, що визначають необхідність використання багатофункціональної тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Ними є: наявність можливості комплексного розвитку всіх м'язових груп у бійців рукопашного бою; необхідність підвищення інтенсифікації тренувального процесу; можливість підбору вправ для ефективного розвитку «відстаючих» швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою; індивідуальний характер впливу навантаження на швидкісно-силову готовність бійців рукопашного бою.

Ключові слова: корекція навантажень, механізми оптимізації, рукопашний бій, швидкісно-силові якості.