

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу 601 групи
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

Гешко Євгеній Володимирович

Керівник: Ніколайчук О.П.

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від “ ____ ” _____ 2023 р.

зав. кафедри _____ доц. Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЇ.....	7
1.1. Структура та завдання навчально - тренувального процесу з рукопашного бою	7
1.2. Основи техніко-тактичної підготовки з рукопашного бою.....	11
1.3. Характеристики інтегральних тренувань для поліпшення техніко-тактичної майстерності у бійців рукопашного бою	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження	24
2.2. Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	29
3.1. Педагогічна методика покращення техніко-тактичної підготовки бійців у рукопашному бою з використанням тренувань багатofункціонального характеру.....	29
3.1.1. Психолого-педагогічні умови, потрібні для покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою.....	35
3.1.2. Аргументація та створення педагогічної технології покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою за допомогою інтегральних тренувань.....	40
3.2. Перевірка ефективності розробленої педагогічної методики для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою з використанням багатofункціонального тренування.....	42
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність. Рукопашний бій це один з видів єдиноборств, який активно і з успіхом розвивається в Україні та світі. В ході навчальної та тренувальної діяльності даний вид єдиноборства допомагає не тільки придбати вміння і навички ведення рукопашного бою з суперником, а також удосконалювати фізичні та морально-вольові якості, технічну, тактичну та психологічну стійкість до впливів несприятливих факторів [20].

Основу рукопашного бою складають прийоми, запозичені з багатьох єдиноборств, таких як, самбо, дзюдо, бокс, кікбоксинг, фехтування, ММА і ін. Тому рукопашний бій має у своєму розпорядженні великий арсенал різноманітних прийомів, рухових дій, технік і тактик їх застосування. Ця універсальність дає можливість в процесі проведення занять формувати й удосконалювати всі основні системи і функції організму спортсменів, які обрали цей вид спорту.

Успішний виступ спортсменів на змаганнях з рукопашного бою ґрунтується на комплексній системі спортивної підготовки. Ця система включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки, розвиток оперативного мислення та поетапну адаптацію до боротьби з суперниками різних стилів боротьби. Аналіз спортивної практики підтверджує, що технічно підготовлені спортсмени не завжди здатні ефективно використовувати свої навички під час поєдинків із суперниками, які володіють конкретним видом єдиноборств [11].

Більшість учасників сучасних рукопашних боїв – вихідці із секцій вільної боротьби, дзюдо, самбо, айкідо й різних ударних видів єдиноборств, таких як бокс, тайландський бокс, кікбоксинг, тхеквондо та інші. Для досягнення перемоги необхідно адаптувати власну техніку та тактику до бою з суперником конкретного стилю, ефективно структурувати й впроваджувати техніко-тактичну стратегію поєдинку у відповідний момент.

Змагальні поєдинки у рукопашному бою справді вимагають від спортсменів високого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної готовності, а також складних навичок та реакційної гнучкості. Основними аспектами, які визначають ці поєдинки, є:

1. Висока щільність: Рукопашний бій часто вимагає близького контакту з суперником, де спортсмени обмінюються серіями ударів та захисними діями. Це створює напружену та інтенсивну боротьбу.

2. Різноманіття комбінацій ударів: У рукопашному бою спортсмени використовують різні техніки та комбінації ударів, включаючи удари ногами, руками, ліктями і колінами. Важливо вміло комбінувати ці техніки для ефективних атак і захисту.

3. Уклони та обманні рухи: Спортсмени намагаються уникнути ударів супротивника шляхом виконання уклонів, обманних рухів і блокування. Це допомагає залишитися в безпеці та одночасно знайти можливості для контратак.

4. Спаринги в умовах зміни ситуації: У реальних поєдинках умови постійно змінюються, і спортсмени повинні швидко адаптуватися до нових обставин. Це включає в себе роботу в різних режимах та на різних відстанях від супротивника.

5. Сприйняття ситуації та реакція: Успішний рукопашний бій вимагає від спортсменів здатності швидко сприймати ситуацію на рингу та реагувати на дії супротивника. Це включає в себе прийняття рішень щодо атаки, захисту та контратаки в мить реального часу.

Усі ці аспекти роблять рукопашний бій вимогливим видом спорту, і спортсмени витрачають багато часу на навчання та тренування для досягнення високого рівня майстерності.

Іншими словами, успіх спортсмена залежить від рівня його техніко-тактичної підготовки, яка виявляється в комплексній оперативній розумовій діяльності. Ця діяльність включає аналіз ситуації, вибір оптимального рішення серед різних альтернатив і його успішну реалізацію [1; 8].

Протягом всієї історії удосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів з рукопашного бою, особливо в останні роки, вчені та тренери-практики Адамович Р. Г. (2019), Іванов О.Л. (2013), Чернозуб А. А. (2019) докладали багато зусиль з метою вдосконалення навчально-тренувального процесу, який спрямований на поліпшення технічної та тактичної підготовленості.

Аналіз доступних літературних джерел [2, 9, 10, 13, 14] свідчить, що фахівці з рукопашного бою в навчально-тренувальному процесі все частіше стикаються з істотним протиріччям. З одного боку, постійно видається велика кількість спеціальної літератури, присвяченій методам навчання рукопашному бою, що розглядає його як вид спорту і як розділ спеціальної прикладної підготовки військовослужбовців та працівників силових відомств. З іншого боку, методика викладання рукопашного бою досі в своїй значній частині базується тільки на практичному досвіді, а не на спеціальних наукових дослідженнях.

Отже, однією з актуальних проблем подальшого розвитку рукопашного бою як прикладного виду спорту є дослідження в цьому напрямку, яке дозволить більш чітко ідентифікувати рукопашний бій серед інших видів єдиноборств, намітити шляхи його подальшого розвитку та вдосконалення навчально-тренувального процесу та удосконаленню техніко-тактичної підготовки.

Мета роботи – проаналізувати, розробити та виявити ефективність технології техніко-тактичної підготовки єдиноборців з рукопашного бою.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел із проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів з рукопашного бою.
2. Проаналізувати технологію техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашників .
3. Розробити технологію покращення техніко-тактичної підготовки в бійців рукопашного бою, застосовуючи інтегральне тренування, та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з рукопашного бою.

Предмет дослідження – педагогічні умови удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів з рукопашного бою.

Методи дослідження. Для вирішення визначених завдань використовувалися різноманітні методи отримання інформації, такі як аналіз літературних джерел і документів, застосування системного та діяльнісного підходів до процесу удосконалення техніко-тактичної підготовки. Одержання поточної інформації включали у себе узагальнення передового педагогічного досвіду навчально-тренувального процесу в рукопашному бої. Емпіричні методи для отримання даних техніко-тактичної майстерності бійців рукопашного бою, спостереження, анкетування, кількісний та якісний аналіз експериментальних даних, проведення порівняльного педагогічного експерименту та статистичну обробку матеріалів дослідження.

Структура та обсяг дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, до якого входять 47 джерел літератури. Кваліфікаційна робота викладена на 57 сторінках друкованого тексту й включає 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЇ

1.1. Структура та завдання навчально-тренувального процесу з рукопашного бою

Згідно з авторами Анісімов Д., Фурсова А., Пономаренко О. (2022)[6], сучасні єдиноборства розкривають та наглядно демонструють силу правильно побудованої техніки, тактики і стратегії ведення поєдинку. Тому, природньо, методика тренування рукопашників якнайтісніше пов'язана з методикою навчання спортсменів і природно її продовжує. У ході навчально-тренувального процесу слід враховувати основні принципи, відповідно до вимог теорії і методики спортивного тренування, спортивної фізіології та психології. Цей процес має включати:

1. Систематичне проведення занять з поступовим збільшенням навантаження під час всебічної підготовки єдиноборців.

2. Використання різноманітних засобів, принципів та методів тренування.

3. Врахування вікових, статевих й індивідуальних особливостей.

Навчання на початковому етапі в рукопашному бої – це «процес, спрямований на початкове освоєння структури технічних прийомів і основ спортивної практики. З одного боку, навчання передуює тренуванню, а з іншого – є його супутнім компонентом на всіх етапах багаторічної підготовки юних спортсменів» [2].

На думку науковців І.К. Штефюка та Р.Г. Адамовича [2], основна особа будь-якого тренувального процесу при підготовці спортсмена рукопашника – тренер, який повинен:

1. Мати досвід тренерської роботи.

2. Володіти вмінням ведення сутичок – технічним і тактичним.

3. Знати індивідуальні можливості вихованців і максимально їх використовувати.

4. Уміти чітко ставити й пояснювати завдання.

5. Ставити високі стандарти і вимагати якісної роботи від вихованців

6. Уміти планувати тактику ведення поєдинку відповідно до сил супротивника.

7. Бути послідовним та стійким, наполегливим та терплячим, цілеспрямованим.

8. Тренувати згідно з законами ведення бою і вимагати від вихованців справедливості та чесності.

9. Піклуватися про своїх вихованців.

10. Бути оптимістом.

11. Працювати над новими ідеями й крокувати у ногу з новими напрямками в спорті.

12. Завжди налаштовувати бійця на перемогу.

Отже, навчання в рукопашному бої представляє собою спеціалізований та науково обґрунтований процес фізичного виховання. Цей процес базується на використанні конкретних фізичних вправ з метою поліпшення і розвитку всіх фізичних якостей та здібностей. Важливою метою є закріплення отриманих навичок, які готують бійця до ефективної участі у змаганнях.

Основна мета тренувального процесу в рукопашному бої, як зазначають Сергієнко Л., Олійник Р. [34] – вдосконалення та закріплення запланованих спортивних досягнень кожного спортсмена. У зв'язку з цим, можна виділити такі основні завдання спортивного тренування [34]:

1. Формування стійкого інтересу вихованців до тренувального процесу.

2. Виховання моральних та вольових якостей.

3. Зміцнення здоров'я спортсменів, загартування, гармонійний фізичний Удосконалення, засвоєння та реалізація гігієнічних навичок.

4. Удосконалення основних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості, а також координаційних здібностей.

5. Засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду.
6. Удосконалення спеціальних здібностей і якостей, котрі зумовлюють успішне засвоєння техніки й тактики ведення бою.
7. Досконале засвоєння техніки – прийомів, їх способів.
8. Освоєння тактики поединку: атакуючих дій, дій у захисті тощо.
9. Реалізація всіх якостей, умінь, навичок, знань у змагальній діяльності.
10. Попередження спортивних травм, перенапруги, проведення відновлювальних заходів [25].

Виконання зазначених завдань у навчально-тренувальному процесі здійснюється шляхом використання різноманітних засобів і методів, які об'єднуються в компоненти тренування. Ці компоненти (різновиди спортивної підготовки), такі як фізична, теоретична, психологічна, тактична, технічна, інтегральна та змагальна підготовка, визначають зміст навчально-тренувальної діяльності в рукопашному бої. У кожному виді підготовки, як провідний засіб, використовують найбільш корисні фізичні вправи. Бажаного результату можна досягнути тільки за умови правильного підбору вправ, дотримання відповідних принципів та методів їх реалізації [4].

Неможливо досягти успішного виконання завдань, які поставлені перед рукопашником, без врахування чинників, що сприяють підвищенню ефективності спортивної підготовки.

Зміст тренувального процесу реалізується через організаційні форми, спрямовані на досягнення найвищих спортивних результатів. Визначення форм тренування пов'язане із розумінням адаптаційних механізмів і вимог до фізіології спортсмена. Основу організації тренувального процесу становлять тренувальні цикли. У практиці тренувань застосовують наступні організаційні форми спортивного тренування:

- річний цикл;
- тижневий цикл;
- тренувальне заняття.

Зміст тренувальних занять може бути різноманітним та залежить від віку єдиноборців, рівня їх кваліфікації, періоду тренування тощо. Зміст, тобто завдання, які виконуються в тренувальних заняттях, свідчать про їх спрямованість. Розрізняють такі заняття:

- навчальне;
- тренувальне;
- передзмагальне.

У навчальних заняттях рукопашники оволодівають основами технічних дій, а головне технікою. Навчальні заняття проводяться із помірними навантаженнями й середньою інтенсивністю. Тут акцент робиться на просте виконання вправ та завдань із багаторазовим повторенням.

Тренувальні заняття спрямовані переважно на зміцнення та вдосконалення раніше вивчених дій та прийомів через їх повторення із великою інтенсивністю. Підґрунтям тренувальних занять є активізація передзмагальної діяльності з одночасним розвитком фізіологічних функцій.

В передзмагальних заняттях зміцнюється і вдосконалюється координація всіх елементів ведення бою. Натреновані технічні дії використовуються у складних умовах поєдинку та за відносно великої інтенсивності.

Навчальні тренувальні заняття застосовуються переважно в початківців, а тренувальні й передзмагальні заняття є типовими для тренувань кваліфікованих спортсменів [23].

Загальне навантаження тренувальних занять формується з урахуванням різних чинників, які були згадані раніше (такі як вік, рівень підготовленості, етап підготовки і т.д.), а також враховує завдання, які визначає тренер на конкретному етапі тренувального процесу. Наприклад, у період змагань завдання для тренувального заняття або циклу визначаються враховуючи цілі підготовки до конкретних змагань. Визначення цих завдань вимагає обґрунтованого підходу.

Побудова тренувального заняття впливає зі знання фізіологічних, педагогічних і психологічних основ спортивного тренування та впливає на

виконання певних завдань тренувального заняття. В основному тренувальне заняття поділяється на чотири частини:

- ввідну;
- підготовчу;
- основну;
- заключну.

Такий класичний розподіл існує переважно в підготовці початківців та спортсменів середнього рівня підготовки. В тренуванні висококваліфікованих спортсменів та в індивідуальному тренуванні часто користуються структурою, що складається з трьох частин. Тут ввідна і підготовча частини об'єднані в одну. У цьому випадку програма тренувальних занять розпочинається у роздягальні, де тренер знайомить вихованців із завданням тренувань, їх змістом, ставить вимоги на тренування.

1.2. Основи техніко-тактичної підготовки в рукопашному бої

Розглядаючи процес підготовки спортсменів рукопашників, можна побачити, що в плануванні використовується поділ цього цілісного процесу на різні види. Як правило, такий поділ є досить умовним і використовується для полегшення процесу планування.

У програмах для спортивних шкіл з рукопашного бою виділяють такі види підготовки: «теоретична, загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична підготовка» [25].

Фігура О.В. дає таку характеристику техніки рукопашного бою: «техніка – це сукупність прийомів ведення поєдинку, різні поєднання яких необхідні для досягнення поставленої мети» [37].

Засобами ведення бійцівського поєдинку є технічні прийоми. Саме рівень володіння технікою характеризує майстерність бійця. Тож спортсмен рукопашник має мати дуже великий арсенал технічних прийомів. Повне володіння усім різноманіттям засобів, уміння ефективно використовувати у

зміній обстановці поєдинку, коли потрібно боротися, з одного боку з суперником, а з іншого боку з власною втомою – усе це є факторами досягнення найвищого спортивного результату [1]

Коли необхідно визначити майстерність бійця, можна визначити його кількісні і якісні показники за певними критеріями. До них можна віднести:

1. Розмаїтість та обсяг, тобто, повна кількість технічних прийомів, використовуваних у бою, і їх широкий спектр комбінацій.

2. Ефективність, яка виражається у раціональному та безпомилковому використанні технічних прийомів для оптимального вирішення конкретних завдань у змаганнях.

3. Надійність, що визначається стійкістю виконання технічних прийомів з високим рівнем ефективності.

Техніка дій кожного спортсмена загалом має відповідати зразкам стандартної техніки, хоча індивідуалізація техніки обов'язково присутня і надає манері ведення поєдинку спортсмена оригінальності. Психологічно кожен технічний прийом – це реалізація сформованої рухової навички в унікальних умовах ведення сутички.

Техніка є органічною частиною підготовленості бійця рукопашного бою. Вона впливає на всі аспекти підготовки. Технічна і функціональна підготовленість взаємодіють та взаємопов'язані. Високий рівень удосконалення різних фізичних якостей надає спортсмену можливість демонструвати більш вдосконалену техніку. Також існує зворотний вплив, де спортсмен із вищим рівнем технічної майстерності може ефективніше розвивати свої фізичні якості.

Крім того, техніка й тактика також взаємодіють між собою. У бою борець повинен оцінювати обстановку, приймати рішення відповідно до подій на ринзі та створювати небезпечні ситуації для противника.

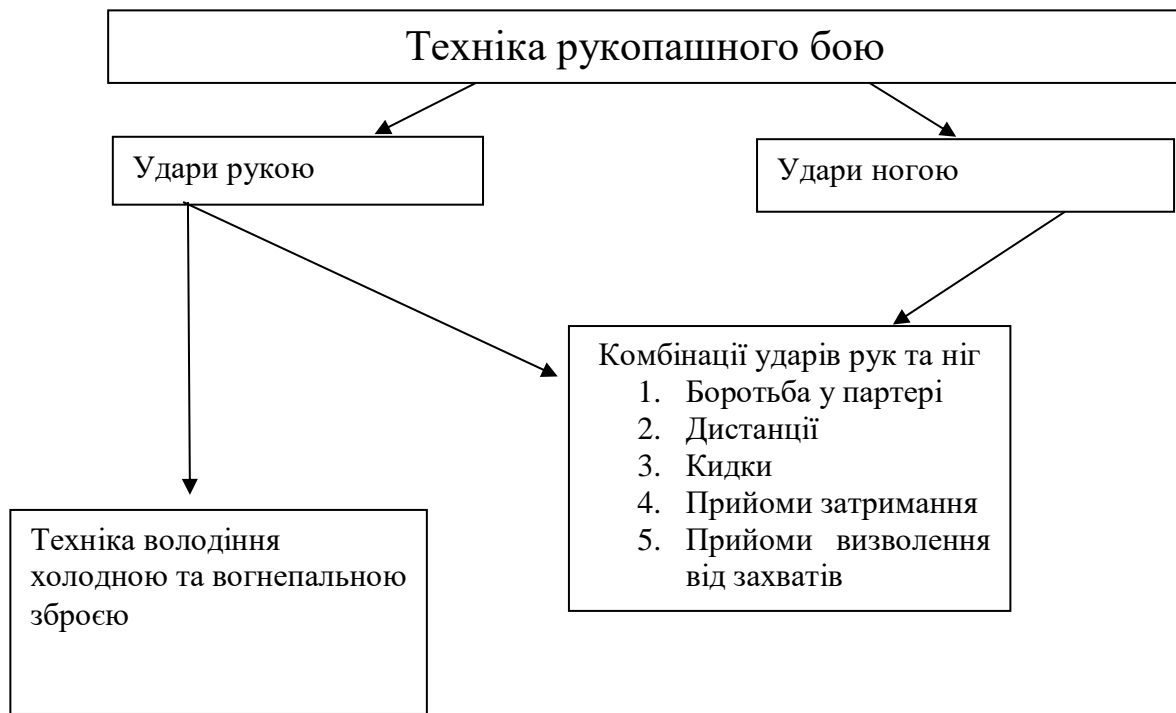


Рис. 1.1 Класифікація техніки рукопашного бою

Існують різноманітні класифікації техніки рукопашного бою (рис 1.1). У кожному розділі виділяються конкретні технічні прийоми та методи, а також різні варіанти їх виконання, які відрізняються лише окремими деталями. Різноманіття технік у рукопашному бою обумовлено великою кількістю зовнішніх умов виконання. Щоб отримати повне уявлення про різноманіття існуючих методів, способів, варіантів та деталей виконання технік, їх слід систематизувати. Такий підхід полегшує не лише вибір техніки для застосування, а й сприяє навчанню початківців [6].

Удари рукою. Усі нанесені удари рукою розпочинаються як удари ліктя. Перші етапи цього удару включають виведення ліктя вперед, а подальша динаміка залежить від відстані та обраної поверхні для удару. Необхідно також зазначити, що удар ліктем не можливий без повороту тулуба, застосовуючи принцип плеча-стегна, або «від стегна». Саме тому початкові вправи з навчання ударів рукою рекомендується починати з вивчення удару ліктем. Ця методика включає правильне положення тіла (стійку), виконання ударів ліктем по боксерському мішку (маківарі), правильне розташування коліна (ззовні) та

п'яти (назовні), коректне дихання, а також правильне положення передпліччя для захисту голови, шиї та печінки.

Удари ногою. Усі удари ногою розпочинаються з виносу коліна. Спочатку відбувається винос коліна, а потім, залежно від типу удару, формується нанесення удару ногою. Існує чотири основних типи ударів ступнею: прямий, назад, збоку, зворотний. Всі інші варіанти випливають з цих основних, такі як удар в стрибку, в розвороті, зверху, знизу і так далі. Саме тому важливо вивчати техніку ударів ногою, розпочинаючи з вивчення удару коліном. За схемою: правильна постава тіла (стійка), виконання ударів коліном по боксерському мішку (маківарі), адекватне дихання, поворот тіла (з підворотом п'ятою ззовні), нанесення удару на всю опорну ступню, правильне розташування передпліччя для захисту голови, шиї та печінки.

Загальні принципи виконання ударів включають в себе такі аспекти: всі частини тіла починають та закінчують рух одночасно; для досягнення швидкості удару необхідно ініціювати оберт тулуба швидким імпульсом, схожим на рух при ударі в стрибку; в завершальній фазі удару всі основні м'язи тіла на мить напружуються для концентрації сили, що називається «кіме»; довжина видиху при ударі відповідає довжині удару. Удар слід виконувати настільки швидко, щоб його не можна було перехопити рукою, оскільки інакше удар втрачає свою ефективність.

Комбінації ударів рук та ніг краще виконувати, враховуючи принцип лавини – усі рухи мають бути спрямовані разом, без зупинок, подібно до каміння, яке падає з гори однорідним потоком на постійній швидкості. Прикладами таких комбінацій можуть бути прямий правою рукою, прямий прямий лівою рукою, правою ногою, або лівою рукою навідліг, правою ногою збоку, правою рукою збоку. Рухи виконуються на різних рівнях, наприклад, руки в голову, нога в тулуб (або в стегно). Рекомендується виконувати короткі комбінації, такі як три удари: два удари рукою та один удар ногою. Головний принцип — виконання комбінації на один видих (всі три удари разом). Щодо підсічок, важливо враховувати, що вони ніколи не виконуються першими в

комбінації, завжди залишаються на другому місці. Підсічка може відволікти увагу супротивника від подальших ударів руками. Комбінації з кидками зазвичай включають серію ударів руками, за якою слідує кидок, а потім добиваючі удари руками або ногою. При атакуючих комбінаціях спочатку слід виконати серію (2 удари) руками, потім кидок, і на завершення – добиваючі удари (1-2 удари) руками або ногою. Стратегія захисту передбачає відхід від лінії атаки з блоком або безперервним рухом кінцівки, що виконує удар, наприклад, нирком під руку. Після цього може слідувати кидок та добиваючі удари рукою або ногою, а також больовий контроль.

Основні бойові зони у рукопашному бою можна розділити на (приблизно) сім дистанцій:

- дистанція для проведення боротьби в захваті й обхваті, спрямована на використання задушливих прийомів, прийомів на шию та кидків;
- дистанція для виконання ударів головою, ліктем та коліном;
- дистанція для використання ударів ногою;
- дистанція для виконання ударів рукою;
- дистанція для здійснення ударів холодною зброєю під час стрибків;
- дистанція для метання різноманітної холодної зброї, такої як ножі, сокири, списи, сюрікени та інші;
- дистанція для використання вогнепальної зброї, арбалетів і подібних засобів.

Зрозуміло, що процес навчання рукопашному бою має розпочинатися з першої дистанції і завершуватися на сьомій. Таким чином, рукопашник повинен бути здатен вести бій на всіх зазначених відстанях, як з використанням, так і без використання зброї.

Основні принципи рукопашного бою включають в себе виконання дій у визначеній послідовності під час використання будь-якого прийому самозахисту. При атаці або виконанні комбінацій проти супротивника слід дотримуватися конкретних кроків: спочатку виконати серію (2 удари) руками,

потім виконати кидок, і за ним завершити атаку додатковими (1-2 удари) руками або ногою. Вибір комбінацій залежить від різноманітних ситуацій, що можуть виникнути. При захисті від атак противника важливо вчасно відступити від лінії атаки, використовуючи блок, або безперервно переміщати кінцівку, яка виконує удар (наприклад, відхід під руку), виконати кидок та завершити оборону додатковим ударом руки або ноги, а також застосувати методи больового контролю.

- відхід від лінії атаки з використанням блоку;
- захоплення та контрудар (з розслабленням), найкраще виконувати одночасно;
- порушення рівноваги противника через застосування кидка, підсічки або запрокидування додолу;
- виконання завершального удару або застосування методів больового контролю;
- зв'язування і конвоювання.

Боротьба в партері ґрунтується на основному принципі рукопашного бою, відомому як «принцип удава». Під час цієї форми боротьби використовується усе тіло одночасно, подібно до удава, який обвиває свого супротивника ногами та руками. Крім того, голову слід утягувати в плечі для захисту від задушення, і важливо уникати витягання кінцівок, щоб унеможливити від больових прийомів.

Кидки. Усі кидки реалізуються відповідно до основних принципів:

1. Перед виконанням кидка важливо вивести суперника із рівноваги, використовуючи його власну силу, тобто «покладати падаючого» у напрямку, куди він готовий упасти.
2. Кидок слід виконувати, використовуючи принцип «від стегна».
3. Під час виконання кидка потрібно враховувати можливість добиваючого удару.
4. Важливо утримати рівновагу й утримати захват під час виконання кидка.

5. Захват можна використовувати для застосування методів болювого контролю або задушення.

Користування холодною зброєю.

Зброя є розширенням руки, і тому використовується повний спектр принципів ручного бою. За допомогою зброї здатності бійця значно розширюються щодо дистанції, фізичного впливу на противника та оборони. Кожен тип зброї має свої особливості, які потрібно вивчити для вмілого використання. Таким чином рекомендується набути навичок рукопашного бою без зброї перед безпечним володінням зброєю.

Володіння вогнепальною зброєю.

Вогнепальна зброя є подовженням руки, яке стріляє. Таким чином, всі принципи рукопашного бою повністю застосовуються. Однак особливість вогнепальної зброї полягає в тому, що вона має додаткові можливості для ураження противника навіть на великих відстанях (де інші види зброї, такі як лук чи арбалет, не ефективні). Володіння, наприклад, пістолетом, без відповідної рукопашної підготовки, в значній мірі неможливе. У реальному вогневому бою немає часу на використання прицільного пристрою пістолета (цілка та мушки) та знаходження зручного положення для стрільби. Стріляти доводиться з будь-якого положення, рухаючись, оскільки інакше можуть вразити. Для точного пострілу на невеликих відстанях (3-15 метрів, а іноді і більших) залишається всього кілька секунд. Треба діяти швидко й точно, націлюючи руку з пістолетом на обрану мішень, яку чітко сприймають очі (або чують вуха), і плавно (без ривка) натискати на спусковий гачок, при цьому тіло повинно автоматично (підсвідомо) реагувати на рух та не відволікати увагу від головного процесу.

Техніки рукопашного бою. Загалом, всі прийоми можна умовно розділити на:

1. Тактики активної атаки охоплюють затримання противника, наближаючись до нього спереду, збоку або з тилу; напад без зброї (для розгону натовпу, захоплення, відключення, включаючи бойові цілі); напад із

використанням зброї (для досягнення тих самих цілей).

2. До технік активного захисту включають звільнення від захоплення; позбавлення зброї того, хто погрожується вогнепальною чи холодною зброєю; захист від ударів ногами, руками, холодною зброєю або комбінацією ударів; а також проведення зовнішнього огляду підозрюваного або затриманого, якщо вони перебувають під впливом болю або перебувають під прицілом зброї.

Техніки визволення від захоплень та обхватів.

Узагальнено, всі методи визволення виконуються відповідно до такої схеми: виконання розслаблюючого удару, розрив захвату (обхвату), виведення з рівноваги, добиваючий удар або застосування больового контролю.

У процесі багаторічної підготовки ефективним є розбиття її на різні секції та вибір засобів для реалізації кожної з них. Якщо ми розглядаємо тактико-технічну підготовку з цієї перспективи, логічним буде виділення трьох етапів, що сприятиме поетапному якісному володінню цим блоком підготовки (рис. 1.2).

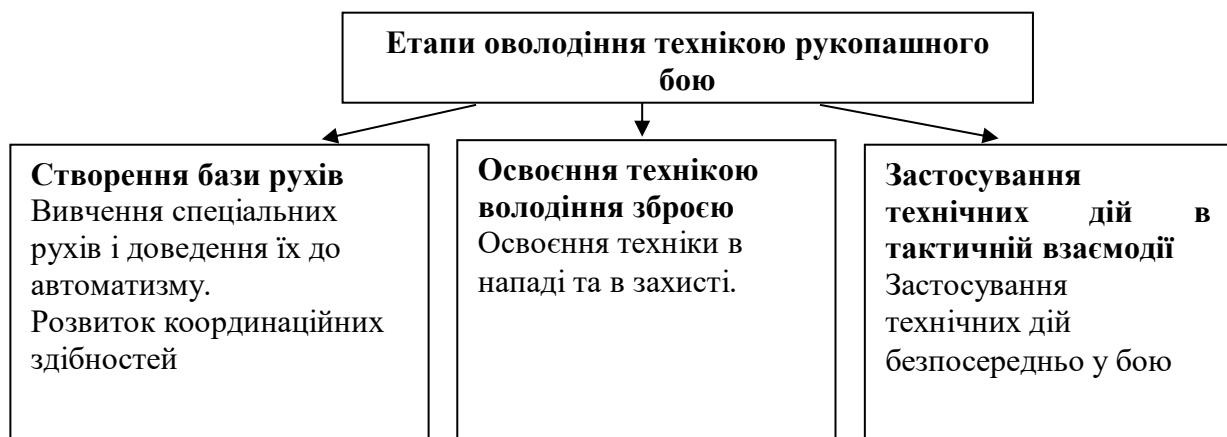


Рис 1.2 Етапи оволодіння технікою рукопашного бою

У першому етапі найголовнішим є створення бази рухів. Їх має бути якнайбільше, причому не тільки кількістю, а й якістю, тобто вони мають бути якнайрізноманітнішими. Це стосується як загальних, неспецифічних, рухів, так і спеціалізованих. Основною технічного зростання є якомога більше спеціальних рухів, доведених до автоматизму, високий рівень удосконалення координації, який може мати вирішальне значення в подальшому

удосконалення тактико-технічної майстерності.

На другому етапі боєць має освоїти техніку виконання ударів у різних діях, які можуть виникати в змагальних ситуаціях.

На цьому етапі можна досягти хороших результатів, виконуючи складні завдання. Коли боєць переходить на третій етап, його основний фокус полягає в оволодінні навичками застосування технічних вмінь в умовах складних бойових ситуацій і здатністю створювати тактичні обставини.

У період початкової підготовки основним завданням у технічній підготовці є ознайомлення новачків з основними технічними прийомами. Успішне виконання цього завдання сприяє формуванню стійкого інтересу до рукопашного бою серед початківців. Зрозуміло, що прогрес у технічній підготовці неможливий без закріплення основ техніки на початку, в так званій школі техніки. Для досягнення цього використовують вправи з варіаціями в зусиллях та швидкості виконання (не намагаючись досягти максимальних значень). Кожне повторення слід виконувати з конкретною ціллю [32].

Тактична діяльність у рукопашному бою полягає у вирішенні оперативних завдань, що виникають у взаємодії з противником. Важливим фактором тут є навички приймання рішень, які дозволяють ефективно використовувати арсенал дій, доступний спортсменам, з метою досягнення перемоги над суперником. Отже, до тактичної підготовки потрібно включати оволодіння бійцями основним арсеналом тактичних дій, який дозволив би максимально використовувати в поєдинку технічну оснащеність, спеціальні якості й здібності, теоретичні знання тощо.

На думку, А.П. Золотарева, «тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі безперервних змін змагальних умов за допомогою тактичних дій, які є раціональною формою організації діяльності бійця у сутичці для забезпечення перемоги над суперником» [18].

Тактичну підготовку не можна зводити тільки до навчання тактичних дій. Основу успішних дій бійця у поєдинку становлять спеціальні якості й здібності

(швидкість реакції, спостережливість, мислення тощо) й вміння гнучко використовувати технічні прийоми.

1.3 Характеристики інтегральних тренувань для поліпшення техніко-тактичної майстерності у бійців рукопашного бою

Аналіз проблеми застосування інтегральних тренувань для покращення навичок у бійців рукопашного бою вказує на необхідність розв'язання її за допомогою структурного, системного, діяльнісного, програмно-цільового та особистісного підходів. Підходи до використання комплексних тренувань розташовані в такій послідовності, яка враховує їхню значущість для поліпшення технічних навичок у бійців рукопашного бою.

Структура інтегральних тренувань для вдосконалення техніки в бійців рукопашного бою також враховується. Використання цього підходу дозволяє розглядати об'єкт дослідження як систему структурних компонентів, функціональних зв'язків і відносин під час вибору засобів та методів тренування спортсменів. Ці елементи у сукупності визначають певну стійкість, цілісність і внутрішню організацію тренувального процесу, спрямованого на покращення швидкісно-силової підготовленості бійців рукопашного бою [17].

Системний підхід передбачає використання загальнонаукових методів аналізу всіх педагогічних явищ, включаючи використання інтегральних тренувань для покращення техніки у бійців рукопашного бою [13].

Безперечно, такий підхід відображає перспективи використання інтегральних тренувань, що пов'язані з прийняттям рішень і спрямовані на перебудову процесу покращення техніки у бійців рукопашного бою.

Паралельно з системним підходом, наше дослідження включає в себе діяльнісний підхід до використання інтегральних тренувань для поліпшення техніки в бійців рукопашного бою. Важливо відзначити, що використання діяльнісного підходу до інтегральних тренувань з метою удосконалення техніки у бійців рукопашного бою має свої власні особливості.

Діяльнісний підхід до використання інтегральних тренувань для покращення техніки у бійців рукопашного бою базується на наступних концептуальних принципах:

– Удосконалення техніки у бійців рукопашного бою є системним, при цьому система включає мету інтегральних тренувань, яку досягають поетапно. Таким чином, на кожному етапі важливо використовувати різноманітні засоби інтегральних тренувань.

– Спортивна діяльність бійців рукопашного бою складається з наступних компонентів: мотивація, мета, потреба у підвищенні спортивної майстерності, дії під час поєдинку, результати, умови виконання спортивної діяльності, контроль і корекція тренувального процесу.

– Процес вдосконалення техніки у бійців рукопашного бою формує структуру інтегральних тренувань, представляючи собою взаємодію двох протилежних видів діяльності між спортсменами та тренерами. Кожен з цих видів є підсистемою, яка взаємодіє із стійким зв'язком між цільовим, ефективним, змістовним, стимулюючо-мотиваційним й оціночно-результативним компонентами тренувального процесу.

Отже, використання системного, структурного і діяльнісного підходів до застосування інтегральних тренувань з метою покращення швидкісно-силової підготовленості бійців рукопашного бою у контексті нашого дослідження є важливим аспектом для чіткої формулювання проблеми. Це має вирішальне значення при цілеспрямованому використанні інтегральних тренувань для досягнення цілей у покращенні техніко-тактичної підготовленості бійців рукопашного бою.

Програмно-цільовий підхід до використання інтегральних тренувань визначається як метод структуризації процесу вдосконалення техніки у бійців рукопашного бою. Він є необхідним при розв'язанні комплексних завдань планування удосконалення техніки й передбачає об'єднання цілей, термінів і управління тренувальним процесом бійців рукопашного бою в інтегративній формі. Встановлені зв'язки між цими аспектами забезпечують їх взаємодію та

розглядаються як система покращення швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою [17].

Сутність програмно-цільового підходу до застосування інтегральних тренувань для поліпшення техніки у бійців рукопашного бою полягає у конкретизації системного підходу. Багато тренерів визнають цей підхід до використання інтегральних тренувань як методу постановки конкретних цілей і завдань, спрямованих на досягнення високих кінцевих результатів у вдосконаленні техніки у бійців рукопашного бою.

Використання інтегральних тренувань для покращення техніки у бійців рукопашного бою включає особистісний підхід, який охоплює моделювання ідеальної особистості спортсмена, здатного впоратися з будь-якими завданнями під час поєдинку.

Особистісний підхід до використання інтегральних тренувань спрямований на формування ідеального спортсмена, який здатний вирішувати різноманітні завдання під час поєдинку. Цей підхід акцентує на високому рівні інтеграції особистісної позиції бійців рукопашного бою щодо їхньої спортивної діяльності. Ця позиція представляє собою нове якісне утворення, визначаючи цілі підготовки бійців рукопашного бою та поліпшення їхніх швидкісно-силових якостей. Суть даного підходу до використання інтегральних тренувань полягає в розкритті індивідуальних можливостей спортсменів і в основі на цих можливостях моделювання змісту підготовки бійців рукопашного бою до змагань.

Відомо, що підготовка бійців рукопашного бою до змагань є в значній мірі суб'єктивною. Суб'єктивність цієї підготовки полягає в тому, що вона проводиться безпосередньо самим спортсменом. Ставлення та мотивація бійців рукопашного бою до підготовки до змагань залежать від індивідуальних властивостей самого спортсмена [12].

Оцінка взаємозв'язку між підготовкою спортсмена та його самосвідомістю має важливе методологічне значення для нашого дослідження. Самосвідомість сприяє стимулюванню активності бійців рукопашного бою та впливає на

ефективне поліпшення їх швидкісно-силових якостей. Удосконалення техніки у бійців рукопашного бою важливо проводити з урахуванням їх особистісного сприйняття майбутніх поєдинків. Під час підготовки до змагань спортсмени прагнуть здобути визнання серед інших бійців рукопашного бою [32].

Застосування вищезазначених підходів до використання інтегральних тренувань для поліпшення техніки у бійців рукопашного бою дозволяє ефективно вирішувати окремі завдання тренувального процесу. Серед цих завдань можна виділити:

- розгляд інтегральних тренувань як системи для удосконалення техніки в бійців рукопашного бою;
- необхідність розробки технології поліпшення швидкісно-силових якостей в бійців рукопашного бою з використанням інтегральних тренувань;
- розвиток особистісних якостей спортсмена за допомогою впровадження елементів і методів інтегральних тренувань, спрямованих на покращення технічного рівня бійців рукопашного бою;
- спрямування уваги спортсменів на конкретні аспекти підготовки до змагань та гарантований успіх, досягнутий завдяки оптимальному використанню інтегральних тренувань для вдосконалення їхніх швидкісно-силових якостей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури полягав у вивченні спеціалізованої літератури з єдиноборств, та рукопашного бою, зокрема. Потім розроблялися методологічний апарат дослідження та визначалася методика проведення педагогічного експерименту з метою вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою.

Педагогічний експеримент. В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що нова концепція використання інтегральних тренувань повинна бути спрямована на удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою.

Дослідження науково-методичної літератури показали, що в даний час пред'являються підвищені вимоги до рівня техніко-тактичної підготовленості бійців рукопашного бою. При цьому було встановлено, що використання інтегральних тренувань має велике значення для удосконалення техніко-тактичної підготовки і успішного ведення поєдинків.

Для збереження відповідності значно збільшеним вимогам бійцям рукопашного бою необхідна відповідна універсалізація умінь і навичок, заснована на високому рівні удосконалення техніко-тактичної підготовки.

В ході організації педагогічного експерименту було визначено, що основу для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою становлять інтегральні тренування. Сучасні тенденції застосування інтегральних тренувань вказують на доцільність її перетворення відповідно до специфіки діяльності бійців рукопашного бою в ході поєдинку. Унікальність

полягала в тренуванні технічних дій, а також у впливі інтегральних тренувань на окремі м'язові групи, які необхідні для використання ударних і борцівських дій.

Відповідність специфіці змагальної діяльності бійців рукопашного бою і висока ефективність інтегральних тренувань зумовили необхідність її впровадження в тренувальний процес. Це зажадало модернізації змісту інтегральних тренувань для бійців рукопашного бою. Відомо, що змішані бойові мистецтва, що лежать в основі рукопашного бою - це єдиноборства, які представляють собою поєднання безлічі різних шкіл.

В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що інтегральні тренування для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою є виконання комплексів високоінтенсивних вправ з різних видів спорту. Всі вправи інтегральних тренувань для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою були розділені на три основні групи: вправи зі спеціальним обладнанням (груша, манікен та ін)); вправи з власною вагою (без снарядів і на гімнастичних снарядах); вправи з суперником.

Для індивідуального регулювання навантаження та інтенсивності виконання вправ використовувалися наступні показники: час виконання роботи в ході інтегральних тренувань, а також обсяг виконаної роботи в одиницю часу. Це дозволило максимально індивідуалізувати тренувальний процес по удосконаленню техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою. При цьому використовувалися загальноприйняті методи удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою: безперервний, змінний, інтервальний, а також методи максимальних і ненасичених зусиль. В ході інтегральних тренувань широко використовувався змагальний метод, який в значній мірі підвищував інтерес спортсменів до занять. Інтенсивність навантаження в ході інтегральних тренувань бійців рукопашного бою регулювалася в вигляді: виконання заданого обсягу роботи за найменший час; виконання максимальної кількості «раундів» або повторів за встановлений час.

В ході педагогічного експерименту застосовувалися і інші види інтегральних тренувань. Вони виконувалися у вигляді комплексів вправ, які були представлені в двох варіантах. У першому варіанті, спортсмен протягом кожної наступної хвилини виконував на 1 повторення більше, ніж в попередній серії. У другому варіанті, спортсмену в кожній наступній хвилині треба було збільшувати навантаження на заздалегідь визначену величину. Здійснювалося також виконання максимальної кількості повторень за встановлений час.

Кожне тренувальне заняття в процесі інтегральних тренувань з удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина заняття включала прості вправи, необхідні для підготовки всіх систем організму бійців рукопашного бою до навантаження в основній частині заняття.

Основна частина заняття багатofункціональної тренування складалася з двох блоків. Перший блок був присвячений відпрацюванню технічних елементів з рукопашного бою. Другий блок інтегральних тренувань включав вправи високої інтенсивності, необхідні для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Всі вправи швидко-силового характеру виконувалися за мінімальний час, або на максимальну кількість разів.

Заключна частина інтегральних тренувань була засобом приведення організму бійців рукопашного бою у відносно спокійний стан.

Дослідження показали, що слід підходити з великою обережністю до використання інтегральних тренувань для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою. Тому використання багатofункціональної тренування для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою будувалося на основі традиційної теорії спортивного тренування. Інтегральні тренування забезпечували: відповідність застосовуваних комплексів вимогам змагань з рукопашного бою; можливість вирішення завдань з комплексного удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою; керованість процесу інтегральних тренувань при

удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою; значимість даних вправ в загальній системі підготовки бійців рукопашного бою до поєдинків. Крім того інтегральні тренування забезпечували розуміння її місця для підготовки бійців рукопашного бою в системі багаторічної тренування спортсменів.

Методи математичної статистики. Статистичну обробку результатів досліджень проводили за використанням пакету програм Microsoft Excel 2016. Отримані якісні дані в процесі педагогічного експерименту оброблялися за допомогою методу математичної статистики, t-критерію Стьюдента, які дозволили порівняти між собою отримані попередні та контрольні результати.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі спортивних клубів «Сайгон» та «Цитадель» м. Чернівці із спортсменами групи спеціалізованої підготовки.

Всього в дослідженнях взяло участь 42 спортсмена та 16 тренерів з рукопашного бою.

Перший етап, що проходив із березня 2023р. – травень 2023р. і включав аналіз літератури з проблеми техніко-тактичної підготовки з рукопашного бою.

На цьому етапі вирішувалися завдання з вивчення особливостей використання інтегральних тренувань для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою, а також існуючих документів, що регламентують їх тренувальний процес. Визначалися можливості використання інтегральних тренувань для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою в реальних умовах їх тренувального процесу.

Другий етап проходив з травня 2023 – листопад 2023р. де була апробовано розроблену методику удосконалення техніко-тактичної підготовки в рукопашному бої. На цьому етапі дослідження включали розробку і теоретичне обґрунтування педагогічної технології для удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців

рукопашного бою з використанням інтегральних тренувань. Для цього змінювався зміст підготовки бійців рукопашного бою до змагань. Воно було націлене на удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою з використанням інтегральних тренувань.

В ході другого етапу досліджень визначалася ефективність розробленої педагогічної технології удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою з використанням інтегральних тренувань. Для цього було проведено педагогічний експеримент, в якому брало участь 2 групи,

Експериментальна, до якої ввійшли спортсмени клубу «Сайгон» і контрольна, спортсмени клубу «Цитадель» по 21 людині в кожній групі. Дані групи були представлені бійцями рукопашного бою у віці 18-20 років. Склади контрольної і експериментальної груп були однакові за рівнем фізичної підготовленості і ступеня техніко-тактичної підготовленості.

Контрольна група здійснювала тренувальний процес за затвердженою програмою підготовки до змагань, а експериментальна - за розробленою нами педагогічної технології удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою з використанням інтегральних тренувань.

Після закінчення експерименту, проводився порівняльний аналіз змін показників рівня техніко-тактичної підготовки, а також ефективність участі бійців рукопашного бою в змаганнях. Порівняльна оцінка рівня володіння технічними прийомами та діями здійснювалася на початку і в кінці педагогічного експерименту у випробовуваних контрольної та експериментальної груп.

Третій етап проходив з листопада по грудень 2023 р. Оброблялися отримані дані, формулювалися висновки щодо виконаної роботи, оформлялися результати дослідження у вигляді дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Педагогічна методика покращення техніко-тактичної підготовки бійців у рукопашному бою з використанням тренувань багатofункціонального характеру

Дослідження підтвердили, що успішність у вдосконаленні техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою в значній мірі залежить від ефективності використання інтегральних тренувань. Це вимагало перегляду підходів до організації та проведення цих тренувань з бійцями рукопашного бою. Було необхідно уважно підбирати вправи, які максимально сприяють їх удосконаленню.

У сучасних умовах практика тренування бійців у рукопашному бою підтверджує, що засоби поліпшення техніко-тактичної підготовки відіграють ключову роль у формуванні їх готовності до поєдинків. Встановлено, що тренувальний процес у бійців рукопашного бою включає різноманітні види підготовки, які взаємодіють між собою [21].

Під час організації інтегральних тренувань враховувалося, що технічна підготовка охоплює різноманітні аспекти, такі як відпрацювання дій ударів ногами й руками та їх взаємодія, а також відпрацювання захисних і контратакуючих дій, звільнення від захоплень і перехід на больові прийоми. Враховувалося, що на етапі початкової підготовки тренувальний процес бійців рукопашного бою передбачає спочатку оволодіння основними ударними техніками руками й ногами. Поступово вводилися удари в русі. Тренер регулював силу ударів спортсменів, враховуючи їхні індивідуальні можливості. Після вивчення ударної техніки розпочиналось вивчення захисних і контратакуючих дій, що також передбачало високий рівень удосконалення техніко-тактичних дій у бійців рукопашного бою. Під час вибору комплексів

вправ для інтегральних тренувань основним критерієм були основні дії атакуючого спортсмена.

Під час дослідження було встановлено, що технічні дії спортсменів дозволяють їм участь у поєдинках на високому темпі та нав'язувати суперників на свою тактику зміни рухових дій. Це позитивно впливає на адаптацію рухових дій бійців під час поєдинку. Під час організації інтегральних тренувань брали до уваги, що змагальні поєдинки характеризуються динамічною зміною ударів руками та ногами, які мають виконуватися на високій швидкості. Визначено, що швидкість є важливим фактором для виконання рухових дій протягом мінімального часового інтервалу, сприяючи поліпшенню технічних аспектів рухів у рукопашному бою. При цьому ключову роль відіграло поліпшення узгодженості рухових дій бійців під час поєдинку, що визначалося розвитком швидкості. Поліпшення узгодженості рухових дій базувалося на високому рівні техніко-тактичної підготовки бійців у рукопашному бою, надаючи можливість ефективно виконувати захисні та атакуючі дії в потрібній послідовності та з великою швидкістю.

Висока швидкість адаптації рухових дій забезпечувала змогу успішно маневрувати бійцям під час поєдинку. Це дозволяло швидко переходити від захисту до контратаки і, навпаки, від атак до захисту. Техніко-тактична підготовка представляла собою синтез розвитку всіх рухових дій бійців, які використовуються під час поєдинку. Тому для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою використовувались інтегральні тренування.

Для розв'язання цього завдання було необхідно визначити фактори, що впливають на необхідність використання інтегральних тренувань для вдосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. У зв'язку з цим було проведено опитування тренерів рукопашного бою, у якому взяли участь 16 респондентів. Результати даного дослідження представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура рангів факторів, які визначають потребу в інтегральних тренуваннях для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою

Позиція за рангом (важливість)	Фактори	Ранговий показник (%)
1	Можливість інтегрального розвитку всіх м'язових груп в поєднанні з технічними прийомами.	27,1
2	Потреба у збільшенні інтенсивності тренувального процесу.	22,9
3	Можливість вибору вправ для ефективного удосконалення техніко-тактичних прийомів у бійців рукопашного бою.	16,3
4	Індивідуальний вплив навантаження	13,7
5	Потреба у збільшенні активності використання технічних прийомів спортсменами під час тренувань.	11,2
6	Великі можливості для індивідуалізації вибору засобів удосконалення техніко-тактичної підготовки під час багатофункціонального тренування.	8,8

У процесі нашого дослідження було обґрунтовано використання інтегральних тренувань для удосконалення техніко-тактичних дій у бійців рукопашного бою. Серед факторів можна відзначити наступні:

- необхідність збільшення інтенсивності тренувального процесу;
- можливість комплексного розвитку всіх м'язових груп в поєднанні з технічними прийомами у бійців рукопашного бою;
- можливість вибору вправ для ефективного удосконалення технічних дій;
- індивідуальний характер впливу навантаження.

Також важливими є такі аспекти, як необхідність збільшення активності спортсменів під час удосконалення техніко-тактичної підготовки та широкі можливості для реалізації індивідуального підходу до вибору засобів удосконалення техніко-тактичної підготовки під час інтегральних тренувань.

Основними завданнями технології удосконалення техніко-тактичних дій є:

- досягти стабільності та автоматизму техніки рухової дії;

- доведення до необхідного ступеня досконалості індивідуальні риси техніки рукопашного бою;
- досягти виконання рухової дії відповідно до вимог її практичного використання;
- забезпечити варіативне використання дії залежно від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть виконуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані. При розробці нашої технології вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів ми спиралися на основоположні педагогічні принципи.

Запропонована технологія вдосконалення техніки рукопашного бою включає такі складові елементи: комплекси фізичних вправ з удосконалення прийомів рукопашного бою та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, комплексів спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на профілактику травматизму, модельні ситуаційні завдання, що наближені до змагальних умов (рис 3.2)

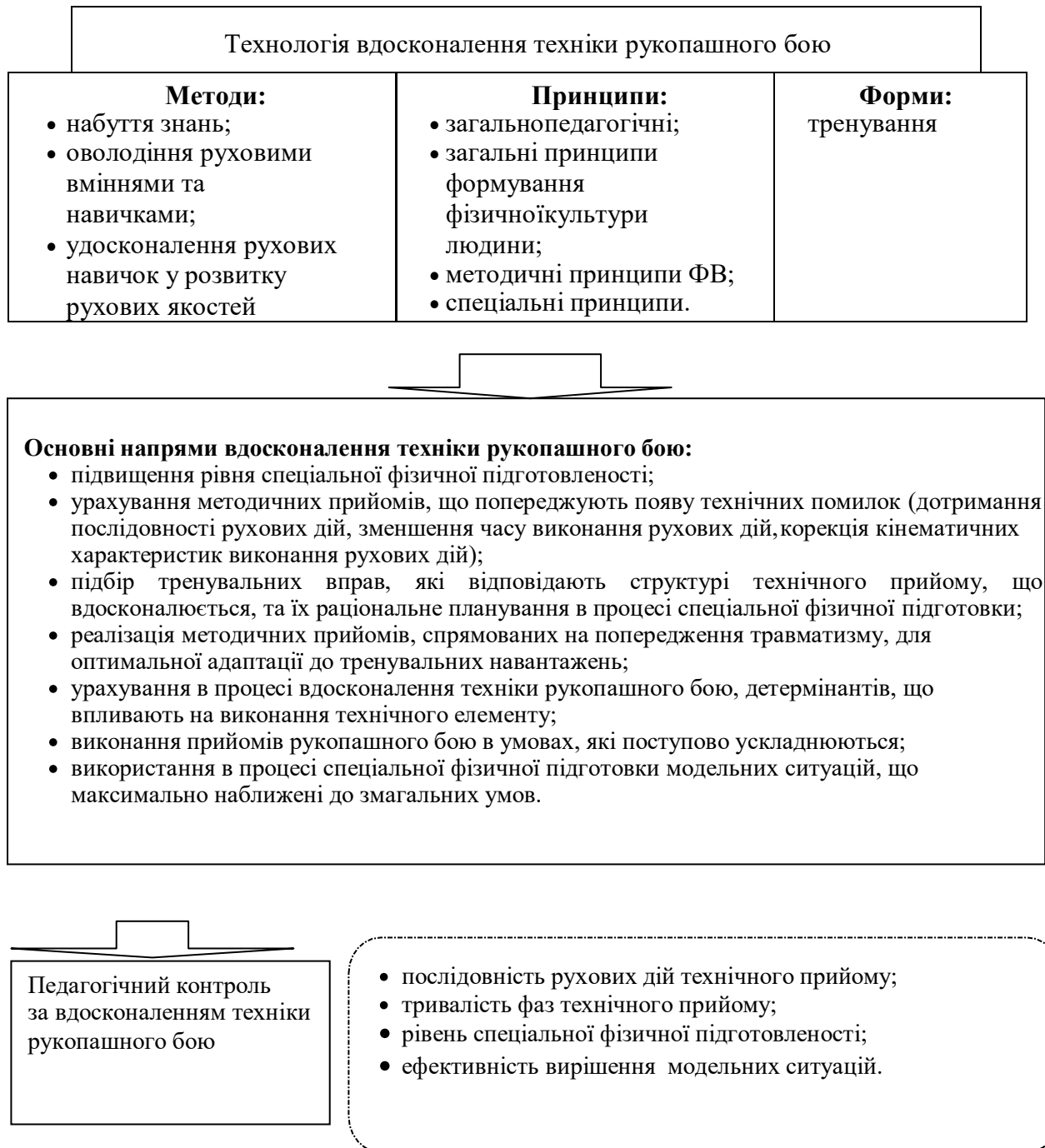


Рис. 3.2. Структура технології вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі

Під час практичної реалізації запропонованої технології враховано метод ускладнення зовнішньої обстановки при вдосконаленні технічних дій через низку методичних прийомів:

– методичний прийом опору умовного противника допомагає бійцю вдосконалювати тимчасову структуру технічного прийому. Він забезпечує високу щільність навантаження в тренуваннях;

– методичний прийом важких вихідних положень і підготовчих дій;

– методичний прийом максимальної швидкості й точності виконання дій;

– методичний прийом обмеження простору для виконання дій дає змогу ускладнювати умови орієнтації при вдосконаленні навички;

– методичний прийом виконання дій у незвичайних умовах передбачає зміну умов тренування (природних умов, обладнання, інвентарю), сприяє вдосконаленню однієї або декількох характеристик техніки рухів (просторових, тимчасових і т. ін.).

Організація процесу вдосконалення техніки рукопашного бою здійснювалася відповідно до методичних прийомів:

1) групове освоєння прийому (без партнера) під загальну команду тренера в строю з однієї або декількох шеренг;

2) групове освоєння прийому (із партнером) під загальну команду тренера в строю з двох шеренг;

3) самостійне освоєння прийому за завданням тренера в парах, що вільно пересуваються позалу, майданчику;

4) умовний бій з обмеженими конкретно вузьким завданням діями супротивників;

5) індивідуальне освоєння спортсменом прийому в роботі з тренером на лапах;

6) умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями;

7) вільний бій (без обмеження дій супротивників).

Комплекси вправ із вдосконалення прийомів рукопашного бою (вісім комплексів) розроблено з урахуванням удосконалення прийомів рукопашного бою, які найчастіше використовуються спортсменами з досвідом оперативної роботи й типових помилок у техніці виконання прийомів рукопашного бою.

3.1.1. Психолого-педагогічні умови, потрібні для покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою.

Вивчення проблеми поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою вказує на необхідність вирішення цього питання через використання інтегральних тренувань.

Відомо, що інтегральне тренування включає в себе певну структуру. В ході проведеного дослідження було визначено, що інтегральні тренування для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою також мають свою структуру. Такий підхід до застосування інтегральних тренувань дозволяє розглядати їх як сукупність структурних компонентів, функціональних зв'язків і відносин при виборі засобів і методів підготовки спортсменів. У сукупності вони формують певну цілісність і внутрішню організацію тренувального процесу.

Безперечно, цей метод демонстрував потенціал застосування інтегральних тренувань, спрямованих на прийняття рішень, зокрема у впровадженні змін у процес удосконалення техніки у бійців рукопашного бою.

Структура спортивної діяльності бійців рукопашного бою включала такі компоненти: потреба у підвищенні спортивної майстерності, мотивація, визначена мета, умови здійснення спортивної діяльності, ключові етапи в ході поєдинку, отримані результати, система контролю та корекції тренувального процесу. Основна роль у цьому відводилася тренерському персоналу.

Процес удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою складався з структури інтегральних тренувань. При організації цих тренувань враховувалася взаємодія двох протилежних видів діяльності між спортсменами й тренерами. Кожна з цих діяльностей розглядалася як окрема підсистема, взаємодія яких становила стійкий зв'язок між змістовним, цільовим, ефективним, стимулюючо-мотиваційним й оціночно-результативним компонентами тренувального процесу.

У межах дослідження використовувався програмно-цільовий підхід до впровадження багатофункціонального тренування. Це включало в себе метод структуризації процесу удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Застосований метод вирішував завдання комплексного планування удосконалення техніко-тактичної підготовки, об'єднуючи цілі, терміни й управління тренувальним процесом бійців рукопашного бою в інтегративному вигляді. Встановлені зв'язки між цими компонентами сприяли взаємодії, розглядаючи їх як системи для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою.

Ми використовували персоналізований підхід до впровадження багатофункціонального тренування, що передбачав створення «ідеального» спортсмена, здатного ефективно вирішувати будь-які завдання під час поєдинку. Основна мета цього персоналізованого підходу до використання багатофункціонального тренування була спрямована на формування такого «ідеального» спортсмена, який міг би впоратися з різноманітними завданнями під час поєдинку. У межах цього підходу велика увага приділялася високому рівню інтеграції особистісної позиції бійців рукопашного бою в контексті ефективності їхньої спортивної діяльності. Основна ідея даного підходу до використання інтегральних тренувань полягала у визначенні індивідуальних можливостей спортсменів і базувалася на цих можливостях для створення програми підготовки бійців рукопашного бою перед змаганнями.

Використання зазначених вище підходів до застосування багатофункціонального тренування для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою призвело до успішного вирішення відносно самостійних завдань тренувального процесу. Це спрямовувало спортсменів на досягнення певного рівня підготовки до змагань і гарантованого результату, отриманого завдяки оптимальному використанню інтегральних тренувань для розвитку їхніх швидко-силових якостей. Крім того, з'явилася необхідність розробки технології удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців

рукопашного бою, використовуючи інтегральні тренування.

Вирішення цих задач призвело до покращення ефективності тренувального процесу у підготовці бійців рукопашного бою, включаючи завдання з поліпшення якості цього тренувального процесу.

У сучасному тренувальному процесі бійців рукопашного бою надмірна увага приділяється розвитку їхніх фізичних якостей. Аналіз виступів у змаганнях бійців рукопашного бою вказує на те, що високий рівень удосконалення техніко-тактичної підготовки має визначальне значення для успішного виступу спортсменів. Це особливо важливо під час тренувань, де тренер регулює ритм та силу ударів у спортсменів.

Цей рівень готовності гарантує спортсменам маневреність під час поєдинку та високу швидкість виконання бойових прийомів. У навчально-тренувальному процесі використовуються стандартні методи тренування для розвитку сили й швидкості, спрямовані на покращення виконання не лише атак і ударів, але й особливо цінні при контратаках.

Багато науковців вказують на необхідність системного поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Дослідження підтверджує, що зі зростанням рівня фізичної підготовленості та розвитком швидко-силових якостей виникають сприятливі умови для удосконалення техніки спортсменів і підвищення ефективності тактичних дій під час змагань.

Ураховуючи особливості сфери змагань у бійців рукопашного бою, їхню специфіку підготовки та обмеженість у виборі тренувальних методів і засобів, виникла необхідність визначення психолого-педагогічних умов, які сприяють ефективному удосконаленню техніки у цих спортсменів. У цьому контексті було проведено опитування тренерів рукопашного бою, в якому взяло участь 16 респондентів. Результати цього дослідження подані у таблиці 3.3.

Під час нашого дослідження ми виділили психолого-педагогічні умови, необхідні для ефективного покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Серед них визначаються: розробка технології використання

інтегральних тренувань для цих бійців; застосування інтегральних тренувань у процесі навчання бійців рукопашного бою; використання методичних прийомів під час тренувань з метою ефективного поліпшення їх техніко-тактичної підготовки; створення конкурентного середовища на тренуваннях з бійцями рукопашного бою для підтримки їх вольового розвитку під час інтегральних тренувань. Також важливими є цілеспрямоване використання засобів інтегральних тренувань для бійців рукопашного бою і створення атмосфери на тренуваннях, що сприяє виявленню значних фізичних зусиль з боку спортсменів.

Таблиця 3.3

**Ієрархічна структура психолого-педагогічних умов, потрібних
для успішного покращення техніко-тактичної підготовки**

Позначене положення в рангу (ступінь важливості)	Психолого-педагогічні умови	Ранговий показник (%)
1	Використання інтегральних тренувань під час навчання бійців рукопашного бою з легким контактом.	27,2
2	Створення технології застосування інтегральних тренувань для навчання бійців рукопашного бою з використанням легкого контакту.	22,8
3	Застосування методів під час тренувань для ефективного покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою з використанням легкого контакту.	16,7
4	Формування конкурентного атмосферного фону під час тренувань з бійцями рукопашного бою для підтримки вольового розвитку під час інтегральних тренувань	13,3
5	Систематичне використання засобів інтегральних тренувань у підготовці бійців рукопашного бою з легким контактом	11,1
6	Формування обстановки на тренуваннях, що сприяє виявленню значущих фізичних зусиль з боку спортсменів.	8,9

Практика показує, що для спортсменів, які займаються рукопашним боєм, велике значення мають швидко-силові якості. Оскільки змагальні поєдинки включають динамічні комбінації ударів руками, ногами і прийомів з різних видів боротьби. Встановлено, що основними пріоритетами для таких спортсменів є швидкість та точність рухів, координація та швидке

перестроювання рухових дій. Швидкість дозволяє виконувати рухові дії за мінімальний часовий інтервал. Використання інтегральних тренувань, як основної педагогічної умови в процесі підготовки бійців рукопашного бою, сприяє якісному вирішенню цих завдань.

Розробка технології використання інтегральних тренувань є не менш важливою умовою для спортсменів у рукопашному бою. Під час цього процесу велике значення приділяється узгодженню рухових дій. Забезпечення гармонійності рухових дій дає можливість виконувати захисні та атакуючі дії, використовуючи різноманітні техніки ударів та бойового мистецтва бійців рукопашного бою. Перестроювання рухових дій створює можливість для успішного маневрування бійця і здійснення переходу від оборони до контратаки або від атаки до оборони під час поєдинку. Отже, розробка технології використання інтегральних тренувань націлена саме на вирішення цього завдання.

Практично весь змагальний процес бійців рукопашного бою складається з постійних змагань у швидкості виконання рухових дій. У цьому виді бою необхідно розумно поєднувати та виявляти швидкісно-силові якості, оскільки недолік їх розвитку може призвести до поразки під час поєдинку. Тому використання методичних прийомів під час тренувань для ефективного вдосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою є ключовою умовою їхнього розвитку. При цьому основний акцент повинен бути зроблений на постійний контроль за динамічними та просторовими параметрами окремих дій бійців рукопашного бою, а також за швидкістю їх виконання. Важливим етапом є порівняння реальних результатів рухових дій з заданими часовими параметрами їх виконання. Тільки на основі цього порівняння слід вносити корективи в методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою.

Підвищення швидкісно-силових властивостей у бійців рукопашного бою вважається успішним при належному змісті тренувань, який відповідає

індивідуальному рівню підготовленості.

Отже, кожна сформована технічна комбінація у бійців рукопашного бою визначалася за рівнем розвитку їхніх швидкісно-силових якостей. Дослідження підтвердило, що визначені психолого-педагогічні умови є життєво важливими для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Також було встановлено, що процес розвитку цих якостей передбачає вибір спеціально орієнтованих засобів багатofункціонального тренування, а також врахування етапності та умов для їх ефективного використання. Виявлені психолого-педагогічні умови створювались з метою оптимізації використання інтегральних тренувань, сприяючи ефективній діяльності тренерів у розвитку швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Для вирішення цих завдань необхідна розробка технології вдосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою, що ґрунтується на аналізі наукових підходів до використання інтегральних тренувань.

3.1.2 Аргументація та створення педагогічної технології покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою за допомогою інтегральних тренувань.

Дослідження свідчать про те, що на сучасному етапі значно зросли вимоги до техніко-тактичної підготовленості бійців рукопашного бою.

Зокрема для покращення техніко-тактичних дій в процесі підготовки необхідно покращувати техніку виконання початкових фаз змагальних ситуацій. Також з огляду на особливість рукопашного бою звертати увагу на виконання кінцевих положень, особливо з використанням зброї.

Для підвищення привабливості даного розділу необхідно поліпшити реальність виконання рухових дій з боку суперника і збільшити варіативність модельних ситуацій за рахунок поділу змагань з моделювання ситуацій нападу озброєного і незброєного супротивника окремо за напрямками.

Відомо, що змішані бойові мистецтва, або ММА (від англійської аббревіатури Mixed Martial Arts), що становлять основу рукопашного бою, представляють собою синтез різноманітних шкіл бойових мистецтв. Таким чином багатофункціональне тренування виявилось ідеальним засобом для покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою за допомогою багатофункціонального тренування передбачало виконання інтенсивних комплексів вправ з різних видів спорту. Всі вправи цього тренування, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою, були розподілені на три основні групи: вправи з власною вагою, вправи з обтяженнями й циклічні вправи.

Для регулювання індивідуального навантаження та інтенсивності виконання вправ використовувалися такі показники: вага обтяження, час виконання роботи під час багатофункціонального тренування та обсяг виконаної роботи в одиницю часу. Це дозволяло максимально індивідуалізувати тренувальний процес для покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. При цьому використовувалися загальноприйняті методи удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою, такі як змінний, безперервний, інтервальний, а також методи максимальних та ненасичених зусиль. Під час багатофункціонального тренування широко застосовувався змагальний метод, що значною мірою підвищував зацікавленість учасників у заняттях.

Дослідження вказують на необхідність обережного підходу до застосування багатофункціонального тренування для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Засноване на традиційній теорії спортивного тренування використання багатофункціонального тренування в цілях поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою передбачало:

- відповідність комплексів вимогам змагань з рукопашного бою;

- можливість комплексного підвищення швидкісно-силової підготовленості бійців рукопашного бою;
- керованість процесу багатофункціонального тренування під час удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою;
- значущість вправ у загальній системі підготовки бійців рукопашного бою до поєдинків.
- паралельне багатофункціональне тренування, що забезпечувало розуміння його місця у системі багаторічної тренування спортсменів.

Отже, для удосконалення техніко-тактичного процесу у бійців рукопашного бою важливим є підбір спеціально орієнтованих засобів та методів багатофункціонального тренування, а також етапність їх використання. Для вирішення цих завдань необхідно розробити технологію удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою, ґрунтуючись на аналізі наукових підходів до застосування засобів та методів багатофункціонального тренування.

3.2. Перевірка ефективності розробленої педагогічної методики для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою з використанням багатофункціонального тренування

Перевірка ефективності розробленої педагогічної технології для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою проводилась через педагогічний експеримент, що включав порівняльну оцінку різниці в удосконаленні техніко-тактичної підготовки та ефективності у змагальній діяльності між контрольною та експериментальною групами спортсменів. Дослідження підтвердили, що прогрес у поліпшенні техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою суттєво залежить від ефективного використання інтегральних тренувань. Це вимагало перегляду підходів до організації та проведення інтегральних тренувань з бійцями

рукопашного бою, включаючи підбір вправ, спрямованих на найбільший розвиток їхніх швидкісно-силових якостей та удосконаленню техніко-тактичних дій при веденні поєдинку. Загалом сучасна практика підготовки бійців рукопашного бою підтверджує важливу роль засобів удосконалення техніко-тактичної підготовки в їхній готовності до поєдинків. Виявлено, що тренувальний процес у бійців рукопашного бою включає різні види підготовки, що взаємодіють між собою.

Тренування з удосконалення техніко-тактичної підготовки були спрямовані також на підвищення м'язової маси та швидкості дій спортсменів. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу та проведення інтегральних тренувань був тісно пов'язаний із вдосконаленням технічних дій бійців. Порівняльний аналіз удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою в експериментальній та контрольній групах до та після закінчення експерименту представлений у таблиці 3.4.

По завершенні експерименту було виявлено статистично значущий приріст ($p < 0,05$) в рівні удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою при виконанні всіх чотирьох тестів у експериментальній і контрольній групах.

У випробуванні «Удари руками по лапам в русі, 100 разів» виявлено помітний приріст: в експериментальній групі цей показник збільшився на 18,51% ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 10,37% ($p < 0,05$). У випробуванні «Удари ногами по груші з виконанням елементів захисту 50 разів» більший приріст показаний бійцями рукопашного бою в експериментальній групі – 12,81% ($p < 0,05$), у контрольній групі – 7,37% ($p < 0,05$).

Таблиця 3.4

**Результати тестування удосконалення техніко-тактичної підготовки
учасників контрольної і експериментальної групи
до та після проведення експерименту**

Група		Удари по лапам в русі, 100 разів, с			
		До	Після	Приріст (%)	P
КГ	Середнє по КГ (n=21)	153,33 ± 12,79	137,39 ± 16,72	10,37	<0,05
ЕГ	Середнє по ЕГ (n=21)	148,05 ± 9,66	122,92 ± 21,39	18,51	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	128,33 ± 17,58	115,19 ± 37,11	10,24	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	206,35 ± 28,26	154,19 ± 7,39	25,28	<0,05
Група		Удари ногами по груші з виконанням елементів захисту, 50 разів, 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 ударною технікою (n=10)	152,00 ± 5,68	133,03 ± 7,19	12,48	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	205,00 ± 12,33	176,22 ± 15,32	14,04	<0,05
Група		Підтягування 30 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 ударною технікою (n=10)	166,2 ± 6,96	154,5 ± 8,22	6,45	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	207,9 ± 17,89	183,5 ± 13,36	11,92	<0,05
Група		Згинання-розгинання на брусах 50 разів, 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 ± 14,22	260,9 ± 18,57	8,15	<0,05
	Бійці з ударною технікою (n=10)	272,5 ± 11,39	264,1 ± 14,21	3,08	<0,05
	Бійці з борцівською технікою (n=11)	326,3 ± 19,66	283,7 ± 16,39	13,37	<0,05

Приріст результатів у виконанні випробування «підтягування 30 разів» на час в експериментальній групі був також вищий, ніж приріст цих показників в

контрольній групі. Аналогічна закономірність спостерігається і у виконанні випробування «віджимання на брусах 50 разів», де в експериментальній групі також виявлено більший приріст показників, ніж у контрольній групі, приріст склав 7,83%.

У ході педагогічного експерименту було виявлено, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей та технічної підготовки у спортсменів дозволяє їм проводити поєдинок у високому темпі та налаштовувати суперника на свою тактику рухів. Це сприяє покращенню технічних дій бійців під час поєдинку. Під час організації багатофункціонального тренування враховується динаміка змагальних поєдинків, яка включає динамічні зміни ударів руками та ногами з високою швидкістю. Виявлено, що швидкість дозволяє виконувати рухові дії протягом короткого часового інтервалу, що сприяє покращенню рухових дій під час рукопашних боїв. Збільшення узгодженості рухових дій базується на високому рівні техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Висока швидкість перестроювання рухових дій гарантує успішне маневрування бійців під час поєдинку, що дозволяє їм швидко змінювати напрямок від захисту до контратаки і навпаки. Швидкісно-силова підготовка представляє собою синтез розвитку всіх рухових дій бійців, які використовуються під час рукопашного бою.

При впровадженні інтегральних тренувань враховувалася відсутність окремих сесій тренувань, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у бійців рукопашного бою. Розвиток цих якостей через багатофункціональне тренування тісно пов'язувався з умінням спортсмена ефективно керувати своїми рухами під час поєдинку. Таким чином важливою складовою підготовки бійців рукопашного бою до змагань було правильне організоване багатофункціональне тренування, враховуючи при цьому розвиток тих м'язових груп, які максимально активуються під час поєдинку.

У ході педагогічного експерименту встановлено, що багатофункціональне тренування сприяє всебічному розвитку усіх м'язових груп у бійців

рукопашного бою. Було враховано можливість виконання вправ у вигляді комплексів, спрямованих на різні м'язові групи. Під час навчально-тренувальних занять враховувалося, що вправи для розвитку швидкісно-силових якостей слід виконувати безпосередньо після розминки. Це вимагало інтенсивного підвищення ефективності тренувального процесу бійців рукопашного бою.

У ході проведення педагогічного експерименту було виявлено, що швидкісно-силові властивості відіграють ключову роль у вдалих атаках бійців рукопашного бою. Організація багатофункціонального тренування була орієнтована на динамічність ситуацій у змагальних поєдинках, що включають удари руками, ногами та застосування прийомів з боротьби. Швидкісно-силові якості бійців рукопашного бою забезпечують виконання рухових дій, таких як удари та прийоми, в мінімально короткій часовий інтервал. Виявлено, що розвинені швидкісно-силові здібності створюють умови для ефективного виконання технічних прийомів під час переходу від ударів руками чи ногами до застосування бойових або болісних прийомів. Завдяки високій швидкості виконання рухових дій бійці можуть успішно виконувати захисні й атакуючі дії, використовуючи ударну та борцівську техніку на максимальному темпі.

Під час педагогічного експерименту було встановлено, що широкий спектр вправ, включених до багатофункціонального тренування, ефективно сприяє удосконаленню техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в цих бійців відбувалося паралельно з поліпшенням їхніх технічних навичок. Багатофункціональне тренування не лише допомагало враховувати індивідуальний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у бійців рукопашного бою, але й сприяло розвитку окремих м'язових груп у них.

Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високий рівень ефективності розробленої педагогічної технології для удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою з

використанням багатофункціонального тренування.

Педагогічний експеримент вказав на високу результативність розробленої педагогічної технології, спрямованої на покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою та підвищення їхніх функціональних показників.

Бійці рукопашного бою контрольної групи (КГ) не виявили значущих відмінностей у поліпшенні результатів під час педагогічного експерименту.

Отже, в результаті проведеного дослідження успішно виконані всі визначені завдання і досягнута поставлена ціль дослідження.

ВИСНОВКИ

Висновки, отримані в ході досліджень, можуть бути сформульовані наступним чином:

Аналіз особливостей удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою вказує на те, що засоби тільки фізичного тренування не є достатньо ефективними для успішного вирішення завдань з підготовки спортсменів до змагань. Дослідження також підтвердило, що рівень удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою значно залежить від використання багатфункціональних тренувань. Враховуючи це, можна зробити висновок про необхідність використання інтегральних тренувань для ефективного удосконалення техніко-тактичної підготовки у бійців рукопашного бою.

В ході проведених досліджень було визначено ряд факторів, які вказують на необхідність використання інтегральних тренувань для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою. Серед цих факторів відзначаються наступні: необхідність збільшення інтенсивності тренувального процесу; можливість комплексного розвитку всіх м'язових груп у бійців рукопашного бою; індивідуальний характер впливу навантаження; можливість вибору вправ для ефективного удосконалення техніки і тактики ведення поєдинку. Також важливими є фактори, такі як необхідність підвищення активності спортсменів під час удосконалення техніко-тактичної підготовки та широкі можливості для реалізації індивідуального підходу до вибору засобів удосконалення техніко-тактичної підготовки в ході інтегральних тренувань.

Психолого-педагогічні умови, які є необхідними для ефективного удосконалення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою, включають наступне: розробку технології використання інтегральних тренувань для цих бійців; впровадження інтегральних тренувань у процес тренувань бійців рукопашного бою; застосування методичних прийомів під час

тренувань з метою ефективного поліпшення техніко-тактичної підготовки; створення конкурентноспроможного середовища на тренуваннях з бійцями рукопашного бою для забезпечення вольової готовності в ході багатофункціонального тренування. Також важливим є цілеспрямоване використання засобів інтегральних тренувань для розвитку бійців рукопашного бою і створення такого середовища на тренуваннях, щоб стимулювати спортсменів до значних фізичних зусиль.

Дослідження, яке було проведено, призвело до розробки педагогічної технології поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою за допомогою використання інтегральних тренувань.

З'ясовано, що поетапний розвиток фізичних якостей та удосконалення техніко-тактичних дій у бійців рукопашного бою є необхідним.

На початковому етапі інтегральних тренувань основною метою була підготовка зв'язково-м'язового апарату й інших систем організму спортсменів до прийняття навантажень із високим рівнем швидко-силового характеру під час тренувань. Основні завдання, які вирішувалися під час тренувань, включали цілеспрямований розвиток фізичних якостей з використанням технології удосконалення техніко-тактичних дій.

На другому етапі інтегральних тренувань головною метою було розвивати у спортсменів здатності проявляти свої здібності під час рукопашного бою. Ключовими завданнями в процесі тренувань були вдосконалення навичок рукопашного бою, утримання та закріплення швидкості в рухових діях, а також перехід від свідомого контролю до автоматизму у виконанні технічних дій.

На третьому етапі інтегральних тренувань головною метою було забезпечення фізичної готовності для успішного вирішення тактичних та інших завдань під час змагальної діяльності та проведення поєдинку. Ключові завдання, які розв'язувалися в процесі тренувань, включали підвищення стійкості сформованих навичок у різноманітних умовах проведення поєдинку

та досягнення високої варіативності у виконанні різноманітних вправ та дій під час тренувань.

Результати проведеного педагогічного експерименту вказують на високу ефективність розробленої методики для поліпшення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою з використанням багатофункціонального тренування.

По завершенні експерименту виявлено значущий приріст ($p < 0,05$) у виконанні всіх чотирьох тестів, які оцінюють рівень покращення техніко-тактичної підготовки бійців рукопашного бою в експериментальній та контрольній групах. У тесті «удари по лапам в русі, 100 разів» виявлено помітний приріст на час: 18,51% у експериментальній групі ($p < 0,05$) та 10,37% у контрольній групі ($p < 0,05$). У тесті «удари ногами по груші з виконанням елементів захисту 50 разів» більший приріст в експериментальній групі – 12,81% ($p < 0,05$), порівняно з 7,37% у контрольній групі ($p < 0,05$). Також в експериментальній групі виявлено вищий приріст результатів у виконанні тесту «підтягування 30 разів» на час порівняно з контрольною групою.

Під час педагогічного експерименту було встановлено, що розроблена педагогічна технологія для поліпшення техніко-тактичної підготовки повністю відповідає потребам бійців рукопашного бою і призводить до покращення показників техніко-тактичної підготовки та фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамович Р. Г. Гендерні особливості рукопашного бою / Адамович Р. Г., Штефюк І. К. // Гендер. Екологія. Здоров'я : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2019 р. – Харків, 2019. – С. 40.
2. Адамович Р. Г. Критерії контролю функціонального стану спортсменів, що займаються рукопашним боєм / Адамович Р. Г., Штефюк К. І., Кочін О. В. // Ольвійський форум – 2019: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : матеріали XIII Міжнар. наук. конф., 6–9 червня 2019 р. – Миколаїв, 2019. – С. 33–35.
3. Адамович Р.Г., Штефюк І.К., Кочін О.В. Прогнозування потреби у реабілітації спортсменів, що займаються рукопашним боєм. В: Матеріали IV Всеукраїнського з'їзду фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації та реабілітаційної медицини - 2019»: 2019 Квіт 11-13; «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України», Дніпро. Дніпро; 2019. с. 11-33.
4. Алвані АР. Контроль хронічного стомлення у висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту [автореферат]. Київ; 2017. 26 с
5. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи удосконалення / Юрій Радченко та ін. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2008. Випуск 29. С. 64–71.
6. Анісімов Д., Фурсова А., Пономаренко О. (2022). ТЕХНІКА РУКОПАШНОГО БОЮ В АСПЕКТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ. Молодий вчений, 7 (107), С. 9-12. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-3>
7. Анохін Є. Д., Єрьомін СА, Климович БВ., Томашук СК., Логінов Д.О. (2022). Рукопашний бій.: навчальнометодичний посібник, Львів, ЛВІ, 221 с.
8. Анохін Є. Д., Логінов ДО., Міщенко ВВ., Єрьомін СА. (2022).

Рукопашний бій: Навч. посібник, Львів, 130 с

9. Бойченко НВ. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства. 2018; 4(10): 4-12.

10. Булачек В. Р. Рукопашний бій : навч. посібник / В. Р. Булачек, О. В. Флуд, О. І. Тьорло – Л. : Місіонер. – 2019. – 190 с.

11. Вако І. Особливості використання прийомів рукопашного бою в умовах оперативних дій співробітниками спеціальних служб / Ілля Вако // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 42–47.

12. Вако І. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур : навч. посібник. Beau Bassin : Globe Edit, 2020. С. 25–226.

13. Глазунов С.І. (2011). Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. Проблеми фізичного виховання і спорту, 4, С. 51-54.

14. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02, Київ, 2015. – 24 с

15. Іванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.

16. Кім К.В. (2008). Теоретико-методологічні основи вивчення процесу професійного становлення майбутнього правоохоронця під час навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 3, 291-295.

17. Козенко С.М., Дякін Я.О., Лігай Д.Д. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Київ, 2019. С. 14–28.

18. Корчагін М. В., Мартиненко О. М., Откидач В. С., Ольховий О.М. (2019). Удосконалення фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. Український журнал

медицини, біології і спорту, Том 4, 1(17), 302-306.

19. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

20. Котов С. М. Застосування системи «Табата» у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), п. 5(164), р. 77-80, 12 Трав 2023.

21. Курилюк С.І. Прояви синдрому емоційного вигорання дзюдоїсток в передзмагальний період. Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я". Харків. 2015. С. 50–51.

22. Лукіна О., Вороний В. (2019). Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 21-29. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-021

23. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2011. Випуск 14, С. 96–101

24. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. Спортивна наука України. 2018. № 1(83). С. 9–14.

25. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Віктор Степанович Мунтян; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2006. – 20 с.

26. Нестерова А. Правові аспекти розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні / А. Нестерова // Спортивний вісник Придніпров'я : [Науково-

практичний журнал]. – Дніпропетровськ : Ддіфкс, 2008. – № 1. – С. 100–103.

27. Ніжевська Т. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Т. В. Ніжевська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3. – С. 10–12

28. Олійник М.О. Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні / М.О. Олійник. – К. :Серія: Державне управління, 2013 р., № 1 (41)105 Вид-во Національного університету фізичної культури і спорту, 2000. – С. 13.

29. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

30. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. ..канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Г. М. Путятіна. – Харків, 2008. – 21 с.

31. Радченко Ю.А. Аналіз змагальної діяльності українських борців з найсильнішими борцями світу (на основі результатів чемпіонату світу з греко-римської боротьби 2011 року) / Ю.А. Радченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 05. – С. 108–112.

32. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук ; ЛДУФК. – Л., 2016. – С.14–15.

33. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного удосконалення вільної боротьби. Траєкторія науки. 2016. № 2. С. 51–66.

34. Сергієнко Л., Олійник Р. Сучасний стан наукових досліджень

генетичних маркерів спортивної обдарованості людини/ Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк: РВК «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. Т3. С. 325-333.

35. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою. Проблеми фізичного виховання і спорту. Черкаси; 2010; с.105-108.

36. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Романенко В. В., Шандригось В.І., Ференчук, Б.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 4, 75-87.

37. Фігура О.В. Рукопашний бій. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ; 2004. 131 с.

38. Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2008. Вип. 54. С. 326–331.

39. Чернозуб А. А. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої / Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – Т. 4, № 5(21). – С. 395–402.

40. Чернозуб А. А., Кочина М. Л., Чабан І.О., Адамович Р.Г., Штефюк І.К., Результати оцінки психофізіологічних показників спортсменів рукопашників в 206 гендерному аспекті. В: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми, досягнення та перспективи удосконалення медико-біологічних і спортивних наук»: 2017 Жов 30; Миколаїв. Миколаїв; 2017. с. 79-80.

41. Чудик А. В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу Державної

прикордонної служби України / А. В. Чудик, – Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України № 1. – 2015. – Ст. 248-261.

42. Чудик А. В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної Академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2015; 1:248- 61.

47. Шандригось В. І. Сучасні тенденції удосконалення правил змагань з боротьби / В. І. Шандригось // Наука і освіта `2004: Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. – Т. 44. "Фізична культура і професійний спорт". – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – С. 59.

48. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К: Поліграф експрес; 2013. 136 с.

49. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу / Ю. М. Шкреттій. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 257 с.

50. Яременко В. В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. В. Яременко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2014. – 19 с.