**Доклад на тему**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ РУКОПАШНИКОВ МЕТОДА НДИВИДУАЛИЗАЦИИ НА ОСНОВЕ СОМАТОТИПОВ»**

**Актуальность.** Рукопашный бой является многогранным видом спорта, где проявляются физическая, технико-тактическая и психическая подготовленность спортсмена. Постоянное развитие и совершенствование всех физических качеств у рукопашников, является залогом в овладении ими технико­тактическими приемами и необходимыми для соревновательной деятельности психическими качествами.

Одним из методов обучения и совершенствования спортсменов рукопашников является метод индивидуализации с помощью соматотипирования. Данный метод используется некоторыми тренерами для спортсменов высокой квалификации, но у юных спортсменов таких исследований проводилось мало.

Актуальность исследования заключается в том, что в связи с ранней специализацией определяется необходимость совершенствования индивидуальных средств и методов физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, на основе соматотипов.

**Цель исследования** - изучение и экспериментальная проверка эффективности использования в подготовке рукопашников метода индивидуализации на основе соматотипов.

**Задачи исследования** - для достижения поставленной цели исследования об изучении эффективности использования метода соматотипирования в подготовке юных рукопашников на основе соматотипов были поставлены следующие задачи:

1. Определить соматотипы, наиболее предрасположенные к рукопашному бою, у юных спортсменов, специализирующихся в данном виде спорта.

2. Оценить уровень физической и технико-тактической подготовленности у спортсменов 13-14 лет разных соматотипов, занимающихся рукопашным боем.

3. Выявить эффективность воздействия применяемого метода соматотипирования для повышения физической и технико-тактической подготовленности рукопашников 13-14 лет.

**В исследовании предполагалось**, что использование метода соматотипирования в физической и технико-тактической подготовке рукопашников способствует не только совершенствованию их двигательных возможностей, но и повышает уровень их проявления при выполнении двигательных действий в соревнованиях.

**Объект исследования** - рукопашники 13-14 лет, занимающиеся в детской спортивной школе.

**Предмет исследования** - является влияние соматотипа спортсмена на индивидуализацию физической, технической, тактической и психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в рукопашном бое.

**Практическая значимость** заключается в возможности использования полученных данных в тренировочной и соревновательной деятельности тренеров и спортсменов, занимающихся рукопашным боем и другими спортивными единоборствами.

**2.2. Организация исследования.**

Организация исследования проводилась поэтапно:

На начальном этапе проводился анализ данных научно-методической литературы. На основании анализа литературы, были сформулированы цель и задачи исследования, выбраны методы и определена рабочая гипотеза, составлен план действий.

Следующим этапом стало проведение педагогического эксперимента, который был организован на базе ГБУ РД «СШОР имени Гамида Гамидова» г. Хасавюрт. По договоренности с руководством и тренерами школы, для проведения эксперимента были сформированы 2 экспериментальных группы из рукопашников 13-14 летнего возраста. Группы включали в себя по 12 человек, с различными соматотипическими признаками. В первой группе находились спортсмены дигестивного и торакального типов, во второй группе - мышечного и астенического. Определение соматотипов юных спортсменов, в экспериментальных группах, проводилось после проведения антропометрических измерений (Э.Г. Мартиросов).

Выявление уровня физической подготовленности в экспериментальных группах, осуществлялось с помощью контрольных упражнений, в форме соревнований. В экспериментальных группах использовались однотипные физические упражнения, направленные на совершенствование физической и технико-тактической подготовленности рукопашников. Измерение силы кисти, результатов в прыжках с места, времени 30 ударов по настенной подушке (проводимых под контролем тренера) - осуществлялось с помощью динамометра, рулетки и секундомера.

На заключительном этапе, на основе проведенного исследования осуществлялся анализ и обобщение полученных данных. В ходе анализа полученных результатов эксперимента были сделаны соответствующие выводы, которые позволили определить эффективность применяемой методики индивидуализации с помощью метода соматотипирования. Кроме того, на данном этапе результаты исследования были оформлены в итоговую аттестационную работу, а проверенная методика подготовки спортсменов предложена для испытания другим тренерам школы.

**Методики исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ учебной и специальной научно-методической литературы.

2. Опрос преподавателей, тренеров и спортсменов.

3. Соматотипирование по методике Р.Н. Дорохова

4. Педагогическое тестирование.

5. Кистевая динамометрия (кг);

6. Педагогический эксперимент.

7. Статистическая обработка результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Перед педагогическим экспериментом, на основе антропометрических измерений, был определен преобладающий соматотип спортсменов, изъявивших желание участвовать в педагогическом эксперименте. Из них были составлены две экспериментальные группы (по 12 человек) в которых выделены по две подгруппы с различными соматотипами. В первую группу вошли астенический и торакальный соматотипы, в другую - мышечный и дигестивный.

Исходный уровень проявления физических и технико-тактических качеств в подгруппах был различен. Наиболее слабо физически подготовленными оказались астеники. В дальнейшем их показатели в тестовых упражнениях были приняты за 100 %.

Таблица 3

Сравнительный анализ двигательной подготовленности в группах рукопашников 13-14 лет с разными соматотипами, до и после педагогического эксперимента, относительно астенического типа (в%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Соматотип** | **До эксперимента** | | | **После эксперимента** | | |
| **Сила кисти (кг)** | **Прыжки в длину с места (см)** | **30 ударов по подушке (с)** | **Сила кисти (кг)** | **Прыжки в длину с места (см)** | **30 ударов по подушке (с)** |
| Астенический | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Торакальный | +31.1 | +3,80 | -6,75 | +34.7 | +3.40 | -4.43 |
| Мышечный | +61.1 | +4,74 | -9,41 | +74.4 | +31.63 | -10.05 |
| Дигестивный | +43.9 | +5,39 | -8,81 | +44.6 | +15.44 | -4.43 |

Наиболее высокий уровень проявления специальной физической и технико-тактической подготовленности был показан спортсменами мышечного соматотипа, за ними по уровню подготовленности на втором месте – спортсмены рукопашники дигестивного типа, затем - торакального, и заключали список - спортсмены астенического типа.

Результаты оценки технико-тактической подготовленности, оцениваемые по технике выполнения технико-тактических приемов экспертной комиссией из трёх квалифицированных тренеров, у всех соматотипов были на одном уровне и находились в пределах от 3,2 до 3,5 баллов, что говорит о не очень высокой технике выполнения технико-тактических приемов (ударов и защит).

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что в экспериментальных группах, наряду с повышением эмоционального фона в учебном занятии отмечается относительно высокий прирост физических качеств и технико-тактических возможностей. Так в процентном соотношении по всем группам отмечен большой рост, а по результатам тестирования прирост составил следующие показатели:

- у астеников сила кисти возросла на 2.0 кг; прыжок в длину с места увеличился на 7.9 см; время затраченное на 30 ударов по настенной подушке уменьшилось на 3 .26 сек;

- у спортсменов торакального типа те же самые показатели имели следующие изменения: 3.3 кг; 7.6 см; 2.3 сек;

- у спортсменов мышечного типа соответствующие показатели были: 5.6 кг; 47.8 см; 3.17 сек;

- у спортсменов дигестивного типа - те же показатели изменились соответственно: на 3.0 кг; на 23 .1 см; на 1. 6 сек.

Результаты тестирования, полученные после педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что используемая методика физической и технико-тактической подготовки оказала положительное воздействие на все подгруппы спортсменов с различными соматотипами, что подтверждает нашу гипотезу об эффективном воздействии метода соматотипирования на повышение общего уровня как физической, так и технико-тактической подготовленности рукопашников 13-14 лет.